

## SEGURIDAD PERSONAL

---

**Siempre recuerda que no mereces ser golpeada o amenazada. Aprende a definir la tensión antes de tener una discusión violenta. Cuando sea posible ve a un lugar seguro no enfrentes la violencia.**

- No corras adónde estén los niños tu pareja podría lastimarlos.
- Si una discusión no se puede evitar, trata de estar lejos del baño, la cocina, o donde pueda haber armas.
- Trata de estar en un cuarto con salidas. Identifica puertas, ventanas, escaleras o ascensores que puedas usar.
- Identifica uno o más vecinos que puedan llamar a la policía en caso de que oigan o vean algo sospechoso viniendo de tu hogar.
- Usa tus propios instintos aprende a identificar el nivel del abuso de tu pareja. Para saber cuando estas en peligro tu y los niños.

## ¡PLAN DE SALIDA!

---

**No importa cuando o él porque, cualquier víctima involucrada en una relación violenta, necesita un plan de emergencia en caso de un incidente de violencia.**

**El plan debe de incluir:**

- Una ruta de escape
- Si tienes niños que viven en casa, habla con ellos sobre lo que quieres que hagan si hay una disputa. Por ejemplo: ¿Quieres que llamen a la policía? ¿Quieres que vayan a la casa de un vecino?
- Ten una maleta con ropa, dinero, un juego extra de llaves, documentos importantes, en un sitio seguro en caso de una emergencia, por ejemplo: con amigos o un vecino.
- Un lugar secreto a donde ir (este puede ser la casa de algún familiar o amigo, motel o albergue).
- Una lista telefónica con números importantes tales como: Policía, Refugios, Consejeros, Familiares y Amigos.
- As un diario de todos los actos violentos de tu pareja; fechas, eventos y amenazas que tu pareja haya hecho (si es posible). Conserva fotos como evidencia del maltrato.

## ¡SEGURIDAD INDEPENDIENTE!

---

- Si ya no vives con tu pareja cambia los seguros de las puertas. Compra seguros para las ventanas, pon un sistema de seguridad, y cambia las puertas de madera por unas de metal (si es posible)

**Para guía llámenos:**

Women and Children's Horizons, Inc.  
Tenemos ayuda las 24 horas al día

- Habla con tus hijos y hagan un plan de seguridad cuando no ellos.
- Informa a tus vecinos y tu rentero de que tu pareja ya no vive con ustedes. Si ven a tu pareja por tu casa díles que llamen a la policía.
- Compra una contestadora, identificador de llamadas.
- Cambia la ruta de tu trabajo y escuela No compres en las mismas tiendas que antes. Cambia tu ruta.

## ¡SEGURIDAD EN LUGARES PUBLICOS Y EL TRABAJO!

---

- Comunícale a una persona en tu trabajo de tu situación, este debe incluir al personal de seguridad. Provee una foto del abusador.
- Si es posible toma las medidas para que una persona de confianza conteste todas tus llamadas.
- Haz un plan de seguridad para cuando salgas del trabajo. Pídele a seguridad que te acompañe a tu auto, que alguien te encamine a la parada del autobús o tren, y que esperen contigo hasta que este segura tu ruta. Usa diferentes rutas para tu casa.

## ¡TU SEGURIDAD Y SALUD EMOCIONAL!

---

- Si estas pensando en volver con tu pareja recuerda que todavía mereces apoyo. Haz planes para atender un grupo de apoyo. Para que aprendas más sobre tu relación con tu pareja y de ti misma.
- Si tienes que comunicarte con tu abusador determina la manera más segura para hacerlo.
- Ten pensamientos positivos de ti misma lee libros, artículos o poemas sobre sobrevivientes de la violencia doméstica.
- Habla con alguien de toda tu confianza sobre tus problemas, ansiedades para que te pueda dar apoyo.



**Si usted eres una mujer inmigrante o refugiada hay leyes que podrían ayudarte. No estas sola.**

**¡Tienes derecho a ser feliz!**

## LISTA DE LO QUE NECESITAS LLEVAR CONTIGO

---

### Identificaciones

- 0 Licencia
- Acta de nacimientos de los niños y tuya Seguros sociales
- Documentos del seguro médico
- Documentos de ciudadanía

### Documentos financieros

- Dinero
- Tarjetas de crédito
- Estado de cuenta del banco
- Chequera
- Talones de cheque

### Papeles legales

- Orden de protección
- Contrato de vivienda, título de la casa
- Registro del carro y póliza de seguro
- Record médicos de los niños y tuya
- Permiso de trabajo, su tarjeta de residencia y visa
- Pasaporte
- Documentos de divorcio
- Documentos de custodia de los niños

### Otros documentos importantes

- Llaves de carro y de la casa
- Medicamentos
- Objetos pequeños que pudiera vender
- Su joyas
- Directorio de números personales
- Tarjeta de teléfono
- Fotos de sus hijos y de usted
- Juguetes chicos de los niños
- Pañales, toallitas
- Un cambio de ropa para todos.



### POR FAVOR, MANTÉNGASE SEGURA NUESTRA MISIÓN:

PROVEER APOYO, EDUCACIÓN, ENTRENAMIENTO  
Y SANACION PARA LAS VICTIMAS DE VIOLENCIA  
DOMESTICA Y ABUSO SEXUAL.

Distribuido por:  
Women and Children's Horizons, Inc.  
2525 63rd Street  
Kenosha, WI 53143  
Administración: (262) 656-3500  
Fax (262) 652-3402

### LÍNEA DE CRISIS/INFORMACIÓN WOMEN AND CHILDREN'S HORIZONS, INC.

Apoyo y albergue de emergencia para victimas  
de violencia doméstica y sus hijos.  
262.652.9900 o 800.853.3503

#### Asistencia de orden de protección.

(262) 652-2767

#### Acción legal

(262) 242-5840

#### Departamento del DA. De Kenosha

(262) 653-2400

#### Departamentos de servicios sociales

(262) 605-6582

#### Línea de crisis juvenil

(262) 657-7188

#### Línea Nacional sobre La Violencia Doméstica

(800) 799-7266

(800) 787-3224 (tyy para los sordos)

**En caso de una emergencia por favor llame 911**

# ABUSO DOMÉSTICO PLAN DE SEGURIDAD



SU SEGURIDAD ES  
MUY  
IMPORTANTE.