

Plan de Seguridad

Guía para sobrevivientes y apoyadores.

# Introducción a Planificación de Seguridad

Un plan de seguridad es un plan personalizado y práctico que puede ayudarle a evitar situaciones peligrosas y a conocer la mejor manera para reaccionar cuando se encuentre en peligro.

Crear un plan de seguridad puede ser muy útil si está experimentando abuso o si está en una relación no saludable. Dependiendo de su situación, pudiera estar planeando dejar una relación abusiva, en proceso de irse o ya se ha ido. Los planes de seguridad son también una manera para apoyar a un amigo, un miembro de la familia, o alguien cercano a usted que esté sufriendo un abuso.

# Los planes de seguridad vienen en todas las formas y tamaños; deben ser únicos para las necesidades del superviviente en ese momento.

# Plan de Seguridad para la Familia y Amigos

Como amigos y miembro de la familia, pueden ayudar a alguien en una relación abusiva a crear un plan de seguridad.

Recuerde en:

* Escuchar y apoyar. Aunque no entiendas o no estés de acuerdo con su decisión, no juzgues. Ellos saben lo que es mejor y más seguro para su situación.
* Ponerlos en contacto con los recursos y la información de su zona. Chatea con un Defensor para encontrar información para compartir.
* No publicar información sobre su ser querido en los sitios de las redes sociales. Evite utilizar las redes sociales para revelar su ubicación actual o los lugares que frecuenta. Es posible que su pareja utilice su publicación para encontrarlos. Puedes acceder a sitios como hackblossom.org y turnon2fa.com para saber más sobre cómo protegerte a ti mismo y a otros en Internet.
* Empoderar a la persona a la que intenta ayudar para que decida por sí misma. Salir de una relación no saludable o abusiva puede ser extremadamente difícil. El momento más peligroso de una relación es cuando la víctima se va. Evita darles un ultimátum y nunca los culpes del maltrato.

Si usted tiene dificultades para proporcionarle apoyo, también puede remitir al sobreviviente a recursos más adecuados, como la línea telefónica de crisis de Response 24/7. El autocuidado también es importante, así que no dudes en buscar apoyo para ti mismo.

# Antes de Salir

Dado que la violencia podría intensificarse cuando alguien intente marcharse, aquí están algunas cosas que pudiera considerar antes de marcharse:

* Mantenga un diario de todos los incidentes violentos, las fechas, los acontecimientos y las amenazas hechas, si es posible. Tenga alguna y toda la evidencia.
* Saber dónde puede ir y recibir ayuda. Contarle a alguien lo que le está sucediendo.
* Si está lesionado, acudir a un médico o a la sala de emergencias. Si se siente cómodo haciéndolo, puede informar de lo que le ha ocurrido. Pide que documenten su visita.
* Si tiene niños y mascotas, identifica un lugar seguro para ellos, como una habitación con cerradura o la casa de un amigo.
* Si necesita un lugar seguro donde quedarse, póngase en contacto con el refugio local e infórmese sobre las leyes y otros recursos disponibles antes de tener que utilizarlos durante una crisis. Hablar con un defensor de los sobrevivientes para encontrar y acceder a estos lugares.
* Intentar conseguir un trabajo seguro o reservar algo de dinero para cuando se vaya. Pedir ayuda financiera a su sistema de apoyo o a los recursos locales también puede ayudar. Si no tiene un lugar seguro donde esconder su dinero o una cuenta bancaria individual, pida a alguien de confianza que le guarde el dinero.
* Informa a alguien de confianza o a un centro de recursos local de que está pensando en marcharse o de cuándo lo hará. Si es posible, intente encontrar una manera de que puedan ponerse en contacto con usted de forma segura para revisar.

# Cuando se vaya

Haga un plan sobre cómo y dónde escapará rápidamente. Algunos sobrevivientes solicitan que un amigo cercano, un familiar, un defensor o una escolta policial actúen como reserva para cuando salgan. Si tiene que salir a toda prisa, utilice la siguiente lista de artículos como guía de lo que podría necesitar llevar consigo, dependiendo de su situación. Recuerde que nuestros defensores pueden ayudarle a elaborar un plan de seguridad personalizado para salir.



