

Mi Plan de Seguridad

Usted merece estar fuera de peligro y ser feliz
No se lleve esto a menos de que sepa que sea seguro hacerlo.

Mi Relación y Mi Seguridad

Estar en una relación que te hace daño puede causar muchas emociones diferentes. Es normal tener algunas o todas de estas emociones. Marque todas las que apliquen a usted.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Apenada/o | <input type="checkbox"/> Confundida/o |
| <input type="checkbox"/> Esperanzada/o | <input type="checkbox"/> Triste |
| <input type="checkbox"/> Con miedo | <input type="checkbox"/> Amor |
| <input type="checkbox"/> Enojada/o | <input type="checkbox"/> Entumecida/o |
| <input type="checkbox"/> Sin esperanza | <input type="checkbox"/> Contenta/o |
| <input type="checkbox"/> Atrapada/o | <input type="checkbox"/> Aislada/o |
| <input type="checkbox"/> Otras emociones: _____ | |

¿Que pienso yo de mi relación?

- No estoy segura de como me siento.
- Pienso que esta relación se mejorará.
- Quiero acabar con esta relación.

Muchas personas aman a su pareja y también sienten que su relación las pone en peligro. ¿Su relación tiene alguna de estas señales de peligro?

- Mi pareja me ha herido tan fuerte que he necesitado tratamiento médico.
- Mi pareja me sigue donde sea que yo vaya.
- Mi pareja ha amenazado que les va a hacer daño a mis hijos.
- Mi pareja usa alcohol o drogas.
- Mi pareja me ha forzado a tener relaciones sexuales cuando yo no he querido.
- Mi pareja ha amenazado matarme.
- Mi pareja ha amenazado matarse.
- Mi pareja tiene una pistola o puede conseguir una pistola fácilmente.
- Otras cosas que hace mi pareja que me preocupan: _____

Seguridad durante una pelea:

Aléjese de:

Armas (pistolas y cuchillos)

Lugares pequeños o peligrosos (coche, cocina, baño)

Váyase hacia un lugar más seguro como:

Un cuarto con salida

Un cuarto con teléfono

Un lugar público

Si necesito llamar a la policía:

Les daré **mi dirección** y les diré si hay un **arma**.

El lugar más cerca al que puedo ir si necesito ayuda o me tengo que ir es:

Estación de policía/bomberos: _____

Hospital/clínica: _____

Casa de un amigo/o/vecina/o/familiar:

(Nombre/dirección/teléfono)

Otro: _____

Pasos para mantenerme segura:

Tener un poco de **dinero** conmigo.

Tener mi **celular cargado** y conmigo.

Enseñarles a mis hijos a irse a un lugar seguro

(Casa de un amigo/o, vecina/o, o familiar)

Enseñarles a mis hijos a **llamarle a la policía** cuando estén en peligro y a dar su nombre completo, su dirección, y su teléfono.

Tener una **bolsa de emergencia** en un lugar seguro.

Cosas que poner en mi bolsa de emergencia:

Medicinas/ recetas
médicas



Dinero



Tarjeta
telefónica/
cambio



Celular y
cargador



Llaves
extras



Identificación/
licencia



Tarjeta de
banco/tarjeta
de crédito



Orden de
restricción

Orden de custodia de
niños

Pasaporte/
papeles de
inmigración
green card



Permiso de trabajo

Tarjeta EBT



Foto de la
persona que
hace daño



Ropa



Libreta con
direcciones

Artículos
personales
pañales



Juguetes
especiales



Otro: _____

Si tiene alguna prueba de abuso, tráigala.

Aumentando mi Independencia:

Puedo empezar a **ahorrar dinero** y a guardarlo en un lugar seguro (como en mi propia cuenta de banco).

Puedo **obtener ayuda** de una terapeuta, de una persona que abogue por mí, de un proveedor médico, o de servicios legales.

Puedo tratar de **mantenerme en contacto** con un pariente o amigo/a en el que tengo confianza.

Teléfonos Importantes:

Policía:

9-1-1

Líneas locales de violencia doméstica [VD]:

La Casa de Las Madres: 1-877-503-1850

WOMAN, Inc.: 415-864-4722

Línea local de asalto sexual: 415-647-7273

Ayuda con órdenes de restricción: 415-255-0165

Línea local de prevención del suicidio: 415-781-0500

Apoio para LGBT (CUAV): 415-333-HELP

Ayuda Legal del Área de la Bahía: 1-800-551-5554

Línea nacional de VD: 1-800-799-SAFE

Línea nacional del asalto sexual: 1-800-656-HOPE

Línea nacional del abuso
de adolescentes: 1-866-331-9474

Línea nacional de prevención
del suicidio: 1-800-SUICIDE

Ayuda después de un asalto sexual:

Si mi pareja o quien sea me obliga a tener relaciones sexuales cuando yo no quiero, yo puedo:

Ir al Departamento de Emergencias/Tratamiento de la Violación del Hospital General de SF: 1001 Potrero Avenue, San Francisco

Llamar al Centro de Recuperación de Trauma entre las 8:00 de la mañana a las 5:00 de la tarde lunes a viernes: (415) 437-3000

Hablar a la línea de Mujeres de SF en Contra de las Violaciones las 24 horas: (415) 647-7273