

## CÓMO CONSEGUIR AYUDA

Hay muchos lugares que ofrecen ayuda las 24 horas del día, refugios de emergencia, ayuda legal e información sobre cuáles son las opciones seguras para usted y sus hijos/as. Para más información y asistencia, llame a:

Línea Nacional de Emergencia  
de la Violencia Doméstica

1-800-799-7233  
1-800-787-3224 TTY

Localmente, llame a:

### HOPE Center

303 1st Ave. NE, Suite 365  
Faribault, MN 55021

Oficina: (507)332-0882  
Línea de crisis de 24 horas:  
1-800-607-2330  
TTY: (507)332-8993

La información en este folleto es de la Alianza Latina Nacional para Erradicar la Violencia Doméstica.



## UN PLAN DE SEGURIDAD PARA LA MUJER MALTRATADA



### ¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es un problema social que tiene serias repercusiones para muchas mujeres y sus niños/as. Puede ocurrir en relaciones homosexuales igual que heterosexuales. La violencia doméstica se manifiesta de la siguiente manera:

- *Agresión verbal or emocional*- insultos, gritos, críticas sobre su forma de ser, de vestir, de expresarse
- *Amenazas con palabras o gestos*- contra usted, sus niños/as, familiares, o mascotas
- *Agresión física*- golpes, empujones, bofetadas, patadas, estrangulaciones
- *Agresión sexual*- forzar a tener relaciones sexuales o exigir actos sexuales que usted no desea
- *Dstrucción de objetos en la casa*- muebles, trastes, ropa
- *Control económico*- le niego acceso a las cuentas bancarias, al automóvil o la obliga a rendirle cuentas de sus gastos
- *Aislamiento*- no la deja ver a su familia o amistades, controla el teléfono, lee su correo

### ¿Qué puede hacer si sufre maltrato?

Si se siente maltratada, agredida, abusada o amezada por su pareja, hay varios pasos que puede tomar para protegerse a si misma y a sus hijos. Si está corriendo peligro: No espere. Recuerde que la violencia tiende a empeorar con el tiempo.

- Hable con alguien en quien confie. Puede ser un familiar, una amiga o vecina.
- Llame a la Línea Nacional de Emergencia de La Violencia Doméstica o a algún programa local contra la violencia doméstica. Estos programas están para ayudarla.

- Busque ayuda legal o llame a la policía si así lo desea. Usted tiene todo el derecho de sentirse segura en su propia casa. La violencia doméstica es un crimen.
- Prepare un plan de seguridad para la casa.
- Prepare un plan de seguridad para el lugar de trabajo.

### ¿Qué es un plan de seguridad?

El plan de seguridad es una manera de prepararse y disminuir el riesgo que existe dentro de una relación violenta. Además le sirve para conocer cuáles alternativas tiene para solucionar su problema y para saber qué va a hacer en caso de emergencia. Tener hecho un plan también ayuda a evitar o disminuir los efectos de la violencia, aunque decida seguir en la casa. Algunas medidas que debe tomar son las siguientes:

- Memorice o haga una lista con los números de teléfono de sus amigas, familiares, compañeros de trabajo o de alguna organización o servicio local donde le puedan ayudar.
- Prepare una maleta con ropa, documentos importantes y cosas que usted y sus niños/as puedan necesitar. Déjelos con alguien de confianza, como una vecina, un familiar o una amiga. Si los niños/as todavía son pequeños no se olvide de incluir juguetes.
- Hable sobre su plan de seguridad con sus niños/as. Deben tener una señal que solamente ustedes conozcan y que al dar la señal, ellos entiendan que significa que tienen que salir de la casa **RAPIDAMENTE**, que llamen a la policía o que le pidan a algún vecino que llame a la policía.

- Puede pedir a un vecino de confianza que cuando ellos vean o escuchen la señal que llamen a la policía. Por ejemplo: prender y apagar una luz varias veces o cuando usted diga una palabra específica en voz alta, etc.
- Guarde copias de documentos importantes que pueda necesitar. Estos se deberán guardar en otro lugar seguro que no sea su casa o apartamento.

