

GUÍA PARA PLANIFICAR LA SEGURIDAD

Planificar la seguridad para alguien que está en una relación de abuso es un paso necesario e importante. La planificación puede hacerse mientras aún estás con la persona abusadora o después de que la relación terminó. Mientras todavía te encuentres en una relación de abuso, tu seguridad es de primordial importancia.

Orientaciones para un plan de seguridad

1. [Plan Seguridad: Protegerme a mí misma/o si me quedo y durante un incidente](#)
2. [Preparándose para irse y guía para dejar una relación abusiva](#)
3. [Después de dejar una relación de abuso](#)
4. [Consideraciones financieras ya sea que te quedes, te vayas o te separes](#)
5. [Mantenimiento de la seguridad del teléfono celular y de Internet](#)

Estas sugerencias de seguridad han sido compiladas de planes para seguridad distribuidos por coaliciones estatales de todo el país que se dedican a combatir la violencia doméstica. Seguir estas sugerencias no es una garantía de seguridad, pero podría ayudarte a mejorar el estado de tu seguridad.

1. Plan de Seguridad: Protegerme a mí misma/o si me quedo y durante un incidente

- Identifica el uso y nivel de fuerza de tu pareja para que puedas evaluar el peligro para ti y tus hijas e hijos antes de que algo ocurra.
- Pon distancia por medio para tratar de evitar una situación de abuso.
- Identifica áreas seguras de la casa donde no haya armas y tengas maneras de escapar. Si surgieran discusiones, trata de dirigirte a esas áreas.
- No corras hacia donde estén tus hijos e hijas, ya que tu pareja podría hacerles daño también a ellos/as.
- Si la violencia es inevitable, conviértete en un pequeño blanco: siéntate en un rincón y colócate en forma de bola, con la cara protegida, los brazos a cada lado de tu cabeza y los dedos entrelazados.
- De ser posible, mantén accesible un teléfono en todo momento y sabe a cuáles números llamar para pedir ayuda. Recuerda dónde está ubicado el teléfono más cercano y memoriza el número del albergue para mujeres maltratadas en tu localidad. No temas llamar a la policía.
- Informa sobre tu situación a amistades y vecinas/os de confianza; desarrolla un plan y una señal visual para cuando necesites ayuda.
- Enséñales a tus hijas e hijos cómo pedir ayuda. Diles que no deben involucrarse en la violencia entre tú y tu pareja. Planifica una palabra clave para advertirles cuándo deberían buscar ayuda o salir de la casa.
- Diles a tus hijas e hijos que la violencia nunca es buena, aun cuando una persona a quien aman esté siendo violenta. Recuérdales que ni tú ni ellas/os son responsables o causa de

la violencia y que cuando una persona está actuando violentamente es importante que se mantengan seguros.

- Practica cómo salir de la casa de forma segura. Prácticalo con tus hijas e hijos.
- Planifica lo que harás si tus hijas e hijos le contaran a tu pareja sobre tu plan de seguridad o si tu pareja se enterara de éste por cualquier otro medio.
- Mantén armas como pistolas y cuchillos bajo llave y tan inaccesibles como sea posible.
- Crea el hábito de poner el automóvil en el camino de acceso a la casa y mantenerlo con gasolina. Deja sin llave la puerta del conductor y con llave las demás —para un rápido escape.
- Trata de no usar bufandas o joyería larga que pudieran ser usadas para estrangularte.
- Crea varias razones justificables para salir de la casa a diferentes horas del día o la noche.
- Llama periódicamente a una línea telefónica de ayuda para la violencia doméstica con el fin de evaluar tus opciones y que te escuche una persona comprensiva que pueda brindarte apoyo.

2. Preparándote para irte

- Guarda cualquier evidencia (como fotografías) de abuso físico.
- Memoriza adónde puedes ir para obtener ayuda; cuéntale a alguna persona lo que te está sucediendo.
- Si tu pareja te lesionó, acude a un consultorio médico o una sala de emergencias y reporta lo que te ocurrió. Pide que documenten tu visita.
- Planifica con tus hijas e hijos e identifica un lugar seguro para ellas/os, como una habitación que pueda cerrarse con llave o la casa de una amiga o un amigo adonde puedan ir si necesitan ayuda. Recuérdales que su tarea es mantenerse a salvo, no protegerte a ti.
- Contacta al albergue para mujeres maltratadas de tu localidad y averigua sobre leyes y otros recursos que estén disponibles para que puedas usarlos durante una crisis.
- Mantén un diario de todos los incidentes violentos, anotando fechas, sucesos y amenazas proferidas, de ser posible.
- Tanto como te sea posible, adquiere habilidades laborales o toma cursos en una universidad comunitaria.
- Trata de apartar dinero o pide a amistades o parientes que guarden dinero tuyo.

Orientaciones generales para dejar una relación de abuso

- Puedes solicitar que un/a agente de policía esté en espera o te acompañe mientras te vas.
- Si necesitas escapar, prepárate para hacerlo.
- Haz un plan de cómo y hacia dónde escaparás.
- Planifica un escape rápido.
- Aparta dinero de emergencia tanto como te sea posible.
- Oculta un juego adicional de llaves de tu vehículo.

