

Seguridad en el Trabajo

- ◆ Entregue una fotografía del abusador al vigilante de Seguridad y sus compañeros de trabajo.
- ◆ Haga arreglos para que, de ser posible, alguien filtre sus llamadas telefónicas.
- ◆ Diseñe un plan de seguridad para cuando usted se salga diariamente del trabajo. Pídale a alguien que la acompañe hasta su auto o a la parada de autobús. No vaya a almorzar sola. Piense acerca de lo que usted haría si algo le sucediera mientras usted se dirige a su casa.
- ◆ Su empleador puede ayudarlo a conseguir ayuda en su comunidad.

Seguridad de los Niños

- ◆ Enséñeles a no meterse en medio de una pelea, ya que ellos podrían ser lastimados.
- ◆ Enséñeles como protegerse o mantenerse seguros, a llamar al 911, a dar su dirección y número telefónico a la policía.
- ◆ Entregue una copia de su orden de la Corte al director de la escuela de sus hijos o a la guardería infantil. Pídeles no entregar a sus hijos, o la dirección o número telefónico a nadie sin su consentimiento. Entréguales una foto del abusador.
- ◆ Asegúrese de que sus niños sepan como avisar a la escuela si es que ven al abusador.

Lista de Chequeo

Qué llevar cuando usted sale a la calle

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Identificación | <input type="checkbox"/> Certificado de Nacimiento de sus hijos |
| <input type="checkbox"/> Dinero | <input type="checkbox"/> Licencia de conducir |
| <input type="checkbox"/> Chequera | <input type="checkbox"/> Título de propiedad o renta de su casa |
| <input type="checkbox"/> Medicinas | <input type="checkbox"/> Llaves de su auto y casa |
| <input type="checkbox"/> Su Certificado de nacimiento | <input type="checkbox"/> Libro de direcciones |
| <input type="checkbox"/> Pasaporte | <input type="checkbox"/> Registros médicos |
| <input type="checkbox"/> Fotos | <input type="checkbox"/> Permisos de trabajo |
| <input type="checkbox"/> Papeles de divorcio | <input type="checkbox"/> Juguetes pequeños para los niños |
| <input type="checkbox"/> Papeles del seguro | <input type="checkbox"/> Identificación de Asistencia Social (Welfare) |
| <input type="checkbox"/> Tarjeta de seguro social | <input type="checkbox"/> Tarjeta de residencia permanente (Green Card) |
| <input type="checkbox"/> Registros de la escuela | |
| <input type="checkbox"/> Joyería | |
| <input type="checkbox"/> Otros | |

*Usted no esta sola,
existe ayuda disponible.*

Para mayor información contacte:
El Refugio para Mujeres Maltratadas
540-667-6466

o

Línea Telefónica Confidencial para la Violencia Familiar y el Asalto Sexual de Virginia
1-800-838-8238
(Equipo Telescritor disponible)



Este proyecto es apoyado en su totalidad o en parte gracias a la ayuda otorgada por el Departamento de Servicios de Justicia Criminal con fondos autorizados por el Acta de la Violencia Contra las Mujeres y reconocido a Virginia por el Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Opiniones o puntos de vista expresados no necesariamente representan aquellos de DSJC o el Departamento de Justicia de los Estados Unidos.



United Way Agency #6113

El Refugio para Mujeres Maltratadas

Planificando su Seguridad

*Consejos de seguridad para usted
y su familia*

P.O. Box 14
Winchester, VA 22604
540-667-6466 Hotline
540-667-6160 Office
1-866-670-2942
540-667-0138 Fax
Telescritor Disponible (TTY)



Ya sea que se encuentre lista ó no para dejar a un abusador, existen tres pasos que usted puede tomar para incrementar la su seguridad para usted y la de su familia.

En una Emergencia

Si usted se encuentra en casa y está siendo amenazada o atacada:

- ◆ Permanezca alejada de la cocina, muchos utensilios de cocina pueden ser utilizados como armas.
- ◆ Permanezca alejada de baños, armarios, o pequeños espacios donde usted pueda quedar atrapada.
- ◆ Vaya a una habitación con teléfono para pedir ayuda. Asegúre la puerta detrás suyo de usted si es posible.
- ◆ Invente una palabra clave o señal que pueda utilizar con sus hijos, familiares, amigos o vecinos cuando usted necesite a la policía.
- ◆ Confíe en sus instintos. En una situación peligrosa, considere dar al abusador lo que quiere para calmarlo. Usted tiene que protegerse a sí misma hasta que esté fuera de peligro.
- ◆ Llame al 911.
- ◆ Obtenga ayuda médica.
- ◆ Llame a su refugio o programa de violencia doméstica local.

Seguridad Cuando Salga

- ◆ Prepare un maletín con papeles importantes, dinero, un juego extra de llaves y ropa. Póngalo en un lugar seguro o déselo a alguien en quien usted confíe.
- ◆ Determine un lugar seguro para quedarse, o llame a refugio para violencia doméstica local.
- ◆ Abra una cuenta de ahorros o cheques bajo su nombre para aumentar su independencia.
- ◆ Mantenga con usted algo de cambio o una tarjeta para realizar llamadas telefónicas de emergencia.
- ◆ Revise su plan de seguridad tan a menudo como sea posible con la finalidad de planificar la manera más segura de dejar a su abusador.

Seguridad en Público

- ◆ Preste atención a sus alrededores.
- ◆ Cambie sus hábitos de viaje.
- ◆ Compre y realice trámites bancarios en diferentes lugares.
- ◆ Cancele cualquier cuenta bancaria o de crédito compartida /mancomunada.
- ◆ Mantenga su orden de la Corte y números de emergencia con usted en todo momento.
- ◆ Lleve un teléfono celular si es posible.

Seguridad en su Hogar

- ◆ Memorice números telefónicos de emergencia.
- ◆ Mantenga un teléfono en una habitación que usted pueda asegurar por adentro; si puede, consiga un teléfono celular que pueda mantener consigo todo el tiempo.
- ◆ Cambie los seguros de la puerta.
- ◆ Planifique una ruta de escape de su casa. Práctiquela con sus hijos.
- ◆ Piense acerca de hacia dónde iría si necesitara escapar.
- ◆ Discuta un plan de seguridad con sus hijos.
- ◆ Obtenga un número de teléfono no listado.
- ◆ Obtenga un apartado postal en la oficina de correos.
- ◆ Bloquee el sistema de identificación de llamadas marcando *67 antes de realizar una llamada telefónica.
- ◆ Utilice una máquina contestadora para revisar sus llamadas.
- ◆ Tome un buen curso de defensa personal.



Confianza.