

PLAN DE SEGURIDAD

¿Para qué sirve este plan?

Este plan aumenta mi seguridad y me prepara de antemano para casos de violencia que me podrían suceder en el futuro. Yo no puedo controlar la violencia de mi pareja, pero puedo elegir cómo responder y cómo protegernos mejor a mí y a mis hijos.

Mis números de teléfono importantes

- Policía: 066 y _____
 - Línea sin Violencia: 01 800 10 84 053 las 24 horas del día, los 365 días del año
 - Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar: 53 45 55 98 las 24 horas del día, los 365 días del año
 - CAER: 5822 22 12
- Guarde con usted estos números con algo de dinero en efectivo o una tarjeta de teléfono, para llamadas de emergencia.

¿Cómo puedo estar a salvo durante un ataque?

No siempre se puede evitar la violencia, pero hay algunas cosas que usted puede hacer para aumentar su seguridad durante los incidentes violentos.

Puedo hacer alguna o todas las opciones de la siguiente lista:

- Si decido irme, puedo salir de la casa por _____. (Practique cómo salir de forma segura. ¿Qué puertas o ventanas podría utilizar?)
- Puedo ir a _____. (Decida esto aunque piense que no va a ver otro incidente.)
- Para poder irme rápidamente, puedo tener mi cartera o monedero y mis llaves listos poniéndolos en _____.
- Puedo hablar con _____, (vecinos) sobre la violencia y pedirles que llamen a la policía si escuchan ruidos sospechosos procedentes de mi casa.
- Les puedo enseñar a mis hijos a utilizar el teléfono o celular para llamar a la policía y pedir ayuda en caso de emergencia.
- Puedo utilizar _____ como mi palabra clave con mis hijos y/o amigos cuando yo esté en peligro para que ellos me pidan ayuda.
- Cuando creo que está a punto de empezar una discusión, puedo intentar irme a _____, un espacio cerca de una salida donde no haya pistolas, cuchillos u otras armas (generalmente los baños, bodegas y cocinas son lugares peligrosos).
- Puedo usar mi juicio y mi instinto. Si la situación es muy seria, puedo darle a mi pareja lo que quiere, para que se calme. Tengo que protegerme hasta que esté fuera de peligro.
- Puedo evitar las discusiones que me dejen atrapada en espacios donde no haya salida.

¿Cómo puedo estar a salvo cuando deje a mi generador de violencia?

Para irse usted deberá de tener un plan para aumentar su seguridad. Los generadores de violencia suelen atacar cuando piensan que su pareja está a punto de terminar la relación.

Puedo hacer alguna o todas las opciones de la siguiente lista:

- Para poder irme rápido, puedo dejar dinero, un juego de llaves, algo de ropa y documentos importantes con _____.
- Puedo tener una bolsa preparada y lista en el caso de que necesite irme rápido.
- Puedo abrir una cuenta de ahorros o pedir una tarjeta de crédito para ser más independiente.

- Puedo comprobar si podría quedarme con _____. y _____, o si podrían prestarme algo de dinero.
- El número de la Red Nacional de Refugios es 01 800 822 44 60. Al llamar a esta línea gratuita, puedo obtener el número de un refugio o albergue cercano.
- Puedo ensayar mi plan de escape y, de ser posible, practicarlo con mis hijos.
- Puedo conseguir un celular y llevarlo conmigo todo el tiempo. Les puedo dar mi número celular a personas confiables.
- Otras cosas que puedo hacer para independizarme más.
- Esta es una lista de lo que usted se puede llevar si es seguro hacerlo:
 - Identificación
 - Lista de direcciones y números telefónicos
 - Dinero
 - Tarjetas de crédito
 - Medicinas
 - Carnet de Seguro Social o Seguro Popular
 - Llaves (casa/trabajo)
 - Certificados de matrimonio y de nacimiento de los hijos
 - Documentos bancarios
 - Expediente escolar y de vacunaciones
 - Contrato de alquiler/escrituras de la casa/ título
 - Papeles del divorcio
 - Copia de la Orden de Restricción
 - Mascotas (si puede)
 - Joyas
 - Ropa
 - Álbum de fotos
 - Manta, muñeca o animal de peluche de los niños

Si está huyendo de un cónyuge violento, ignore toda amenaza relacionada con demandarle por abandono de hogar. México no tiene ninguna ley contra el abandono de hogar.

¿Cómo puedo estar a salvo durante las gestiones en el proceso legal?

- Si es posible, usted debe encontrarse con su abogado en el juzgado. Si no es posible, usted debe esperar cerca de un guardia de seguridad hasta que llegue su abogado.
- Mantenga la distancia con su generador de violencia en el juzgado. Si es posible, no lo mire. Intente permanecer con o cerca de su abogado en todos momentos. Muchas veces los generadores de violencia intentan controlar y amenazar a sus víctimas en los juzgados con el lenguaje corporal.
- No hable con el generador de violencia.
- Dígale a su familia y amigos que sean cuidadosos en los juzgados. A veces un generador de violencia ataca físicamente a los miembros de la familia en el juzgado. A veces también la familia del generador de violencia intenta atacar a la víctima y a los miembros de la familia de la víctima.
- Cuando usted abandone los juzgados, hágalo con su abogado o con otro tipo de escolta. No se vaya de los juzgados sola.

¿Cómo puedo estar a salvo en mi casa?

