

## SEGURIDAD Y SALUD EMOCIONAL

### **Piense positivamente.**

Usted no merece que le peguen o amenacen. Tenga pensamientos positivos para sí misma y cuando se trate de sus necesidades, sea firme con los demás.

### **Lea.**

Aprenda más acerca de la violencia doméstica.

### **Obtenga apoyo.**

Asista a un grupo para obtener el apoyo de otros y para aprender más acerca de sí misma y de la relación con su agresor.

## LA SEGURIDAD Y SUS HIJOS

### **Avise a las escuelas y guarderías.**

Notifiqueles quiénes tienen permiso de recoger a sus hijos. Hable con ellos acerca de otras provisiones que hay para protegerla a usted y a sus hijos. Si es posible, déles una foto del agresor y la descripción del vehículo que maneja.

### **Intercambie a sus hijos en un lugar seguro.**

Busque un lugar seguro para intercambiar a sus hijos para las visitas (*estación de policía*).

## SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### **Dígale a alguien.**

Decida a quién del trabajo le informará acerca de su situación. Esto pudiera incluir, si está disponible, la oficina de seguridad. Y también, déles una foto del agresor y la descripción del vehículo que maneja. Pídale a alguien que la escolte a su carro u otro medio de transporte.

### **Revise sus llamadas.**

Si es posible, pídale a alguien que le revise y documente sus llamadas.

## En caso de Emergencia, Llame al 911

**Para apoyo y más información acerca de la planeación de seguridad acuda al:**

**Crystal Judson Family Justice Center  
718 Court E  
Tacoma, WA 98402**

**(253) 798-4166 TDD (253)-798-4620**

**Horario:** Lunes-Viernes, 8:30am-4:30pm

**Ubicación:** A media cuadra al norte del Edificio del Condado-Ciudad en el centro de Tacoma.

### **Cómo llegar desde la Interestatal 5**

Tome la salida City Center (#133). Continúe hacia el norte en la I-705. Tome la salida de la calle "A" y dé vuelta a la izquierda en la South 9<sup>th</sup>. Dé vuelta a la derecha en Court E. Siga ½ cuadra. El Family Justice Center estará a su izquierda. (Estacionamiento disponible en el lote del lado sur del edificio o en la calle de enfrente.) La entrada se encuentra bajo un toldo púrpura.

*Teléfono de Ayuda para la  
Violencia Doméstica  
(253) 798-4166*

---

## Plan de Seguridad para las Víctimas de la Violencia Doméstica

---

*El Lugar Para Recibir Ayuda.*



**(253) 798-4166**  
718 Court E  
Tacoma, Wa. 98402

---

“Este proyecto fue financiado por la Subvención No. 2005-WE-AX-0065 otorgada por la Oficina acerca de la Violencia Contra la Mujer, Depto. de Justicia de los E.U. Las opiniones, hechos, conclusiones, y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición, pertenecen al autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Depto. de Justicia, Oficina acerca de la Violencia Contra la Mujer.”

---

La planeación de seguridad ayuda a desarrollar herramientas anticipadas para situaciones peligrosas. Escoja las sugerencias de seguridad que se listan a continuación y las que mejor se acomoden a sus circunstancias.

## LA SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE EXPLOSIVO

### Vaya a una área que tenga salida.

Evite los baños, clósets y lugares con armas cercanas (la cocina, el garaje).

### Quédese en un cuarto con un teléfono.

Llame al 911, a un amigo(a) o a un vecino. Asegúrese de decirles donde está/domicilio.

### Sepa cuál será su ruta de escape.

Practique cómo es que saldrá de la casa de forma segura. Visualice su ruta de escape.

### Tenga lista una maleta empacada.

Manténgala escondida en un lugar seguro para que pueda salir rápido, o déjela en otro lugar si es que su agresor registra su casa. Su maleta tiene que incluir cosas como, cambios de ropa, papeles importantes, dinero, juego de llaves extra, y medicinas recetadas.

### Establezca una palabra clave o señal.

Dígasela a sus hijos, amistades o vecinos para que les pueda comunicar que necesita a la policía.

### Sepa cuál será el lugar a dónde irá.

Planee a dónde ir si tiene que dejar la casa (*casa de sus padres, amistades, vecinos*).

### Confíe en su propio criterio

Tome en cuenta todo lo que pueda mantenerla segura y que le pueda dar tiempo para ver qué es lo que hará después. A veces, lo mejor es tratar de apaciguar al agresor – lo que sea que funcione.

---

## LA SEGURIDAD CUANDO PREPARE SU SALIDA

### ***¡LA SALIDA PUEDE SER LO MÁS PELIGROSO!***

#### Tenga un lugar seguro para quedarse.

Asegúrese de que sea un lugar en donde pueda protegerse y proteger a sus hijos.

#### Llame al Teléfono de Ayuda para la Violencia Doméstica (253) 798-4166

Infórmese de cuáles servicios y albergues están disponibles si es que los necesitara. Tenga a la mano los domicilios y números de teléfono en todo momento.

#### Busque a alguien en quien usted confíe.

Déjeles por adelantado dinero, juegos de llaves extras, copias de documentos importantes y cambios de ropa, para que pueda usted salirse rápido si es que lo necesitara.

#### Abra una cuenta de cheques.

Para incrementar su independencia, póngala solamente a su nombre. Considere procesar depósitos directos de sus cheques de nómina o de beneficios.

#### Obtenga un teléfono celular.

Los teléfonos con servicio del 911 están disponibles sin costo alguno en el Family Justice Center, 253-798-4166. En caso de una emergencia, manténgalo cargado y a la mano en todo momento.

#### Considere una orden de protección.

Puede obtenerla en el Family Justice Center y/o en la Oficina de la Secretaría del Condado de Pierce. Para más información llame al (253) 798-4166.

#### Revise su plan de seguridad.

Para saber la forma más segura de dejar a su agresor, estudie y revise sus planes lo más seguido posible.

---

## SI NECESITA IRSE, LLÉVESE...

- La licencia de matrimonio y de manejo
- Certificado(s) de nacimiento
- Dinero, chequeras, y tarjetas de crédito
- Tarjeta del Seguro Social y pasaporte
- Tarjeta "Verde" y permiso de trabajo
- Papeles de divorcio y patria potestad
- Contratos de arrendamiento, escrituras
- Expedientes escolares, de salud/médicos
- Llaves - casa, auto, oficina, de su amigo(a)
- Medicina, lentes, dispositivos auditivos
- Agenda de domicilios, fotos y juguetes

## LA SEGURIDAD EN SU PROPIA CASA (Si su agresor no vive con usted)

### Actualice su sistema de seguridad.

Cambie las chapas de las puertas y ventanas lo antes posible. Considere contratar los servicios de una compañía de seguridad, la instalación de barras en las ventanas, mejor iluminación, detectores de humo, y extinguidores de fuego.

### Plan de seguridad con sus hijos.

Enséñeles a sus hijos cómo llamarle a la policía o a alguien en quién ellos confíen. Póngase de acuerdo con sus hijos en usar una palabra clave para que puedan comunicar si hay problemas.

### Cambie su número de teléfono.

Revise sus llamadas si tiene una máquina contestadora o identificador. Guarde y reporte todos los mensajes que contengan amenazas o violen cualquier orden de la corte. Obtenga un número telefónico sin publicación.

### Hable con sus vecinos y arrendatario.

Infórmeles que su agresor ya no vive con usted y que deben de llamar a la policía si lo ven cerca de su casa.