

PLANO DE SEGURIDAD PERSONAL

Los siguiente pasos representan mi plano por aumentar mi seguridad y preparacion en adelante de una posibilidad de una violencia en el futuro. Aunque yo no tengo control de la violencia de me compañero, yo si tengo alternativas en considerando un plano de accion por respondiendo a el/ella y agarrando yo y mis hijos a proteccion. Tambien tengo control de mi producta y decisiones. **Yo tengo que pensar que mi decision de usar alcohol y/o drogas debilitan mi habilidad de estar seguro, cuidar mis hijos, y hacer decisiones sanos. Yo tengo que comprender que yo tengo que hacer todo lo que puedo dentro de mi potencia para salir de una relacion abuso/violencia. Mi seguro personal y el seguro y el bienestar de mis hijos, tiene que venir primero.**

PASO 1: Seguro Durante Un Incidente Violento

- A. Si vamos a tener un argumento, yo puedo tratar a mover me en un riesgo bajo como _____ . (Trata de no tener un argumento in el baño, garaje, cocina, cercas de armas, o en cuartos donde no hay acceso a una puerta para fuera.)
- B. Si no esta seguro para quedarme, yo puedo _____ . (Pratica en como salir seguro. Que ventanas, puertas, elevadors, escalera, o escalera de salvamento que puede usar.)
- C. Yo puedo tener mi bolsa y llaves del caro preparado y poner los _____ para salir mas rapido.
- D. Yo puedo usar _____ de mi palabra cifra con mis hijos o mis amigos para que ellos llaman por ayuda.
- E. Yo puedo enseñar a mis hijos cono usar el telefono para contactar la policia y los bomberos.
- F. Yo puedo ayudar mis hijos hacer sus planos de seguro. (Referirse al el plano seguro de Stepping Stones Agencies.)
- G. Si teingo que salir de mi casa, yo puedo ir para _____ .(Decidir donde ibas a ir aunque tu no piensas que sera un siguiente tiempo.)
- H. Yo puedo llamar lo siguiente numeros de telefono en caso de una emergencia.
 1. Yama a 911 (el seguro de mis hijos y el seguro mio viene primero).
 2. _____
 3. _____

Yo puedo hacer una copia y tenerlo en _____.

ESTE SEGURO DE QUE EL NUMERO DE SU CASA ES BIEN VISIBLE PARA QUE LA PERSONAL DE EMERGENCIA PUEDE HALLAR USTED RAPIDO, ESPECIALMENTE EN LA NOCHE.

Usa su juicio. Si la situacion es serio, haga lo que puedes hacer en calmar la persona abusivo. Uste tiene que proteger uste mismo (y sus hijos) hasta estas fuera de lo peligro.

Siempre recuerda: USTE MERECE ALGO MAS MEJOR QUE ESTO!!



LISTA DE MARCAR PARA EL PLANO DE SEGURO DE SALIR

Lo que necesitas a tomar al salir de la casa:

Identificación para mí y mis hijos incluir:

Licencia de vehículo
Acta de nacimiento(s)
Pasaporte
Seguro social(s)
Mica
Permiso de trabajar
Bienestar, carta(s) medical

Papeles importantes:

Concordancia de arriendo o renta
Obra de casa
Libro de pagos de hipoteca
Papeles de seguro
Registros medical (para toda la familia)
Registros de escuela
Papeles de divorcio
Libro de pagos de auto (si es de usted propio o si se lleva el auto)

Recursos Finanzas:

Dinero
Libro(s) del banco
Carta(s) de crédito
Talonario de cheques

Misceláneo:

Llaves de casa, auto, oficina, caja de depósito de seguro, oficina de Correos, etc.
Medicación
Joyas
Objeto chico vendible
Libro de dirección (números de teléfono)
Retratos, libro de retratos
Cosas sentimentales
Juguetes y/o manta favorita de sus hijos

Otros:

YO PUEDO TENER MIS COSAS EN UNA LOCALIZACIÓN: _____.

SI NECESITO IR EN PRISA, YO PUEDO AGARRAR LAS COSAS APURAS.

NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTE:

911

Refugio de Mujeres Golpeadas _____

24 hora número de Violencia Doméstica _____

Otro _____

PLANO DE SEGURIDAD PERSONAL

PASO 2: Seguro En Preparacion De Salir.

Victimas de abuso salen de la residencia donde reparten con el abusivo frecuente. Salir de casa tiene que estar estrategico en orden de aumentar su seguridad. Muchas veces el abusor golpea cuando piensa que la victima se esta saliendo de la relacion. No le digas que lo vas a dejar o intetar a dejar caer indicaciones, **NO MAS AS LO!!**

- A. Yo puedo dejar dinero y una extra juego de llaves con _____ para que yo me valla rapido.
- B. Yo puedo tener copias de documentos importante (como acta de nacimiento o papeles de naturalizacion para mi y mis hijos, inscripcion de de inmunizacion, pasaporte, numero de cuenta de banco, licencia de manejar, orden de restriccion, etc., referir a la lista de repaso) y extra ropa con _____.
- C. Yo puedo abrir una cuenta de salvador para aumentar mi independencia. (Preferible de abrir lo en un banco otra de ti y tu pareja)
- D. Otra cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia incluye:

