

VII. Si usted es una adolescente en una relación de violencia con su novio

- A. Decida a qué amigo/a, profesor, familiar u oficial de policía le puede contar
- B. Comuníquese con el Juzgado o con una consejera para saber como obtener una orden de protección y desarrollar un plan de seguridad.

LISTA DE CONTROL

Lo que necesita llevar cuando decida irse:

- _____ Identificación
- _____ Licencia de conducir
- _____ Certificado de nacimiento de sus hijos
- _____ Certificado de nacimiento de usted
- _____ Dinero
- _____ Renta, Acuerdo de renta, Título de la casa
- _____ Información bancaria
- _____ Chequera
- _____ Documentos de la aseguranza
- _____ Llaves de la casa y del auto
- _____ Medicinas
- _____ Algún articulo pequeño que pueda vender
- _____ libro de direcciones
- _____ Fotos y albumes de fotos
- _____ Archivos médicos de toda la familia
- _____ Tarjetas de seguro social de toda la familia
- _____ Identificación de el departamento de bienestar
- _____ Talones de cheque suyos y de su esposo/pareja
- _____ Tarjetas de crédito o números de cuenta
- _____ Archivos de los impuestos
- _____ Números de cuenta y balances(Tarjetas crédito)
- _____ Archivos de la escuela
- _____ Permisos de trabajo
- _____ Tarjeta de residencia
- _____ Pasaporte
- _____ Documentos de divorcio
- _____ Joyas
- _____ Juguetes especiales de los niños más pequeños
- _____ Diario, revista o calendario
- _____ Objetos de valor sentimental
- _____ Otros: _____

PARA MAS INFORMACION ACERCA DE SUS DERECHOS LEGALES Y OPCIONES

Comuníquese con el consejero del refugio local o con la organización para mujeres víctimas de abuso más cercana.

PROGRAMA PARA MUJERES VICTIMAS DE ABUSO

Alianza Southern Valley para mujeres víctimas de abuso	952.873.4214
La Coalición de Minnesota para mujeres víctimas de abuso	651.646.6177

POLICIA/LEYES

	911
Belle Plaine	952.873.4307
Chaska	952.448.4200
Jordan	952.492.2009
New Prague	952.758.4455
Prior Lake	952.440.3555
Savage	952.882.2611
Shakopee	952.233.3810
Sheriff en el Condado Carver	952.361.1231
Sheriff en el Condado Scott	952.445.1411

OTROS NUMEROS DE EMERGENCIA O INFORMACION

Centro de Violence Sexual	952.448.5425
Centro de Recursos de embarazo Alpha	952.447.5683
Guardería de emergencia	612.839.5101
Comunidad de Homosexuales y Lesbianas	952.822.0127
Hospital (Queen of Peace)	952.758.4431
Centro Médico (Ridgeview)	952.442.2191
Centro Médico (St. Francis)	952.403.3000

EMERGENCIA DE VIVIENDA, ROPA, MUEBLES

Agencia (CAP)	952.496.2125
Tienda de Segunda	952.402.9878

ASISTENCIA FINANCIERA

Servicios Sociales (Condado Carver)	952.361.1600
Servicios Humanos (Condado Scott)	952.445.7751

SERVICIOS LEGALES

Servicios Legales Regionales en Southern Minnesota	612.222.4731
--	--------------

TRANSPORTACION

Servicios Sociales Comunitarios en el Condado Carver	952.361.1600
Llamar por transporte	952.496.8341
Servicios Humanos Condado de Scott	952.445.7751

