

C. Siempre tenga pensamientos positivos y autoestímese. Comuníquese con sus necesidades con confianza y poder.

D. Léa libros, artículos y poemas que le hagan sentir más fuerte.

E. Decida con quién puede hablar libremente, y quién le puede dar el apoyo que Ud. necesita.

Planee en atender por lo menos dos semanas de sesiones en un grupo de apoyo para víctimas de la violencia doméstica. Esto le ayudará a obtener el apoyo de personas similarmente situadas y le brindará la oportunidad de aprender más de sí misma y de su relación con su pareja.

## VII. SI ERES ADOLESCENTE Y EN UNA RELACIÓN ABUSIVA

Decide en quién puedes confiar: amigos, maestros, parientes o policías.

### SIEMPRE MANTENGA A LA MANO LOS SIGUIENTES ARTÍCULOS:

- Identificación
- Licencia de conductor
- Actas de nacimiento de sus hijos
- Su acta de nacimiento
- Dinero
- Contrato de arrendamiento o título de su casa
- Documentos de cuentas bancarias
- Chequera
- Documentos de su Cia. aseguradora
- Medicamentos
- Objetos pequeños que se puedan vender
- Agenda
- Fotografías
- Documentos médicos (para toda su familia)
- Tarjeta de Seguro Social
- Identificación de Welfare
- Documentos escolares
- Permisos de trabajo
- Tarjeta de Residencia
- Pasaporte
- Acta de Divorcio
- Joyas
- Juguetes para sus hijos

## PARA MAYORES INFORMES ACERCA DE SUS DERECHOS LEGALES Y

ALTERNATIVAS, comuníquese con su corte local, con un refugio para mujeres o con uno de las siguientes recursos comunitarios:

### REFUGIOS PARA MUJERES:

Genesis Shelter	214.942.2998
The Family Place	214.941.1991
Salvation Army	214.424.7208
New Beginning Center	972.276.0057
Brighter Tomorrows	972.262.8383

### POLICIA:

Emergencia	911
Dallas PD Violencia Doméstica	214.671.4304
Irving PD Violencia Domestica	972.721.6555
Fiscal de la Ciudad de Dallas	214.670.4439

### OFICINA DEL FISCAL DE DISTRITO DEL CONDADO DE DALLAS:

Depto. de Violencia Doméstica	214.653.3528
Órdenes de Protección	214.653.3528

### SERVICIOS DE APOYO:

Nat'l Domestic Violence Hotline	1.800.799.SAFE
Adult & Child Abuse Hotline	1.800.252.5400
Rape Crisis Center	214.590.0430
Suicide Crisis Center	214.828.1000
Contact Dallas	972.233.2233
Community Help Line	214.379.4357
Alcoholics Anonymous	214.887.6699
Al-Anon & Alateen	214.363.0461
Legal Aid of Northwest Texas	214.748.1234
Catholic Charities (Inmigración)	214.634.7182
Women's Legal Advocacy Center	1.800.374.HOPE
Urban Justice Center	214-827-1000
Gay & Lesbian Community Center	214.528.9254

### SERVICIOS DE CONSEJERÍA:

Genesis Outreach	214.559.2050
New Beginning Center	972.276.0423
Brighter Tomorrows	972.263.0506
The Family Place	214.443.7704
Best Southwest Women's Center	469.272.9052