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Identificación** | **Documentos Legales** | **Números de Emergencia** | **Otros** |
| * Licencia de Conducir * Certificado de Nacimiento * Tarjeta del Seguro Social * Información Financiera * Dinero y/o tarjetas de crédito (a su nombre) * Libros de las cuentas de Cheques y ahorros | * Órdenes de Protección o Alejamiento * Copias de cualquier contrato de arrendamiento o alquiler, o la escritura de la casa * Registración del Carro y documentos del seguro del carro * Documentos del Seguro de salud y de vida * Historial médico suyo y de sus hijos * Registros escolares * Permisos de trabajo/ tarjeta verde/ visas * Pasaporte * Documentos de divorcio y custodia * Licencia de matrimonio | * Amigos, parientes y miembros de la familia * Su programa local de violencia de pareja/ centro de violencia doméstica/ agresión sexual * Defensores locales * Refugios locales * Líneas de ayuda locales, estatales y nacionales * La clínica de su médico y el hospital local * Oficina del Fiscal del Condado y/o del Distrito * Su policía local y/o el departamento del Alguacil | * Medicamentos * Un juego extra de llaves de la casa y del vehículo * Teléfono móvil y (si es posible) un teléfono secundario, como uno de pago * Objetos personales de valor, como fotos y objetos sentimentales * Varios cambios de ropa |

# Información de Contacto en caso de Emergencia

**Algunas sugerencias para una bolsa de emergencia... incluyen lo siguiente Teléfono móvil/portátil y cargador, dinero, llaves (de la casa y del vehículo ), copia de la orden de alejamiento y/o de la orden de no contacto, permiso de conducir, lista de todos los números importantes, pasaportes, tarjeta de crédito, certificado de nacimiento, tarjeta de la seguridad social, documentos de inmigración, mudas de ropa (varios juegos de ropa, si es posible), artículos de aseo, medicamentos, fotos especiales u otros artículos pequeños de valor, tarjeta del seguro médico, toda la información de sus hijos, permisos de trabajo, título de propiedad del vehículo, tarjeta de beneficios del gobierno**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Líneas de ayuda a las que puede llamar….**   * Response, Inc. (540) 459-5161 * Alianza de Acción de Virginia Línea de Ayuda   1 (800) 838-8238   * RAINN   1 (800) 656-4673 | **Sus contactos importantes…**   * Nombre: Número: Relación * Nombre: Número: Relación: | **Servicios de Emergencia…**   * Departamento de Policía de Woodstock   (540) 459-2141   * Departamento del Alguacil del Condado de Shenandoah   (540) 459-6100   * Departamento de Policía de   Strasburg  (540) 465-5230   * Departamento de Policía de Mount Jackson   (540) 477-2242   * Departamento de Policía de New Market   (540) 740-3776 |

4

# Documentar el Abuso

Las señales de advertencia de la violencia de pareja no siempre son dramáticas, pero si lleva un registro de los incidentes de abuso, puede identificar mejor las señales de alarma, tomar medidas en caso de futuros abusos y estar preparado si alguna vez decide buscar recursos penales/civiles. La documentación detallada es importante, especialmente si el incidente tuvo lugar en un entorno privado o se repitió en un patrón distinto. Documentar el abuso también puede ayudar a buscar otros recursos, como el asesoramiento.

# Maneras para Documentar el Abuso

Mantenga un diario sobre lo que está viviendo o experimentando. Considere incluir a:

* Todos y cada uno de los incidentes de abuso. Incluso si no está seguro de lo que ocurrió sea un abuso, es importante documentarlo.
* Declaraciones suyas, de su pareja o de cualquier testigo sobre lo sucedido.
* La fecha y la hora de cada incidente. ¿Qué mes, día y hora? ¿Sucedió en un momento o en un lapso de tiempo?
* Una descripción de cualquier lesión, no importa que tan pequeño que sea. Tome fotos si puede guardarlas con seguridad.
* Una descripción de la escena. Por ejemplo, ¿están los muebles volteados? ¿Se han tirado objetos? ¿De quién son los objetos que han destruido o dañado? ¿En qué lugar y cuándo ocurrió? De nuevo, tome fotos si puede.
* Cómo le hizo sentir el incidente. ¿Usted tenía miedo? ¿Se sintió amenazado? ¿Ha sucedido esto antes?
* Busque atención médica, incluso si no hay lesiones visibles. El hecho de que no tengas cortadas o moretones no significa que no se hayan hecho daño físicamente. ¿Dónde lo han lastimado? ¿Hay lesiones visibles? Si no, ¿dónde le duele y de qué manera?
* Presentar una denuncia a la policía. Si se siente cómodo haciéndolo, considere la posibilidad de presentar una denuncia policial. Conserve los archivos de la denuncia (preferiblemente los originales, así como las copias).