- Empaca una mudada adicional para ti y tus hijas e hijos y guárdala en casa de una amistad o vecina/o de confianza. Trata de evitar usar los hogares de vecinas/os contiguas/os, parientes cercanos y amistades que compartes con tu pareja.
- Lleva contigo números telefónicos importantes de amistades, parientes, médicos/as, escuelas, etc., así como otros artículos necesarios, incluyendo:
 - Licencia de conducir
 - Medicamento que se necesita con regularidad
 - Tarjetas de crédito o una lista de tarjetas de crédito que tienes sólo tú o conjuntamente con tu pareja
 - Comprobantes de pago de salario
 - Chequeras e información sobre cuentas bancarias y otros bienes o activos
- Si hay tiempo disponible, lleva también:
 - Documentos de ciudadanía/nacionalidad (tales como tu pasaporte, tarjeta verde/residencia, etc.)
 - Títulos, escrituras y otra información sobre propiedades
 - Registros o historiales médicos
 - Registros escolares y de inmunización de tus hijas e hijos
 - Información sobre seguros
 - Copias de licencia de matrimonio, certificados de nacimiento, testamento y otros documentos legales
 - Verificación de números de Seguridad Social
 - Identificación de bienestar social
 - Fotografías, joyas y otras pertenencias personales valiosas

También puedes crear un rastro falso. Llama a moteles, agencias de bienes raíces y escuelas en una ciudad o pueblo que se encuentre a un mínimo de seis horas del lugar donde hayas planificado reubicarte. Haz preguntas que requieran que te llamen de vuelta a tu casa para que los números telefónicos de esos establecimientos queden registrados.

3. Después de dejar una relación de abuso

Si estás obteniendo una orden de restricción y la persona abusadora está yéndose del hogar:

- Cambia los registros de los cerrojos, así como tu número telefónico.
- Cambia tu horario laboral y la ruta que tomas para ir al trabajo.
- Cambia la ruta por donde llevas a tus hijas e hijos a la escuela.
- Mantén contigo en todo momento una copia certificada de tu orden de restricción.
- Informa a amistades, vecinas/os y empleadores que tienes una orden de restricción en vigencia.
- Entrega copias de la orden de restricción a empleadores, vecinas/os y escuelas, así como una fotografía de la persona abusadora.
- Llama a la policía para que la orden sea ejecutada.

Si tú te vas:

- Considera alquilar una casilla postal o usar la dirección de una amistad para recibir tu correspondencia.
- Sé consciente de que las direcciones están en las órdenes de restricción y los reportes policiales.
- Ten cuidado respecto a quiénes les das tu nueva dirección y número telefónico.
- De ser posible, cambia tu horario de trabajo.
- Alerta sobre la situación a las autoridades escolares.
- Considera cambiar de escuela a tus hijas e hijos.
- Reprograma citas o compromisos que sean del conocimiento de la persona abusadora.
- Usa distintas tiendas y frecuenta diferentes lugares sociales.
- Alerta a personas vecinas y pídeles que llamen a la policía si perciben que podrías estar en peligro.
- Habla con personas de confianza sobre la violencia.
- Reemplaza puertas de madera por otras de acero o metal y, de ser posible, instala sistemas de seguridad.
- Instala un sistema de iluminación sensible a movimientos.
- Cuéntales sobre la situación a personas con quienes trabajas y pide que, de ser posible, una recepcionista seleccione tus llamadas.
- Diles a las personas que cuidan a tus hijas e hijos quién puede llegar a buscarles. Explícales tu situación y entrégales una copia de la orden de restricción.
- Llama a la compañía telefónica para solicitar identificador de llamadas. Pide que tu número telefónico sea bloqueado para que, si tú llamas a cualquier persona, ni tu pareja ni nadie más pueda obtener tu nuevo número telefónico que no aparece en el directorio.

4. Consideraciones financieras ya sea que te quedes, te vayas o te separes

Estar en una relación con alguien que domina tus finanzas te dificulta alcanzar tus metas futuras, ya sea que se trate de iniciar un negocio, invertir tu dinero para generar más o simplemente controlar tu propio dinero. El primer paso es tener control del dinero que generas y ganas—idealmente tú tienes la última palabra acerca de cómo lo gastas. Si tu pareja domina tus finanzas, lo siguiente podría aplicarse a ti:

- Tienes mal crédito a tu nombre.
- Tienes deudas a tu nombre.
- No puedes abrir una cuenta bancaria debido a mal crédito, deuda y/o fraude.
- La persona abusadora gasta tus ingresos.
- El control financiero pone en peligro tus oportunidades de futuras inversiones (compra de una casa, pago de cuotas escolares de tus hijas e hijos, etc.).