Plan de Seguridad de Violencia Doméstica

Todos tienen derecho a la seguridad

Proporcionado por:
Alianza Southern Valley para Mujeres Víctimas de Abuso

SEGURIDAD DURANTE UNA DISCUSION O UN INCIDENTE CON VIOLENCIA

- ❑ Si una discusión se hace inevitable, trate de estar en una area que tenga acceso a una salida o a un teléfono y no en el baño, la cocina o en algún lugar cerca de armas.
- ❑ Esconda copias de sus llaves en un lugar fácilmente accessible.
- ❑ Planee y luego practique (con sus hijos, si es apropiado) cómo salir de la casa con seguridad. Identifique que puertas, ventanas, elevador o escalera sería la mejor y más accessible.
- ❑ Identifique a un vecino en quién pueda confiarle lo que le está sucediendo y pídale que llame a la policía si oye perturbación.
- ❑ Acuerde con sus hijos, familiares, amigos y vecinos usar una señal cuando usted necesite que ellos llamen a la policía.
- ❑ Decida y planee donde irá si usted necesita salir de la casa (aunque piense que nunca lo hará.) Tenga por lo menos 3 opciones, incluyendo una casa de seguridad.
- ❑ Use sus propios instintos y juicio. Si la situación es muy peligrosa, considere darle al abusador lo que el/ella quiera con tal de que el/ella se calmen. Usted tiene derecho de protegerse hasta que este fuera de peligro. Confíe en sus instintos!
- ❑ Evite situaciones peligrosas mientras está en el auto y evite subirse a un auto con su pareja si el/ella es violento.
- ❑ Siempre recuerde—USTED NO MERECE SER GOLPEADA, ESTRANGULADA O AMENAZADA!

SEGURIDAD PARA CUANDO SE PREPARE A IRSE

- ❑ Abra una cuenta de ahorros en su nombre solamente para comenzar a establecer o aumentar su independencia. Piense en otras formas de aumentar su independencia, incluyendo de lo que podrá ser responsable en cuanto a su sueldo mensual y sus gastos, incluya también la información de su aseguranza.
- ❑ Guarde con alguien de su confianza: dinero, copias extras de sus llaves, copias de documentos importantes y ropa extra en caso de que tuviera que salir rápidamente.
- ❑ Determine quien pudiera permitirle que se quede con ellos o que le presten dinero. Informese acerca de programas de asistencia de vivienda y financiamiento disponibles.
- ❑ Mantenga el número de teléfono de el Programa para Mujeres Latinas Víctimas de abuso (952-873-4238) disponible. Guarde dinero en monedas o tenga una tarjeta para llamadas telefónicas en caso de una emergencia.
- ❑ Determine como mantener su futura dirección, número de teléfono, etc. confidencial.
- ❑ RECUERDE: EL TIEMPO MAS PELIGROSO PARA USTED Y SUS HIJOS ES CUANDO DECIDA IRSE!

SEGURIDAD EN SU PROPIA CASA

- ❑ Cambie las cerraduras de todas las puertas lo antes posible. Instale seguridades adicionales en las ventanas. Considere reemplazar puertas de madera con puertas de acero o metal.
- ❑ Mantenga su casa, ventanas, garage y autos bajo llave todo el tiempo. Guarde el control que abre el garage. Mantenga la caja de fusibles bajo llave. Asegure las puertas de su auto mientras maneja.
- ❑ Instale extinguidores de incendio, detectors de humo, in stale luces que se activan con moción afuera de la casa, sistemas de seguridad. Mantenga cortados los arbustos y árboles.
- ❑ Instale identificador de llamadas y contestadora de mensajes. Obtenga un **nuevo** número telefónico y pida que no sea publicado en el directorio. Adquiera un teléfono celular .
- ❑ Presione *57 para activar el rastreo de llamadas sospechosas. Presione *69 para obtener el número de teléfono de dónde se originó la última llamada. Mantenga una lista de llamadas sospechosas y ofensivas que reciba. (cargos aplicables).
- ❑ Infórmele a sus vecinos y dueño de casa que su pareja ya no vive con usted y que ellos pueden llamar a la policía si ven que el abusador llega por su casa.
- ❑ Guarde o ponga bajo seguridad armas, cuchillos inmuniciones, o cualquier arma que pueda ser usada en su contra.