**El abuso digital también cuenta**

En las relaciones abusivas, las amenazas y el comportamiento controlador suelen ocurrir por teléfono o por Internet. En ocasiones, su agresor puede incluso admitir el abuso o un elemento del mismo en un mensaje o publicación en línea. Es posible que tengas dudas a la hora de denunciar este tipo de contacto no deseado o incluso de reconocerlo como abuso, pero definitivamente lo es (incluso en un tribunal de justicia y otros tipos de procesos, como OSARP). Aunque se sienta presionada, recuerda que no tiene que responder a su agresor y que no le debe nada.

Las pruebas digitales suelen ser fugaces y pueden borrarse, accidental o intencionadamente, con mucha facilidad. Por esta razón, es importante asegurar las pruebas rápidamente. Considere:

* Imprimir todos los correos electrónicos que contengan alguna prueba o información sobre el incidente. Asegúrese de que la impresión incluye el remitente, el destinatario, la fecha y la hora.
* Si es posible, hacer foto capturas de pantalla e imprimir los mensajes de texto. Si no es así, tome una foto del móvil en la que aparezca el mensaje, la información de contacto, la fecha y la hora.
* Si es posible, imprimir el registro de llamadas o tomar una foto del teléfono móvil mostrando la información de contacto, la fecha y la hora.
* Imprimir las fotos capturas de pantalla de las redes sociales que contienen pruebas, como la admisión de abusos, las amenazas de violencia o las fotos que usted no consintió.
* Acuérdese de revisar su sitio y el de su pareja.
* Grabación de mensajes de voz en una grabadora digital e incluir la hora y la fecha del mensaje. También puede considerar grabación de llamadas telefónicas, ya que es legal grabar sus llamadas telefónicas a través de la ley de consentimiento de una parte.

# ¿Y si no tengo la tecnología adecuada?

Si no tienes un teléfono móvil, una cámara, una computadora u otra tecnología que le ayude a documentar los abusos, hay otras opciones. Puede ser un inconveniente, pero valdrá la pena el esfuerzo extra.

Considere estas opciones:

* Las bibliotecas públicas suelen tener computadoras e impresoras y a veces incluso alquilan gratuitamente cámaras y otros equipos. Contáctese con Response, Inc. para ver si también podemos ayudarle.
* Un amigo o familiar podría prestarle el suyo.
* Si tiene un celular con cámara, puede enviarlas a una dirección de correo electrónico segura. Asegúrese de borrarlos de su teléfono y de cualquier dispositivo en la nube después.

# Cómo guardar las pruebas de forma segura

Asegúrese de guardar todo lo que documente en un lugar en el que su agresor no pueda o no valla a mirar nunca. Sea creativo, piense en formas de almacenar las pruebas que tengan sentido para su situación. Aquí hay algunas sugerencias:

* Crea una dirección de correo electrónico secreta y no la utilices para nada más.
* Haga un diario en línea protegido por contraseña. Por ejemplo, tumblr.com ofrece una opción para añadir una contraseña a un blog.
* Oculte todas las pruebas en un lugar que nunca mirarían
* Memorice las contraseñas que creas para no tener que escribirlas. Además, evita mencionar tu plan a cualquier persona por vía electrónica. El abusador podría estar leyendo sus textos, correos electrónicos o sitios de redes sociales.

