



Women's Shelter of York Region Inc.

## **Plan de Seguridad para las Mujeres**

### **PLAN DE SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE VIOLENTO**

#### ***Consejos de Seguridad Recomendados:***

- Si ha sido agredida sexualmente y si elige recibir asistencia médica, NO se bañe ni se duche. Vaya directamente a un hospital donde un profesional capacitado la examinará para recopilar pruebas.
- Si una discusión parece inevitable, intente trasladarse a una habitación o área con fácil acceso a una salida. (Evite entrar en un baño, cocina o en cualquier lugar cerca de posibles armas).
- Nunca permita que el abusador se interponga entre usted y su salida de la casa. Si puede salir de manera segura, corra hacia un vecino y llame al 911.
- Considere darle al abusador lo que quiere para calmar una situación peligrosa hasta que pueda irse de manera segura.
- Si tiene la oportunidad, llame al refugio o a la línea de crisis las 24 horas al 1-800-661-8294 y use sus palabras clave.
- Tiene todo el derecho a protegerse cuando se encuentre en una situación peligrosa. NO merece ser golpeado o amenazado.
- Trate de hacer tanto ruido como sea posible (active la alarma de incendio, rompa cosas, suba el estéreo o el televisor). Al hacer cualquiera de estas cosas, habrá una mayor probabilidad de que sus vecinos llamen a la policía por usted, si no puede hacerlo usted mismo.

### **PLAN DE SEGURIDAD ANTES DE ENTRAR AL REFUGIO**

#### ***Consejos de Seguridad Recomendados:***

- Guarde todos sus papeles y documentos importantes (pasaportes, certificados de nacimiento, papeles de inmigración) en la casa de un amigo o vecino.
- Mantenga una bolsa de viaje empacada y lista para llevar en un lugar no revelado pero accesible donde pueda obtenerla rápidamente. Recuerde llevar su billetera, medicamentos, recetas, tarjetas médicas, libretas bancarias y tarjetas de crédito.
- Identifique qué puerta, ventana, escalera o ascensor le ofrece la salida más rápida de su hogar. Intenta practicar tu ruta tantas veces como puedas.
- Busque vecinos a los que pueda contarles sobre la violencia y pídeles que llamen a la policía si escuchan un alboroto.



Women's Shelter of York Region Inc.

- Trata de ahorrar algo de dinero y escóndelo, junto con las llaves adicionales del auto, y dáselas a un familiar o amigo.
- Intente encontrar una palabra clave que pueda usar con sus hijos, familiares y amigos cuando necesite a la policía.
- Decide adónde irás si tienes que irte, incluso si no crees que llegará a eso. Intente encontrar una palabra clave que pueda usar con sus hijos, familiares y amigos cuando necesite a la policía.
- Planifique con cuidado antes de partir. Tu pareja puede intentar devolver el golpe si cree que te irás y está perdiendo el control de ti.
- Si es posible, abra su propia cuenta bancaria para tener su propio dinero. Cuando lo abra, recuerde no usar su dirección de casa, correo electrónico o número de teléfono ya que los extractos bancarios pueden llegar a su casa. ¿Puede utilizar la información de contacto de un amigo o familiar?
- Trate de tener cambio para hacer llamadas telefónicas o tenga acceso a un teléfono fácilmente accesible en todo momento. Recuerde que si usa una tarjeta de llamadas o una tarjeta de crédito, los números a los que llame estarán en su factura telefónica. Si necesita mantener la confidencialidad de sus llamadas telefónicas, use monedas o pregúntele a un amigo si puede usar su teléfono.
- Trate de revisar y ensayar su plan de escape con frecuencia para asegurarse de haber planeado la forma más segura de salir rápidamente. Prácticalo con tus hijos. Hable con un defensor de la violencia doméstica o un amigo y revise el plan con ellos. Nuestra línea de crisis las 24 horas al 1-800-661-8294 está disponible los siete días de la semana para ayudarlo con esto y mucho más.
- Siempre trate de llevar a sus hijos con usted cuando se vaya.

## **PLAN DE SEGURIDAD PARA LAS MUJERES Y LOS NIÑOS QUE PERMANECEN EN EL REFUGIO**

### ***Consejos de Seguridad Recomendados:***

- Haga una llamada de seguridad a la policía si lo cree necesario. Si no posee un teléfono celular, el refugio le proporcionará un teléfono de emergencia, que puede llevar consigo en todo momento hasta que su estancia en el refugio termine.
- Además de un teléfono celular de emergencia, el refugio también puede proporcionarle una alarma personal. En caso de una emergencia, tirar de la cuerda de la alarma desencadena un ruido de tono alto, que podría asustar a su abusador al sorprenderlo y atraerá la atención de otras personas en el área.
- Trate de viajar en parejas siempre que sea posible.
- Mantenga su teléfono celular cargado y con usted en todo momento.
- Evite tomar atajos.
- Viaje en áreas pobladas y bien iluminadas, especialmente de noche.