DALLAS COUNTY DISTRICT  
ATTORNEY'S OFFICE

## OFICINA DEL FISCAL DEL DISTRITO DEL CONDADO DE DALLAS



## VIOLENCIA DOMESTICA

### PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

*¡TODOS TENEMOS  
DERECHO A VIVIR SIN  
MIEDO!*

2015

## **I. SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE EXPLOSIVO**

- A. Si un argumento parece inevitable, trate de tenerlo en un cuarto o area que tengo acceso a una salida. Evite argumentos en cocinas, cuartos encerrados y en cuartos donde se almacenen armas.
- B. Practique cómo salir de su casa con rapidez y seguridad. Identifique cuáles puertas, ventanas, elevadores o escaleras tomará en caso de emergencia.
- C. Siempre tenga una maleta lista en un lugar oculto pero accesible en caso de que tenga que evacuar su casa.
- D. Identifique a un vecino en quien pueda confiar y cuénetele de su situación para que él/ella pueda llamar a la policía si escucha que algo irregular ocurre en su hogar.
- E. Identifique un código o palabra secreta que pueda usar con sus hijos, familiares, amistades y vecinos para avisarles que Ud. necesita que se le hable a la policía.
- F. Decida a dónde irá si es necesario que abandone su casa.
- G. Use sus instintos y sano juicio. Si la situación es muy peligrosa, considere darle al abusador todo lo que pida para calmarlo. Recuerde que Ud. tiene el derecho de protegerse hasta que ya no se encuentre en peligro.
- H. Siempre recuerde que **USTED NO MERECE SER MALTRATADA O AMENAZADA.**

## **II. MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PREPARATIVOS PARA DEJAR LA RELACIÓN**

- A. Abra una cuenta bancaria de ahorros a su propio nombre para establecer o incrementar su independencia. Piense de otras maneras en que pueda fomentar su independencia.

- B. Deje dinero, copias de sus llaves, copias de documentos importantes, y varios cambios de ropa con alguien en quien confíe en caso de que tenga que abandonar su hogar repentinamente.
- C. Determine quién está dispuesto a ofrecerle alojamiento y prestarle dinero.
- D. Guarde los números telefónicos de albergues para mujeres consigo, y siempre cargue consigo un poco de dinero para poder hacer llamadas de emergencia.
- E. Estudie su plan de seguridad con frecuencia. **RECUERDE QUE UD. CORRE AÚN MÁS PELIGRO YA QUE ABANDONA AL ABUSADOR.**

## **III. SEGURIDAD EN SU HOGAR**

- A. Cambie las chapas y candados de sus puertas en cuanto antes. Compre candados adicionales para asegurar sus puertas y ventanas.
- B. Discuta su plan de seguridad con sus hijos para que ellos también estén preparados—sobre todo en su ausencia.
- C. Infórmele a las escuelas y guarderías de sus hijos quiénes son las únicas personas autorizadas para recoger o retirar a sus hijos.
- D. Infórmele a sus vecinos y conocidos que su pareja ya no vive con Ud., y que deberán llamarle a la policía si ven al abusador cerca de su hogar.
- E. **NUNCA llame al abusador de su hogar porque si el abusador tiene identificador de llamadas la podrá localizar.**

## **IV. SEGURIDAD BAJO LA ORDEN DE PROTECCIÓN**

- A. Siempre mantenga la orden de protección consigo. (Al cambiar de bolsa lo primero que debe echar a su bolsa es la orden de protección.)
- B. Llame a la policía si su pareja viola la orden de protección.
- C. Piense de distintas maneras de mantenerse segura en caso de que la policía se tarde en responder a su llamada.
- D. Infórmele a su familia, amistades y vecinos que Ud. tiene una orden de protección efectiva.

## **V. SEGURIDAD EN SU TRABAJO Y EN PÚBLICO**

- A. Decida a quién en su oficina le informará de su situación. Al menos deberá avisarle a los guardias de seguridad de su oficina. Si es posible provea una foto del abusador.
- B. Arregle para que alguien de confianza tome sus llamadas telefónicas. (Si es posible.)
- C. Formule un plan de seguridad para su trabajo. Pídale a alguien que le acompañe a su automóvil, autobús o tren. Procure tomar rutas alternas del trabajo a su hogar. Piense qué haría en caso de que algo pase en camino a casa.

## **VI. SU SEGURIDAD Y SALUD EMOCIONAL**

- A. Si está considerando regresar a una relación abusiva, discuta un plan alternativo con alguien en quien confíe.
- B. Si es necesario que se comunique con su pareja, hágalo de una manera prudente y segura.