

**Aun cuando no se sienta preparada para dejar a un abusador, hay cosas que puede hacer para poner a su familia y usted a salvo.**

### **EN CASOS DE EMERGENCIA**

**Si esta en su casa y esta siendo amenazada o atacada:**

- Manténgase alejada de la cocina (el abusador puede encontrar armas allí como cuchillos)
- Manténgase lejos de baños, armarios o áreas pequeñas donde el abusador la pueda atrapar
- Vaya a una habitación que tenga una puerta o ventana por donde escapar
- Vaya a una habitación que tenga teléfono para poder llamar y pedir ayuda, si puede cierre la puerta para dejar afuera al abusador
- Llame al 911 (o al número de emergencia local) lo más rápido posible, pida el nombre de la persona que conteste la llamada.
- Piense a cual vecina o amistad le puede pedir ayuda
- Si, viene la policía, dígame lo que paso; tome el nombre y número de la insignia o chapa identificador
- • • •
- Si esta golpeada consiga ayuda médica
- Tómese fotos de las heridas o lesiones que tenga
- Llame a un programa de violencia domestica o albergue de mujeres maltratadas (aquí le incluimos algunos números); pida que le ayuden a preparar un plan de seguridad

### **COMO PROTEGERSE EN SU HOGAR**

- Aprenda a que lugar en su área puede ir para conseguir ayuda, memorice los números de teléfonos de emergencia
- Mantenga un teléfono en una habitación que pueda ser cerrada por adentro, si puede obtenga un teléfono celular y manténelo con usted todo el tiempo
- Si el abusador se ha mudado, cambie las cerraduras de las puertas y ponga cerradura a las ventanas
- Planifique una ruta para escapar de su casa, enseñe esta a sus hijo/as

- Piense a donde va a ir si tiene que escapar
- Pida a sus vecinos que llamen a la policía si ven al abusador por su casa; mantenga una señal clave con los vecinos para que llamen a la policía, por ejemplo, si el teléfono suena dos veces, la cortina esta cerrada o hay una luz encendida
- Haga un bolso o maleta con cosas importantes que quizás necesite si tiene que salir rápidamente, guárdela en un lugar seguro o déjela con alguna amistad o familiar de confianza
- Incluya dinero en efectivo, llaves del auto, documentos importantes como, papeles del tribunal, pasaporte, certificados de nacimiento, récords médicos, medicina y papeles de inmigración
- Cambie su número de teléfono a uno que no este registrado como publico.
- Ponga un bloqueador de identificación de números de teléfonos
- Use la maquina contestador de teléfono y revise las llamadas antes de contestar
- Tome un curso en defensa propia

### **COMO HACER QUE SUS HIJO/ AS ESTÉN MAS SEGUROS**

- Enséñele a no meterse en medio de una pelea
- Enséñele a ponerse a salvo, a llamar al 911, a dar su dirección y número telefónico a la policía
- Dígame como y a quien pueden llamar para conseguir ayuda
- Enséñele a permanecer fuera de la cocina
- Darle a la principal de la escuela o del centro de cuidado diurno una copia de la orden del tribunal y dígame que no pueden dejar ir a sus hijo/as con persona alguna sin antes conversar con usted, coordine una palabra clave con ellos para que se puedan asegurar que usted es la persona en el teléfono, deje foto del abusador en la escuela
- Asegúrese que los niño/as sepan a quien informar si ven al abusador en la escuela
- Asegúrese que el personal de la escuela sepa que no deben dar su dirección o número de teléfono a persona alguna

### **COMO PROTEGERSE FUERA DE LA CASA**

- Cambie regularmente su rutina de viaje
- Trate de conseguir transportación con distintas personas

- Haga compras y sus transacciones bancarias en lugares distintos
- Cancele cualquier cuenta bancaria o tarjeta de crédito que tenga en conjunto con el abusador; abra cuentas nuevas en un banco distinto
- Mantenga su orden de protección y números telefónicos de emergencia con usted todo el tiempo
- Mantenga con usted un teléfono celular y que este programado al 911 (u otros números telefónicos de emergencia)

### **PARA ESTAR MÁS SEGURA EN SU LUGAR DE TRABAJO**

- Mantenga una copia de su orden de protección en su lugar de empleo
- De al personal de seguridad y a amistades una foto del abusador
- Diga a su supervisor de empleo lo que esta ocurriendo con el abusador para ver si pueden ayudar hacer más difícil que el abusador le encuentre
- No vaya almorzar sola
- Pida que alguna persona de seguridad le acompañe a su auto o al transporte publico
- Si el abusador le llama al trabajo guarde los mensajes y guarde cualquier mensaje electrónico.
- Su empleador tal vez pueda asistir en conseguir recursos de ayuda en la comunidad