Hay algunas cosas que las víctimas de generadores de violencia pueden hacer para aumentar su seguridad en sus casas. Es imposible hacer todo a la vez, pero las medidas de seguridad pueden añadirse poco a poco.

- Puedo decirle a _____, que mi pareja ya no vive conmigo y que debe avisar a la policía si ve a mi pareja en mi lugar de residencia.
- Tan pronto como sea posible, puedo cambiar las cerraduras de las puertas y las ventanas, y conseguir un departamento que no esté en la primera planta.

- En mi casa, puedo esconder todos los objetos afilados y las armas.
- Puedo cambiar las puertas de madera por puertas de metal o de aluminio
- Puedo instalar sistemas de seguridad, incluyendo cerraduras adicionales, barras en las ventanas, un sistema electrónico, travesaños para las puertas, etc.
- Puedo comprar escaleras de cuerda para usarlas para escapar por las ventanas de la segunda planta.
- Puedo instalar detectores de humo y comprar extintores de fuego para mi casa.
- Puedo colocar un teléfono en una habitación que se cierre desde dentro (como un dormitorio).
- Puedo instalar un sistema de iluminación exterior que se enciende cuando alguien se acerque a mi casa.
- Puedo decirles a mis hijos que no dejen entrar al generador de violencia en casa si en ese momento él o ella no debería estar allí.
- Puedo tener una señal con mis vecinos para avisarles de que llamen a la policía si escuchan ruidos contra el suelo o la pared, o vean que la luz de afuera se enciende y apaga de forma intermitente.
- En caso de que mi pareja se lleve a mis hijos, puedo enseñarles a usar el teléfono para hacer una llamada por cobrar a mí y a _____ (amigo/abogado/otros)
- Puedo informar a quienes cuidan de mis hijos sobre que otras personas tienen mi consentimiento para recogerlos, y que mi pareja no tiene permiso. Las personas a las que voy a informar son: _____ (escuela); _____ (guardería); _____ (niñera); _____ (profesor/a); _____ (otros).

¿Cómo puedo estar a salvo en público o en el trabajo?

Cada víctima de violencia familiar debe decidir si contarles a otros su situación de violencia y cuándo hacerlo. Amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden ayudar a la víctima a protegerse, y él o ella necesita considerar con cautela a quién le pedirá ayuda.

Puedo hacer alguna o todas las opciones de la siguiente lista:

- Puedo contarle mi situación a mi jefe, al supervisor de seguridad y a _____ del trabajo.
- Puedo darle a mi jefe y compañeros de trabajo una copia de mi orden de restricción y una foto del generador de violencia, así como una descripción de su coche. Puedo decirles que llamen a la policía si es necesario.
- Puedo pedirle ayuda a _____ para que filtre las llamadas que reciba en el trabajo.
- Cuando salgo de trabajar, puedo caminar con _____ hasta la parada de autobús.
- Puedo compartir coche con mis amigos o parientes, de modo que el generador de violencia no pueda localizarme.
- Cuando vuelva a casa, si ocurre algún problema puedo _____.
- Puedo ir a diferentes supermercados, centros comerciales y bancos. Puedo hacer mis pendientes a horas diferentes a las que solía hacerlo cuando vivía con mi pareja violenta.
- También puedo _____.

¿Puedo estar seguro(a) si consumo drogas o alcohol?

Mucha gente consume alcohol y drogas. Consumir drogas ilegales y abusar del alcohol puede tener consecuencias físicas y emocionales muy fuertes en las víctimas de violencia doméstica, y puede dañar la relación que tienen con sus hijos. También puede poner a la víctima en desventaja frente a la corte. Y el consumo de alcohol y drogas disminuye la capacidad de la víctima de reaccionar rápidamente para protegerse del abusador. Por tanto, en el contexto del consumo de alcohol y drogas, usted debe tener un plan específico.

Si se ha consumido alcohol o drogas durante la relación con mi pareja, puedo incrementar mi seguridad realizando una o todas las opciones siguientes:

- Si voy a consumir, puedo hacerlo en un lugar seguro y con gente que entienda el riesgo de la violencia y esté comprometida con mi seguridad.
- Si mi pareja consume, puedo _____.
- Para proteger a mis hijos, puedo _____.
- También puedo _____.

¿Cómo puedo proteger mi salud emocional?

La experiencia de ser maltratada y degradada por una persona violenta es extenuante y emocionalmente agotador.

El proceso de construir una nueva vida para mí exige mucho valor y una gran cantidad de energía. Para conservar mi energía emocional y evitar momentos emocionalmente difíciles, puedo llevar a cabo alguna de las recomendaciones siguientes:

- Si me siento deprimida y tentada a volver a una situación potencialmente violenta, puedo _____.
- Cuando tenga que hablar con mi pareja en persona o por teléfono, puedo _____.
- Puedo usar afirmaciones que comienzan con “Yo puedo” conmigo misma y ser asertiva con los demás.
- Puedo decirme a mí misma que _____, en los momentos cuando me sienta como que los demás están intentando controlarme o abusar de mí.
- Puedo leer _____ para que me ayude a sentirme más fuerte.
- Puedo llamar a _____, _____ y _____ quienes seguro me darán apoyo.
- Puedo pedirle a _____ que me llame cada día a una hora fija para comprobar cómo estoy.
- Puedo asistir a talleres y grupos de apoyo en el CAER de Armonía o en _____ para ganar apoyo y fuerza en mis relaciones con otras personas.
- Otras cosas que puedo hacer y que me ayudan a sentirme más fuerte son: _____.