



Women's Shelter of York Region Inc.

Plan de Seguridad para Mujeres y Jóvenes

ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO DURANTE UN INCIDENTE VIOLENTO

Consejos de Seguridad Recomendados:

- Busque con anticipación un lugar seguro al que pueda ir dentro de su casa cuando haya peleas, discusiones o voces fuertes que lo hagan sentir asustado o preocupado.
- Un lugar seguro en su hogar es cualquier lugar donde no se produzcan peleas, ruidos fuertes y discusiones.
- Ir a tu lugar seguro no significa que tengas que esconderte. Solo significa alejarse del conflicto. Quédese ahí hasta que cese la pelea.
- Si hay una cerradura en la puerta de una habitación, este podría ser un buen lugar para elegir porque puede poner seguro a la puerta.
- Mientras te mantienes fuera del camino de las peleas, es posible que desees hacer algo que te haga sentir mejor, como:
 - Escuchar música.
 - Ver la televisión
 - Escribir, dibujar o jugar a un videojuego.
 - Estar con cualquiera de sus hermanos o hermanas y hablar o jugar un juego juntos
 - Recuerda enviarte mensajes positivos y usar técnicas que hayas aprendido para ayudarte a mantener la calma, como técnicas de respiración (respira profundo y cuenta hasta 10) e ir a un espacio o habitación que te haga sentir más tranquilo.
 - Llame al teléfono de ayuda para niños al 1-800-668-6868 y hable con alguien si es seguro hacerlo.
- Si cree que podría estar más seguro fuera de su casa durante las peleas, piense de antemano en algunos lugares seguros a los que puedas ir. Hable con su madre o la persona responsable por usted sobre dónde estará ese lugar seguro para que puedan reunirse después de la pelea, cuando sea más seguro. Averigüe cómo llegará allí: caminando, montando en bicicleta, tomando un autobús, llamando a alguien para que lo lleve o llamando a un taxi.
- Trate de guardar algo de dinero en su bolsillo, bolso o habitación, para cosas como hacer una llamada desde un teléfono público, si lo hay, o comprar un boleto de autobús.
- Entrar en medio de la pelea puede ser peligroso para usted. Si bien es posible que te sientas en conflicto por las peleas y desees pararla usted mismo, es más seguro para usted, su madre o la persona que lo cuida, si no se involucra. Si necesita o quiere estar cerca, manténgase fuera de la vista y, si es posible, tenga un teléfono cerca.



Women's Shelter of York Region Inc.

PIDIENDO AYUDA

Consejos de Seguridad Recomendados:

- Usted no es responsable de mantener a salvo a su madre o su cuidador, pero es posible que pueda obtener ayuda. Habla con tu madre sobre un código o palabra especial que solo ustedes dos conocerán, que ella pueda decir en voz alta para avisarle cuándo debe llamar para pedir ayuda.
- También puede hablar con su madre o su cuidador sobre una señal que solo ustedes dos sabrán y que ella puede usar para informarle que algo está sucediendo. (Por ejemplo, si no estás en casa cuando comienzan las peleas, tu madre y tú podrían acordar que, si es posible, encienda la luz de la entrada principal o cierre ciertas persianas para avisarte que debes ir a un lugar seguro).
- Sepa cómo llamar por teléfono para obtener ayuda de los servicios de emergencia si cree que alguien está siendo lastimado, no se siente seguro o si escucha a su madre decir la palabra clave.
- Trate de usar un teléfono que no esté en la habitación donde se está produciendo la pelea o use un teléfono celular. Incluso si se agotan los minutos de su teléfono celular, aún puede marcar el 911 y comunicarse. Si es seguro hacerlo, vaya a la casa de un vecino y use el teléfono allí, o en otro lugar seguro, como una tienda local, para hacer una llamada.

ASÍ ES COMO SE HACE UNA LLAMADA DE EMERGENCIA:

- Presione los botones 9-1-1 en el teléfono para servicios de emergencia.
- Las personas que respondan dirán: "Estos son los servicios de emergencia. ¿Necesita policía, bomberos o ambulancia?"
- " Dices: "Policía" Dices: "Mi nombre es _____. Tengo ___ años ".
- Les dices el problema: "Necesito ayuda. Envía a la policía. Alguien está lastimando a mi madre ".
- Dices: "Estoy llamando desde (dar la dirección completa) ____"
- Después de haber dicho estas cosas, lo mejor que puede hacer, si puedes, es permanecer en el teléfono. Es posible que la persona en el teléfono necesite hacerte más preguntas o quizás quieras hablar con ella un poco más. Si cuelgas el teléfono, el operador del 911 puede devolver la llamada, lo que podría hacer que sea peligroso para usted y su madre o



Women's Shelter of York Region Inc.

- Si no puede permanecer en el teléfono porque no se siente seguro, dígame a la persona que está al teléfono que está colgando el teléfono sin colgarlo, hasta que llegue la policía.
- Pase lo que pase, ten en cuenta que la pelea no es tu culpa, incluso si escuchas tu nombre en la pelea o si te preocupa que la pelea se deba a ti, por ejemplo, porque no limpiaste tus juguetes o no obtuviste una buena calificación en la escuela.
- Los adultos tienen muchas formas de resolver conflictos y problemas, pero la violencia nunca debería ser una de ellas.
- No se puede hacer que una persona se comporte violentamente o sea abusiva; cómo se comporta una persona es su elección, y usted no tiene la culpa de su comportamiento.
- La violencia contra las mujeres es peligrosa y las personas pueden resultar heridas.
- Es contra la ley lastimar a alguien.