### **Algunos documentos importantes que debe guardar:**

- Certificados de nacimiento suyo, de sus hijos y de su pareja
- Tarjetas de seguro social, suyos y de sus hijos
- Documentos de residencia, visa u otro documento que identifique su condición de inmigrante o su intención de obtener la residencia legal.
- Autorización para trabajar
- Documentos de residencia o ciudadanía de su esposo
- Pasaportes, suyos y de sus hijos o cualquier documentos de identificación (si los tiene)
- Licencia de conducir
- Certificado de matrimonio
- Número de tarjeta de residencia
- Números de las cuentas bancarias, libretas de cheques
- Talonarios de pago del trabajo y declaración de impuestos
- Documentos de la casa
- Documentos del divorcio
- Documentos de la custodia de los hijos (si la tiene)
- Orden de protección (si la tiene)
- Tarjeta de la escuela de sus hijos
- Certificados de vacunas de los niños
- Informes de la escuela

### **Otros objetos que debe guardar:**

- Dinero para hacer llamadas telefónicas, para moverse con facilidad y para satisfacer otras necesidades propias y de sus hijos
- Medicinas y recetas médicas
- Llaves del auto y de la casa
- Una lista de números de teléfono importantes
- Retratos o joyas que tengan valor sentimental

### **¿Dónde puede ir?**

Puede ir a casa de alguna amistad o familiar, preferiblemente a un lugar donde el agresor no se atreva ir a buscarla o a la casa de alguien a quien él no conozca.

Si no tiene ninguna persona de confianza, entonces debe llamar al programa de violencia doméstica más cercano. Allí le pueden ayudar y decir dónde hay un refugio o albergue para mujeres maltratadas. También le pueden decir qué opciones y derechos tiene si decide sacar al agresor de la casa o si decide dejar la relación donde existe el maltrato o al agresión.

Muchas mujeres piensan que si se van de su casa, pierden sus derechos. En los Estados Unidos, no es así.

### **¿Qué puede hacer cuando hay violencia o siente temor?**

- Si está en su casa y surge una discusión con su pareja y la situación se pone peligrosa, haga lo siguiente:
- Haga lo posible por moverse hacia un lugar cerca de la puerta o por donde pueda salir sin peligro.
  - No entre a las habitaciones, baños, cocina (a menos que allí haya una salida).

- Además recuerde que en la cocina hay objetos que pueden lastimarla (cuchillos, tijeras, otros).
- Si su agresor ha perdido el control, usted es la única persona que puede decidir cuál es el mejor momento para dejar la casa. Sin ponerse en mayor peligro, espere la oportunidad hasta que pueda salir sin problema.
- Debe saber si hay armas en la casa y dónde están.
- Si la situación se vuelve peligrosa y usted se da cuenta que no hay cómo salir inmediatamente, hágale caso al agresor, en ese momento, hasta que se tranquilice. Usted debe protegerse hasta que esté fuera de peligro.
- Si la han golpeado, busque ayuda médica y trate de tomarse fotos de las heridas.

### **Cómo protegerse en la casa**

Si está en la casa y su pareja, el agresor, ha tenido que salir de la casa porque el tribunal se lo ordenó, o por decisión propia, usted debe tomar medidas para protegerse a sí misma y a sus niños/as.

- Averigüe si puede poner cerraduras nuevas en las puertas, porque recuerde que él todavía puede tener una copia de las llaves.
- Póngale seguros a las ventanas por si él intenta abrir o forzarlas.
- Informe a la escuela o al centro de cuidado quién tiene permiso para recoger a sus niños/as.
- Si tiene una orden de protección contra su pareja y él intenta violar esa orden, debe llamar inmediatamente a la policía.

- Si tiene una orden de protección contra su pareja que cubre a los niños/as, entréguele una copia al personal de la escuela o del centro de cuidado de niños.
- Cambie el número de teléfono y no llame al agresor desde su casa.
- Piense en tomar un curso auto defensa.

### **Cómo protegerse fuera de la casa**

- Cambie regularmente su trayecto.
- Haga compras en lugares diferentes.
- Cancele todas las cuentas bancarias o tarjetas de crédito que tenga junto con el agresor y abra cuentas nuevas.
- Mantenga su orden de protección y números telefónicos de emergencia con usted todo el tiempo.