SEGURIDAD EN SU TRABAJO Y EN PUBLICO

- ❑ Use mensaje de voz, identificador de llamadas o si es posible instale un sistema para filtrar llamadas.
- ❑ Decida a quién en su trabajo le informará de su situación, (si es posible, provéa una fotografía de su abusador)
- ❑ Identifique un plan de seguridad cuando salga de su trabajo. Pida que alguien la acompañe a su auto o estación de bus.
- ❑ Varíe su ruta cuando regrese a casa. Use diferentes sitio al hacer sus compras (alimentos, banco, gasolinera, etc).
- ❑ En una situación de peligro o si ocurre una violación de la orden de protección en público, pida ayuda a los cajeros de una tienda, o cualquier persona que pase por ahí!
- ❑ No se detenga o salga de su auto si el abusador la esta persiguiendo. Diríjase a la estación de policía, gasolinera, etc. y haga ruido con la bocina de su auto.

SEGURIDAD CON UNA ORDEN DE PROTECCION

- ❑ Mantenga con usted una orden de protección y una fotografía de el abusador todo el tiempo. (Si cambia de bolsa o cartera, guarde primero la Orden de Protección).
- ❑ Provéa una copia de la Orden de Protección y una fotografía de el abusador a la escuela, guardería, o a su empleador.
- ❑ Infórme a familiares en los que pueda confiar, amigos, vecinos, compañeros de trabajo; que tiene una orden de protección en efecto y provéales con una copia de ésta orden.
- ❑ Modifique su orden de protección si necesita más restricciones por peligro o daño inmediato para usted y sus niños.

- ❑ LLAME A LA POLICIA si el abusador viola la orden de protección. Muéstrela una copia de la orden a la policía e infórmele si hubieron testigos presentes.

SU SEGURIDAD Y SALUD EMOCIONAL

- ❑ Si piensa regresar con su pareja abusadora, desarrolle un nuevo plan de seguridad y lugares donde pueda esconderse.
- ❑ Si usted necesita estar en comunicación con su abusador, considere hacerlo por medio de una persona neutral.
- ❑ Tenga pensamientos positivos acerca de usted misma y sea clara con otros acerca de sus necesidades.
- ❑ Lea libros, o artículos que la ayuden a sentirse fuerte. Infórmele acerca de violencia doméstica y los efectos en sus hijos. Infórmele y aprenda acerca de relaciones saludables.
- ❑ Decida con quién puede hablar libre y abiertamente, para recibir el apoyo necesario.
- ❑ Asista a un grupo de apoyo sobre violencia doméstica o a algún programa de consejería en su comunidad.
- ❑ Mantenga un diario, cuaderno de apuntes o calendario para archivar sus preocupaciones, sentimientos o problemas. Mantenga esta información en un lugar seguro.
- ❑ RECUERDE—Usted merece algo mejor. Usted merece RESPETO. Sus hijos merecen un lugar seguro donde vivir

SEGURIDAD PARA SUS HIJOS

- ❑ Desarrolle un plan de seguridad separado para sus hijos. Converse con ellos y practíquelo.
- ❑ Informe a la escuela de sus hijos, guardería, etc. acerca de las personas que tienen permiso de retirar a sus hijos.
- ❑ Enséñele a sus niños como llamar al 911 de un lugar seguro cuando se encuentren en peligro. Use una palabra clave como señal para decirles que tiene una emergencia. Enséñeles a que se queden en la línea y que no cuelguen el teléfono hasta que no reciban ayuda.
- ❑ Enséñeles como evitar peleas. Enséñeles a no quedarse atrapados en un cuarto pequeño, closet o baño. Enséñeles a que salgan y vayan donde el vecino en caso de emergencia.
- ❑ Preste atención a signos de comportamiento de violencia. Los niños miran, oyen y podrían imitar abuso.
- ❑ Use el centro de visitas o un lugar neutral. Establezca condiciones.
- ❑ Lleve a sus niños a un grupo de ayuda para niños donde podrán aprender que violencia no es culpa de ellos o suya, que las manos no son para golpear y de como pueden divertirse con seguridad.

SEGURIDAD PARA ADOLESCENTES EN UNA RELACION DE VIOLENCIA

- ❑ Decida a que amigo, professor o pariente le dará a conocer su situación. Asista a un grupo de ayuda en su escuela.
- ❑ Contacte al juzgado o un consejero para saber cómo obtener una orden de protección.
- ❑ Haga su propio plan de seguridad.—USTED MERECE RESPETO!