- E. El numero de la programa de la violencias domestica es _____. Yo puedo tener feria con migo siempre para hacer llamadas. Entiendo que si uso mi tarjeta de credito de mi telefono, el bil de los siguiendo meses va encinar a mi abusador los numeros de telefono que llame despues de que me fue. Para tener mis llamadas de telefono confidencial, you puedo usar monedas o pedir a un amigo/amiga para que me permita usar la tarjeta de credito de telefono pr un tiempo limete a principio de que me valla.
- F. Puedo ver con _____ y con _____ para ver quien me pueda dehar quedar con ellos o que me presta dinero.
- G. Yo puedo sentarme y revisar me plano de seguro cada _____ para que sepa el mas seguro modo para ir me de casa.
- H. Yo puedo praticar mi plano de escapar y como apropiado, praticar lo con mis hijos.
- I. Yo puedo tener bastante dinero para pagar por un taxi para que me lleve a una parte segura, y para si estoy en una comunidad que no conosco que tengo bastante dinero para pagar por uno o dos noches para rentar un cuarto en un motel.
- J. Yo pueo tener un cambio de ropa extra para mi y/o mis hijos en _____ (Identificacion donde vas a tenere estas cosas con tu besino, tu trabajo, o en otra parte que no eses tu casa).
- K. Si no tienes una parte de dondi ir otro de un motel, el motel de donde voy a ir es: _____. (Debes de ir de tu casa para este motel varias beses para que en debes encuando ay mucho pression en tu casa ya el camino para el motel es familiar)
- L. _____ Considere de ir de tu casa en un tiempo mas mejor (i.e. cuando el esta en el trabajo, no esta en la cuidad.....).



PLANO DE SEGURIDAD PERSONAL

PASO 3: Seguro en Mi Residencia

- A. Si mi pareja ya no vive con migo, yo puedo tomar accion para seguridad mi seguro y la seguridad de mis hijos en mi casa. Medidas de seguro que puedo usar incluir:
- ◆ Agarrar un Orden de Proteccion
 - ◆ Mueve. Muchas beses moviendo es la unica opcion. Tienes que ir a todos lados.
 - ◆ Llame 911 lo mas pronto que bes senias del abusador.
 - ◆ Cambia los candados de tus puertas a lo mas pronto posible.
 - ◆ Cambia tu numero de telefono para que nadean te lo puede hagarar en un nombre diferente.
 - ◆ Obtener una caja de el correo para tener mi direccion en confidencial.
 - ◆ Tenga una luz afuera de tus puertas para que miras claro quien esta tocando.
- B. Yo puedo a enceñar a mis hijos que _____
_____.
- C. Yo puedo informar a _____ y a _____
_____ de quen tiene permiso de levantar mis hijos.
- D. Yo puedo enseñar a mis hijos en como usar el telefono para llamar 911 y con _____ en un suceso que mi abusador lo adbuctan.
- E. Puedo informar a _____ y a _____ que mi pareja ya no vive con migo y que ellos llamen a la plicia si lo miran cercaz de mi casa. Puedo dar una foto de mi abusador a mis vecinos y maestros de escuela para que lo conoscan si se parese en mi casa o en la escuela de mis hijos.



PLANO DE SEGURIDAD PERSONAL

PASO 4: Seguro con un Orden de Proteccion

El Orden de Proteccion es para enforzar cualquier restriccion/limitacion resumen de ti y hecho por el juez. Tu y el ofendedor tienen que obedecer todas las condiciones. Por favor no inicia contacto con el ofendedor por cualquier razon. Pase si sientes que necesitas tener contacto con el ofendedor, llama a tu consejero, gerente de tu caso, o ayudante de victimas antes de proceder.

- A. Mete tu forma de Orden de Proteccion con tu corte local.
- B. Yo puedo tener mi Orden de Proteccion _____. (Siempre tengalo contigo o cerca de ti. Si cambias bolsas, esto es lo primero que ir en tu nueva bolsa.)
- C. Si mi abusador quebra la Orden de Proteccion, llama a 911.
- D. Si la policia no responde, yo puedo llamar 911 de vuelta, grita por ayuda, vaya con el vecino mas cerca o una parte publica y alerta alguien de tu situacion.
- E. Yo puedo informar a _____ y a _____ que yo tengo una Orden de Proteccion en efecto.
- F. Si pierdo o se me destruye mi copia, yo puedo agarrar una copia de mi corte local.

PASO 5: Seguro en el trabajo y en el publico

- A. Yo puedo informar por lo menos a una con quien trabajo con de mi situacion, para en caso que mi ofenador llego en mi lugar de donde trabajo, alguien sabe de llamar a 911 o si no llego para trabajar alguien sabe de llamar a 911.
- B. Yo puedo usar voice mail (macina de mensajes). La recepcionista para alludar en pantalla mis llamadas en el trabajo.
- C. Cuando saliendo de trabajar, yo puedo _____. (Por ejemplo: toma diferente caminos para tu casa, maneja con una amiga)
- D. Si problemas ocurran cuando estoy manejando para mi casa, yo puedo cerrar con llave las puertas de mi carro y manejar a lo estacion mas cerca de la policia o a una "segura" area publico.
- E. Si uso transportacion publico, y problemas ocurran, yo puedo _____. (Por ejemplo: grita, avisa el manejador, no te bajas en una area que no es seguro.)