

Cosas que considerar

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.
- Llame a la línea de violencia doméstica para la asistencia en el planeamiento.

Cosas que considerar

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. ¡Recuerde que, que dejar a su abusador es un rato muy peligroso!
- Avisa todas las personas que están a cargo del cuidado de sus hijos si le es prohibido a su pareja verlos, además de la persona que tiene permiso para recoger sus niños.
- Cambie las cerraduras y/o instale medidas de seguridad adicionales en su casa y 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 dars 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.

Servicios de 24 hora 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 de Kent y Sussex	302-422-8058

Programa de Asistencia a Víctimas

Condado de New Castle	302-255-0420
Condado de Kent	302-672-1075
Condado de Sussex	302-856-5843

Recursos Adicionales:

Colicón en Contra de la Violencia Doméstica de Delaware

Condado de New Castle	302-658-2958
Condado de Kent y Sussex	800-701-0456

Coordinador de el Concilio para Violencia Doméstica

Numero Principal	302-255-0405
------------------	--------------

Ayudando a proteger su seguridad y la seguridad de sus hijos.

No debe doler ir a casa!

Plan de Seguridad Personal

Ayudando a proteger su seguridad y la seguridad de sus hijos

Preparado por:
Coordinador de el Concilio para la Violencia Doméstica
302-255-0405

Nadie merece ser matratado.

- 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 constates y daño físico.
- Con el tiempo la violencia se puede volver más frecuente y más seria. Nunca desaparece por sí misma o sin prevención.
- Los niños can be muchísimo con la violencia doméstica. Les hace daño ver o 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 usted tiene la opción para decidir cómo responderle y cómo buscar la mayor manera de protegerse y proteger a sus hijos.

No esta sola. Hay
forma de conseguir
ayuda y apoyo.

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 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 el Abuso (PFA) en la corte de familia.

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/el 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. A veces pasa mucho tiempo antes de que una persona decida irse.

Infórmele de los recursos que existen. Dele una copia de este folleto y hagan un plan de seguridad juntas.

Aníme a que llame a una línea de violencia



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

- Su Orden de Protección Contra el Abuso (PFA)
 - Papeles de la custodia/papeles del divorcio
 - Identificación con foto
 - Medicamentos de prescripción
 - tarjetas de Medicare/seguro médico
 - Partidas de nacimiento
 - Tarjetas de el Seguro Social
 - Informes escolares y expedientes de las vacunas
 - 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
 - Pasaportes
 - Tarjetas de inmigración/documentación
 - Permisos de trabajo
 - Libro de direcciones
 - Acuerdo de arrendamiento/alquiler/título de propiedad de la casa
 - Documentación del seguro
 - Recibos actuales sin pagar
 - Productos de higiene personal
 - Fotos/Objetos de valor sentimental
 - Joyas
 - Pañales para los niños
 - Juguetes y/o mantas favoritas
- Las que están en letra oscura son las más importantes