



Creación de un plan de seguridad en caso de violencia doméstica

A continuación, encontrará listas con cosas que debe tener en cuenta para mantener su seguridad y la de su familia. Puede que algunas de ellas no apliquen a su situación familiar.

En caso de que necesite huir de su hogar rápidamente

- Si no tiene un automóvil, piense en un lugar seguro cerca de su casa donde un amigo podría recogerle. Además, familiarícese con las rutas del metro, la parada del autobús o la estación de tren más cercana.
- Es recomendable tener una palabra o una frase que pueda utilizar a modo de clave al comunicarse por teléfono con un amigo si necesita ayuda y el agresor está cerca. Dígale a ese amigo que cuando usted mencione dicha contraseña o frase clave, eso significa que usted está en peligro y que necesita que él/ella llame al 911 por usted, (por ejemplo: puede pedirle que le traiga una pizza).
- Si se siente cómodo, informe a sus vecinos o a seguridad/recepción del problema de violencia y pídeles que, si escuchan ruidos sospechosos en su hogar, llamen a la policía. Proporcióneles una foto del agresor.
- Si usted corre un peligro inmediato, siempre debe ponerse en contacto con el 911. La llamada es gratuita desde cualquier teléfono.
- Elija una ruta de emergencia en caso de que tenga que salir de noche. Piense en lugares públicos que estén abiertos las 24 horas del día. Conozca la ruta a las estaciones de policía, hospitales, estaciones de bomberos y tiendas en su vecindario que tengan horario continuo las 24 horas.
- Si usted tiene un automóvil, acostúmbrese a estacionarlo con la parte frontal hacia la calle y mantenga el tanque lleno de gasolina.
- Si sale en automóvil, inmediatamente asegúrese de bloquear con seguro todas las puertas.
- ¿Puede dejar dinero extra, ropa, copias de documentos importantes, etc. con alguien de confianza?
- Considere hacer un plan para cada habitación de su vivienda/apartamento. ¿Qué puede hacer para escapar del sótano o de los pisos superiores de su casa?
- En caso de que no pueda salir de su hogar, identifique cuáles son las habitaciones donde estará más seguro. Elija las zonas de su casa donde no haya armas y de donde podría escapar fácilmente.
- Sepa qué puertas en su casa se pueden cerrar con seguro.
- Piense en todas las formas de salir del edificio sin correr ningún riesgo. ¿Hay una salida de emergencia que podría utilizar para llegar sin problemas a la planta baja? ¿Hay alguna escalera que pueda usar?
- Mantenga sus pertenencias esenciales (Identificación/tarjeta de crédito) y las llaves en un lugar seguro y accesible, por si tuviera que salir de prisa.
- Cree un plan de seguridad para su lugar de trabajo. Se recomienda darle al guardia de seguridad o recepcionista una copia de la orden final de restricción (si tiene una) y la foto del agresor. De ser posible cambie el horario laboral.
- Avise a las autoridades escolares y a los amigos de sus hijos o a las personas que les cuidan.
- Reprograme cualquier cita que el agresor pueda conocer.
- Asegúrese de que, si hay una emergencia, sus hijos sepan cómo llamar al 911. Enseñe a sus hijos dónde ir en caso de emergencia.
- Practique cómo salir de forma segura con sus hijos (para minimizar el impacto en los niños, puede hacerlo como si fuera un simulacro de seguridad general).
- ¡Sepa dónde puede obtener ayuda!

Si necesita asistencia legal, visite [LSNJLAWHotline.org](https://www.LSNJLAWHotline.org) or llame al

1-888-LSNJ-LAW

1-888-576-5529

Pasos para hacer de su hogar un lugar más seguro

- Cambie las cerraduras de las puertas y las ventanas.
- Instale y mantenga los detectores de humo en buen funcionamiento.
- Instale cámaras de seguridad o un sistema de seguridad para monitorear el exterior de la casa y avisarle si las ventanas o las puertas son manipuladas.
- Tenga un teléfono celular cargado con usted en todo momento; lleve un cargador en su coche o un cargador portátil con usted.
- Grabe los números de emergencia en el teclado de marcado rápido/automático.
- Alquile un apartado postal.

Documentos importantes y otros artículos

Mantenga todos sus documentos importantes en un lugar seguro y sepa dónde están en todo momento. Estos documentos y otras pertenencias pueden incluir:

- Orden temporal o final de restricción.
- Llaves.
- Identificación (licencia de conducir, pasaporte, tarjeta de seguro social, tarjeta de seguro médico).
- Tarjeta de crédito y/o débito.
- Dinero en efectivo/tarifa del taxi.
- Documentos de migración.
- Teléfono móvil.
- Matriculación del automóvil.
- Número de seguro social de su pareja.
- Historiales médicos.
- Pólizas de seguro.
- Documentos legales importantes.
- Informes de la policía.
- Cualquier diario o registro de violencia.
- Certificados de nacimiento.
- Medicamentos.
- Ropa.
- Gafas/lentes de contacto.
- Contrato de arrendamiento.
- Artículos para bebé / niños: pañales, leche en polvo, registros escolares y de vacunación, bocadillos, etc.
- Si no es peligroso, envíe fotografías o documentación de cualquier lesión o abuso que haya sufrido en el pasado a un amigo o familiar de confianza, por si en el futuro usted necesitara tener acceso a estos documentos y usted pierde o se le daña el teléfono que los contiene.

Consejos adicionales

- Tenga cuidado a quién le da su dirección/número de teléfono.
- Cambie su horario/rutina diaria. Evite tomar siempre la misma ruta.
- Vaya a diferentes tiendas para comprar comida, lavanderías, etc.
- No frecuente los mismos lugares sociales.
- Comparta su ubicación con un familiar o amigo para que sepan dónde está usted, en caso de necesitar ayuda.
- Ponga un bloqueo/contraseña de huella digital en su teléfono celular; si el agresor conoce su contraseña, cámbiela.
- Si es posible, tenga su propio plan de teléfono celular.
- No comparta la información de sus cuentas (por ejemplo, Netflix, Spotify) con otras personas y, si lo está haciendo, cambie las contraseñas de inmediato.
- Tenga en cuenta si sus electrodomésticos tienen funciones de seguimiento / monitoreo a través de Internet.
- Esté atento a ver si su teléfono le avisa de que hay un dispositivo de seguimiento (como, por ejemplo, Air Tags) en su vecindad que no estaba allí antes.
- Haga que las cuentas en las redes sociales sean privadas para limitar el acceso no deseado de otras personas.
- Si está buscando información sobre violencia doméstica, borre su historial de búsqueda y navegación en sus dispositivos.