Considera hacer copias de los siguientes documentos y así contar con la información necesaria para tener control de tu dinero:

Documentos bancarios:

- Certificados bancarios de depósito
- Estados de cuenta de valores
- Cuentas de tarjetas de crédito
- Estados y documentos de préstamos
- Solicitudes de hipoteca y registros de pagos hipotecarios
- Comprobantes de pago de salario tuyo y de tu pareja para los últimos seis meses
- Declaraciones y reembolsos de impuestos
- Estados financieros del negocio
- Registros de beneficios laborales, incluyendo opciones de acciones y bonos
- Estados de todas las cuentas de jubilación
- Registros de deudas
- Registros de asociaciones empresariales

Documentos legales:

- Certificados de nacimiento
- Certificado de matrimonio
- Pasaportes
- Tarjeta de Seguridad Social
- Testamentos y documentos de fondos fiduciarios
- Acuerdos pre y post nupciales
- Acuerdos previos de divorcio
- Registros de cualquier acción legal pendiente
- Registros de herencias
- Licencia de conducir o tarjeta/cédula estatal de identidad
- Documentos de adopción de cualquier niña o niño adoptado
- Órdenes de protección y órdenes de protección temporal

Documentos de propiedades:

- Títulos de propiedad
- Acuerdos de hipoteca y registros de pago
- Documentos de avalúo
- Registros de vehículos
- Pólizas de seguros
- Escrituras
- Fotografías de mobiliario y artículos personales en tu hogar
- Copias de cualquier testamento existente
- Registros de salud:
 - Pólizas de seguros médico/de salud, de vida y discapacidad
 - Registros de gastos médicos

- Registros de recetas de medicamentos y anteojos
- Lista de médicos/as y sus números telefónicos

Documentos de gastos:

- Facturas del hogar (servicios públicos, alquiler o hipoteca, etc.)
- Registros de educación
- Información de contacto de guardería
- Información sobre actividades extraescolares de tus hijas e hijos
- Registros de donaciones a iglesias y obras de beneficencia

5. Mantenimiento de la seguridad del teléfono celular y de Internet

ADVERTENCIA: Tomar todas las acciones en esta página no puede evitar que un abusador descubra su actividad de correo electrónico e Internet.

Si está navegando en Internet desde su casa, computadora, su abusador podría rastrear sus actividades. La forma más segura de encontrar información en Internet es ir a una computadora más segura. Algunas sugerencias serían su biblioteca local, la casa de un amigo o su lugar de trabajo. Otras sugerencias de seguridad: cambie su contraseña con frecuencia, no elija palabras o números obvios para su contraseña y asegúrese de incluir una combinación de letras, caracteres especiales y números para su contraseña. También es posible que desee explorar su computadora o teléfono en modo "privado" o "incógnito", donde su historial de navegación no se registra. Elija este modo en su configuración de búsqueda.

Cómo un abusador puede rastrear sus actividades:

- Correo electrónico: si un abusador tiene acceso a su cuenta de correo electrónico, puede leer su correo entrante y saliente. Incluso si cree que su cuenta es segura, asegúrese de elegir una contraseña que él o ella no podrá adivinar.
- Si un abusador le envía mensajes de correo electrónico de amenaza o acoso, puede imprimirlos y guardarlos como evidencia de este abuso. Estos mensajes también pueden constituir un delito federal.

Borrando tus huellas:

- Archivo de historial / caché: si un abusador sabe cómo leer el historial del archivo de caché de su computadora (páginas web y gráficos guardados automáticamente), es posible que pueda ver la información que ha visto en Internet.
- Puede borrar su historial o vaciar su archivo de caché en la configuración de su navegador.

Seguridad del teléfono celular:

- Verifique la configuración de su teléfono celular. Existen tecnologías de teléfonos celulares que su abusador puede usar para escuchar sus llamadas o rastrear su ubicación. Su abusador puede usar su teléfono celular como dispositivo de rastreo si tiene GPS, está

en "modo silencioso" o está configurado en "respuesta automática". Considere apagarlo cuando no esté en uso o dejarlo atrás cuando huya de su abusador.

- Consigue tu propio teléfono celular. Considere comprar un teléfono celular prepago u otro teléfono celular que su abusador desconozca. Algunos refugios de violencia doméstica ofrecen teléfonos celulares gratuitos a mujeres maltratadas. Llame a su línea directa local para obtener más información.
- Las imágenes o imágenes en los teléfonos celulares se pueden "etiquetar geográficamente". Esto significa que si publica una imagen / imagen que tomó de su teléfono celular, un abusador puede rastrear fácilmente la ubicación del lugar donde se tomó la imagen.
- Para deshabilitar los servicios de ubicación GPS: Vaya a configuración y deshabilite la configuración de ubicación GPS. Sin embargo, esto no necesariamente desactiva su configuración de ubicación GPS. Si desea desactivar completamente su localizador GPS, apague su teléfono, retire la batería y envuélvalo en papel de aluminio. Esta es la única forma de desactivar verdaderamente su localizador GPS en su teléfono celular.

Todos los derechos reservados.

Copyright © 2008 por el National Center for Victims of Crime [Centro Nacional para Víctimas de Crímenes]. Esta información puede ser distribuida libremente, siempre y cuando se distribuya de manera gratuita, en su totalidad e incluyendo este aviso de derechos de autor. Traducción: Laura E. Asturias | www.transwiz.org