

Para mejorar su seguridad y la seguridad de sus hijos considere lo siguiente:

- ⇒ Usted y sus hijos siempre deben tener a mano los números importantes (911, algún familiar, etc...).
 - ⇒ Pídale a un vecino que esté al tanto de movimientos sospechosos en su casa.
 - ⇒ Planee una ruta de escape en caso de emergencia y practique este plan con sus hijos.
 - ⇒ Piense con anterioridad a dónde podría ir con sus hijos si necesita irse de prisa.
 - ⇒ Deje algún dinero, llaves del auto, ropa y copias de documentos con alguien de su confianza.
 - ⇒ Abra una cuenta de ahorros en el banco.
- Cosas que debe tener en cuenta si deja la relación....**
- ⇒ Obtenga una orden de protección y lleve una copia encima en todo momento. Guarde copias adicionales en su auto, en la escuela, en el trabajo, y/o con alguien de su confianza.
 - ⇒ Avise a todas las personas que están a cargo del cuidado de sus hijos si le es prohibido a su pareja verlos, su pareja tiene prohibido verlos.
 - ⇒ Cambie las cerraduras y/o instale medidas de seguridad adicionales en su casa.
 - ⇒ Asegúrese de que todas las luces exteriores de su casa funcionan bien.
 - ⇒ En el trabajo pida que seleccionen y protejan sus llamadas y en su casa instale un contestador automático.
 - ⇒ Evite ir a lugares donde su pareja sabe que usted pueda estar (tienda, lavandería, banco, etc...).
 - ⇒ Cuando se sienta decaída y a punto de darse por vencida para volver con su pareja, llame a un grupo de apoyo, a una línea telefónica de apoyo o a alguien de su confianza para hablar.
 - ⇒ **Es importante revisar y actualizar su plan de seguridad con frecuencia.**

**SI SE SIENTE EN PELIGRO
LLAME AL 911**

RECURSOS:

Servicios de 24 horas de líneas telefónicas de emergencia y albergues de Violencia Doméstica

Condado de New Castle	302-762-6110
Condado de Kent (Norte)	302-678-3886
Condados Kent y Sussex	302-422-8058
Condados de Kent y Sussex en Español	302-745-9874 ó 302-745-9873

PROGRAMA DE ASISTENCIA A VICTIMAS:

Condado de New Castle	302-255-0420
Condado de Kent	302-739-6552
Condado de Sussex	302-856-5843

INFORMACION Y REFERENCIAS:

Coalición en Contra de la Violencia Doméstica de Delaware 302-658-2958 ó 800-701-0456 (Llamada gratuita dentro del Estado)
Consejo Coordinador de la Violencia Doméstica 302-255-0405

Ayudando a proteger su seguridad y la seguridad de sus hijos

Plan de Seguridad Personal

**Preparado por:
El Consejo Coordinador de la
Violencia Doméstica
302-255-0405**

Ayudando a proteger su seguridad y la seguridad de sus hijos



Nadie merece ser maltratado...

La violencia doméstica **no** siempre tiene por qué acabar en daño físico. Es un patrón de comportamiento abusivo que se usa para controlar a otra persona y que puede incluir: amenazas, abuso emocional, sexual ó económico, intimidación, privación, aislamiento social, golpes constantes y daño físico.

- ◆ Con el tiempo la violencia se suele volver más frecuente y más seria. Nunca desaparece por sí misma.
- ◆ Los niños sufren muchísimo con la violencia doméstica. Les hace daño ver u oír violencia y tienen más posibilidades de ser víctimas de abuso si Usted también lo es.

- ▲ Aunque Usted no tenga control sobre el comportamiento violento de su pareja, la verdad es que sí puede decidir cómo responderle y cómo buscar la mejor manera de protegerse y proteger a sus hijos.

**NO ESTA SOLA.
HAY FORMA DE CONSEGUIR
AYUDA Y APOYO.**

LA VIOLENCIA DOMESTICA ES UN CRIMEN

Si está siendo abusada...

No está sola. Hay personas que entienden los problemas por los que Usted está pasando y que la apoyan.

Puede hablar con una amiga, con un familiar, o cualquier persona con la que tenga confianza y que sepa que la apoyará. Hablar con alguien puede ser el primer paso para conseguir la ayuda que necesita. No deje que nadie niegue la violencia que ha experimentado.

Puede llamar a la policía, o pedirle al médico que le revise los daños que ha sufrido. Puede obtener una Orden de Protección contra Abuso (PFA) del juzgado.

Puede llamar a la línea de emergencia de violencia doméstica para que la ayuden. Vea los números de teléfono en este folleto.

Si conoce a alguien que está siendo abusada...

No la ignore. Hágale saber en privado que usted sabe de su situación. Escuchela. No culpe a la víctima ni pregunte que hizo ella para merecerlo. Ofrézcale su apoyo y espacio para que exprese su dolor, su rabia y su miedo.

Si puede, ayúdela con transporte o cuidando a sus hijos.

Deja que tome sus propias decisiones aunque decida quedarse con el abusador. Ella debe ser la que busque ayuda. A veces pasa mucho tiempo antes de que una persona decida irse. Infórmela de los recursos que existen. Dele una copia de este folleto y hagan un plan de seguridad juntas. Anímela a que llame a una línea de violencia doméstica.

Lista de cosas que debe tener a punto para llevar consigo cuando deje una relación abusiva:

- Identificación con foto
- Partidas de nacimiento
- Tarjetas de la Seguridad Social
- Informes escolares y médicos
- Dinero, libretas del banco, tarjetas de crédito, cupones de alimentos
- Llaves de la casa, del coche, de la oficina
- Carnet de conducir y registro del coche
- Medicamentos de prescripción
- Tarjetas de Medicare/seguro médico
- Pasaportes
- Tarjetas de inmigración/documentación
- Permisos de trabajo
- Libro de direcciones
- Acuerdo de arrendamiento/alquiler
- Título de propiedad de la casa
- Libro de pago de la hipoteca
- Documentación del seguro
- Recibos actuales sin pagar
- Productos de higiene personal
- Fotos
- Objetos de valor sentimental
- Joyas
- Pañales para los niños
- Formula para leche
- Juguetes y/o mantas favoritas

⇒ LAS QUE ESTAN EN LETRA OSCURA SON LAS MAS IMPORTANTES