Women's Shelter of York Region Inc.

- Evite usar audífonos mientras camina al aire libre, ya que es posible que no pueda escuchar a nadie que se le acerque.
- Si cree que lo están siguiendo, confíe en sus instintos y actúe. Intente cruzar la calle y girar para ver quién está detrás de usted. Si aún lo siguen, intente cruzar la calle nuevamente. Trate de seguir moviéndose y diríjase a un área concurrida, e informe a cualquier persona que pueda ayudarlo.
- Si un vehículo se detiene repentinamente a su lado, gire y camine en la otra dirección (puede girar mucho más rápido que un automóvil).
- Si está atrapado o en peligro, intente gritar o gritar. Tu voz es tu mejor defensa. Si es posible, llame a la policía al 911.
- Mantenga el número del refugio con usted en todo momento.

## **PLAN DE SEGURIDAD PARA LAS MUJERES QUE UTILIZAN EL TRANSPORTE PÚBLICO O LOS SERVICIOS DE TAXI**

### ***Consejos de Seguridad Recomendados:***

- Siempre trate de estar en el asiento trasero, no en el asiento delantero al lado del conductor.
- Es mejor no dar información personal ni discutir sus asuntos personales con el conductor. No revele ninguna información sobre por qué está allí o su historia (tenga buenos límites) o cualquier otra persona que conozca en el refugio (nunca dé ningún nombre).
- Trate de tener una palabra clave para ser utilizado cuando usted no se siente seguro en el taxi. Puedes llamar a Frontline o al 911 con tu celular para obtener ayuda. Si no tiene un teléfono celular, puede llamar al 911 usando el teléfono celular de emergencia que le proporcionará el refugio.
- Si el conductor pregunta o sigue haciendo preguntas personales y se niega a respetar su privacidad, pídale al conductor que le deje salir en el lugar público más cercano (por ejemplo, gasolinera, etc.).
- Asegúrese de tener el nombre del conductor, la descripción física, etc.
- Muestre confianza en sí mismo. Hágale saber que, si continúa con sus preguntas, notificará a su supervisor.
- Notifique a alguien (amigo, familiar o personal de primera línea) que ha llegado a salvo a su destino.
- ¡Confíe en sus propios instintos! Si siente que algo anda mal, siga su instinto.
- Familiarízate con el vehículo; ¿Tiene la puerta cerraduras en el frente, cerraduras para ventanas, cerraduras maestras?
- Nunca tenga miedo de bajar la ventana y gritar pidiendo ayuda si es necesario.



Women's Shelter of York Region Inc.

---

**PLAN DE SEGURIDAD PARA LAS MUJERES QUE DAN DE ALTA DEL REFUGIO *Consejos de Seguridad Recomendados:***

- Mantenga su teléfono celular cargado y con usted en todo momento, y lleve una alarma de seguridad personal.
- Proporcione al personal de primera línea una palabra clave en caso de que esté en peligro, y mantenga el número de teléfono del refugio con usted en todo momento.
- Es posible que desee cambiar las cerraduras y poner rejas en las ventanas si cree que su abusador tiene una llave. También es posible que desee instalar un sistema de seguridad, un detector de humo y un sistema de iluminación exterior.
- Mantenga copias de cualquier orden judicial con usted en todo momento. Además, entregue copias de estas órdenes a la escuela, la guardería y el trabajo, y pídale que se comuniquen con usted si ven a su abusador. Entregue a estas personas copias de la fotografía de su abusador para que puedan reconocerlo.
- Intente instalar una mirilla que usted y sus hijos puedan usar.
- Puede obtener funciones como bloqueo de llamadas, visualización de llamadas y marcación rápida para aumentar su seguridad.
- Puede asegurarse de que su nombre no esté en su buzón o en un directorio de apartamentos.
- Guarde los artículos del plan de escape de emergencia con un amigo o familiar.
- Es posible que desee cambiar de médico, dentista u otros servicios profesionales si cree que su abusador puede rastrearlo allí.
- Si se muda a otra ciudad o distrito, notifique a la policía local sobre la orden judicial, su nueva ubicación y el historial o comportamiento violento de su abusador.
- Trate de recordar que ha pasado por muchas cosas y es posible que se sienta exhausta y emocionalmente agotada. Sepa que construir una nueva vida libre de violencia requiere mucho coraje y mucha energía.