---

**Para información sobre donde conseguir ayuda en su área llame a la**

**LÍNEA TELEFÓNICA DE AUXILIO CONTRA LA VIOLENCIA DOMESTICA: 1-800-799-SAFE**

---

These materials may be freely reproduced, provided that such use is for informational, non-commercial purposes only, and any copy of the text or portion thereof includes the following legend: "Reprinted by permission of the American Bar Association from the Domestic Violence Safety Plan: Safety Tips for You and Your Family, a joint project of the ABA Tort Trial and Insurance Practice Section and the ABA Commission on Domestic Violence." Requests to reproduce these materials for all other uses should be addressed to: Director, Copyrights & Contracts, American Bar Association, 750 N. Lake Shore Dr., Chicago, IL 60611, Fax: 312/988-6030.

## UTILICE LA LEY PARA AYUDARSE

### Orden de Protección

- Pregunte al programa mas cercano de servicios contra la violencia domestica quien le puede ayudar conseguir una orden de protección civil o comenzar una denuncia penal contra el abusador
- Pida ayuda para conseguir representación de abogado/a

### En la mayoría de los lugares, la juez puede:

- Ordenar al abusador permanecer alejado de usted y sus hijo/as.
- Ordenar al abusador que salga de la casa
- Dar a usted la custodia temporera de sus hijo/as y ordenar al abusador pagar pensión alimenticia temporera para sus hijo/as
- Ordenar a la policia que este presente en su casa mientras el abusador remueve sus pertenencias
- Dar a usted la posesión temporera del uso del carro, muebles y otras pertenencias
- Ordenar al abusador ir a un programa de intervención de abusadores
- Ordenar que el abusador no llame al lugar de empleo de usted
- Ordenar que el abusador entregue su revolver o armas al policia

### Si usted esta preocupada por alguna de los siguientes puntos, asegúrese de que usted:

- Le muestre a la juez fotos de sus heridas o lesiones
- Diga a la juez que usted no se siente segura si el abusador viene a su casa a buscar a sus hijo/as para las visitas
- Pida que la juez ordene al abusador a buscar y regresar a los niño/as en la estación de la policia o algún otro lugar seguro
- Pida que las visitas que el abusador pueda tener con sus hijo/as sean en horas bien especificas de manera que al leer su orden de protección la policia pueda determinar si el abusador esta allí fuera de la hora permitida
- Diga a la juez si el abusador a causado daño o amenazado a sus hijo/as, pida que las visitas sean supervisadas, piense quien puede hacer

esto para usted

- Consiga una copia certificada de la orden de protección
- Mantén la orden de protección con usted todo el tiempo

### PROCEDIMIENTO CRIMINAL

- Muestre al fiscal su orden de protección
- Muestre al fiscal el récord medico sobre las heridas o fotos de estas
- Diga al fiscal el nombre de cualquier persona que le este ayudando (consejera de víctimas o abogada)
- Diga al fiscal si hay testigos de las heridas o del maltrato
- Pida al fiscal que le notifique antes de que se deje en libertad al abusador

### PARA SU SEGURIDAD EN EL TRIBUNAL

- Tome asiento lo mas lejos del abusador posible, usted no tiene que conversar ni mirar al abusador, ni tiene que conversar con la familia ni amistades del abusador que estén presentes
- Traiga una amistad o familiar para que estén con usted hasta que se oiga su caso
- Diga al alguacil o al comisario que teme por su seguridad y que este pendiente de usted
- Asegure que usted tiene su orden de protección antes de irse del tribunal
- Pida a la juez o al alguacil que mantengan al abusador en el lugar por un tiempo hasta que usted tenga tiempo de irse
- Si piensa que el abusador la esta persiguiendo llame inmediatamente a la policia
- Si usted viaja a otro Estado para trabajar o para escaparse del abusador, llévese su orden de protección esta es valida en todos los Estados

---

Para mas información en su área llame:

# VIOLENCIA DOMESTICA

## SUGRENCIAS DE SEGURIDAD PARA USTED Y SU FAMILIA

SI ESTA EN PELIGRO LLAME AL 911 O AL NÚMERO TELEFÓNICO DE LA POLICÍA MÁS CERCANA.

Para información sobre donde conseguir ayuda en su área llame a la LÍNEA TELEFÓNICA DE AUXILIO CONTRA LA VIOLENCIA DOMESTICA:  
1-800-799-SAFE  
1-800-787-3224 (TTY)

American Bar Association  
Commission on Domestic Violence  
&  
American Bar Association  
Tort Trial & Insurance Practice Section