**Después de que se vaya**

Su plan de seguridad debe incluir formas de garantizar su seguridad continua después de dejar una relación abusiva. Aquí hay algunas precauciones de seguridad para considerar:

* Cambiar las cerraduras y el número de teléfono.
* Llamar a su compañía telefónica para solicitar la identificación de llamadas. Pide que se bloquee su número de teléfono para que, si llama a alguien, ni su pareja ni nadie podrá obtener su nuevo, número de teléfono no enlistado.
* Cambiar el horario de trabajo y la ruta que toma para trabajar.
* Si se siente cómodo haciéndolo, contar su situación a amigos, familiares y otras personas cercanas.
* Si tiene una orden de alejamiento o de no contacto, lleve siempre consigo una copia certificada de ello. Si se siente cómodo haciéndolo, considere infórmalo a sus amigos, a la familia, a los compañeros de habitación, a los vecinos, a los empleadores, a los directores de área/de sala, a los consejeros de residencia y/o a las autoridades locales que usted tiene una orden de alejamiento o de no contacto en vigor.
* Considere la posibilidad de alquilar un apartado postal o utilizar la dirección de un amigo para su correo (tenga en cuenta que las direcciones pueden figurar en las órdenes de alejamiento y en los informes policiales, y tenga cuidado de a quién da su dirección y número de teléfono).
* Reprogramación de citas que su pareja abusiva es consciente de.
* Si usted puede, acceda a consejería y/u otro tipo de apoyo. Un defensor de los sobrevivientes puede ayudarle a investigar y a acudir a diferentes recursos de ayuda. Planificar para su seguridad emocional es tan importante como planificar su seguridad física.

**Planificación de la seguridad emocional**

La gente suele centrarse en la planificación en torno a la seguridad física (lo cual es importante), pero es importante considerar también su seguridad emocional. La seguridad emocional puede ser diferente para cada persona, pero en última instancia, se trata de crear un plan personalizado que le ayude a sentir que aceptas sus emociones y decisiones cuando se enfrenta al maltrato. Abajo hay algunas ideas sobre cómo crear y mantener un plan de seguridad emocional que funcione para usted.

Busque personas que le apoyen

Una presencia afectuosa, como la de un amigo o familiar de confianza, puede ayudar a crear una atmósfera tranquila para pensar en las situaciones difíciles y permitirle discutir las posibles opciones. Si necesita ayuda para crear un sistema de apoyo, Response, Inc. y nuestros defensores están aquí para usted.

Identificar y trabajar hacia objetivos alcanzables

Un objetivo alcanzable podría ser llamar a un recurso local y ver qué servicios están disponibles en su zona, o hablar con uno de nuestros defensores. Recuerda que no tiene que hacer nada con lo que no se sientas cómodo ahora mismo, pero dar pequeños pasos puede ayudar a que las opciones sean más posibles cuando esté preparado.

Crea un espacio de paz para usted

Designar un lugar físico en el que su mente pueda relajarse y sentirse seguro puede ser una buena opción a la hora de trabajar con las emociones difíciles que pueden surgir cuando se trata de abusos, agresiones sexuales y otras experiencias difíciles. Esto puede ser una habitación de su casa, un lugar bajo tu árbol favorito, un sillón cómodo junto a una ventana, o en una habitación con luces bajas.

Recuérdese de su gran valor

Es importante e importas, reconocer y recordarse a sí mismo esta realidad es una forma de autocuidado. Cuidar su salud emocional es increíblemente importante para su recuperación. Nunca es su culpa cuando alguien elige ser abusivo hacia usted, y no tiene ningún reflejo en el gran valor que tiene usted como persona.

Recuerda que merece ser amable consigo mismo

Dedicar tiempo a practicar el autocuidado todos los días, aunque sólo sea durante unos minutos, realmente crea un espacio de paz y seguridad emocional. Es saludable darse descansos emocionales y alejarse de la situación de vez en cuando. Al final, esto puede ayudarle a tomar las decisiones que son mejores para usted.

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

Le Creemos.

Lo Apoyamos.

Nos Interesamos por usted.

[www.responseva.org](http://www.responseva.org/)

Para preguntas y más apoyo, llame a Response, Inc.’s 24/7 línea directa de crisis a: (540) 459-5161 La información de este folleto ha sido adaptada de New Directions, Inc. Guía de planificación de la seguridad