

PLAN DE SEGURIDAD-COVID19

GUÍA PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

1. PALABRA CLAVE / CÓDIGO DE AMIGOS

Identifique al menos dos personas con las que pueda contactar con una “palabra clave” para informarles si tiene problemas. Planifique de antemano lo que deberían hacer si les envía la palabra clave.

2. “HABITACIÓN MÁS SEGURA”

Si hay una discusión, identifique un área de la casa a la que pueda mudarse donde no haya armas y haya formas de salir de la casa, apartamento o edificio (puerta, ventana, etc.). Para algunos sobrevivientes, especialmente aquellos en cuarentena en casa con un abusador durante el coronavirus, ninguna habitación puede ser muy segura, por lo que la llamamos las “habitaciones más seguras”. Si al menos puede identificar las áreas de menor riesgo, puede reducir el daño.

3. PLANIFICACIÓN CON NIÑOS

PALABRAS CLAVE: Si tiene hijos, decida cómo comunicar un sentido de urgencia. Por ejemplo, una sobreviviente le enseñó a su hija pequeña que si abría los brazos, ella debía correr hacia ella por seguridad. Algunos sobrevivientes también crean una “palabra clave” con sus hijos que significa que deben ir a la “habitación más segura” previamente acordada.

NÚMEROS DE EMERGENCIA: Si por alguna razón no puede hacer llamadas de emergencia y tiene hijos, deles a ellos el número al que deben llamar. Consulte la página web al final de esta guía para servicios y números telefónicos de emergencia.

4. AVISO PREVIO A LA POLICÍA

Antes de tiempo, puede notificar sus inquietudes a su estación de policía local. Hágales saber el historial y su preocupación de estar en aislamiento debido al coronavirus. Puede ser útil hablar con el oficial especialista en violencia doméstica.

5. PLAN DE ESCAPE

En caso de que tenga que huir, cree un plan de escape con anticipación con alguien que pueda apoyarle en momentos de necesidad. ¿Hay un amigo / familiar de confianza con el que pueda hospedarse, de ser necesario?

6. SUMINISTROS, COMIDA Y MEDICAMENTOS

Revise sus suministros y alimentos. Si necesita comida y no tiene el dinero, revise su despensa local, templo / iglesia / mezquita / etc. u otras organizaciones comunitarias.

Recuerde mantener sus medicamentos en el lugar más seguro y de fácil acceso en caso de emergencia.

7. BOLSA DE EMERGENCIA

Empaque una bolsa de emergencia con un juego extra de llaves, ropa para usted y sus hijos, un teléfono celular prepago, medicamentos, copias de documentos importantes, etc.

8. DOCUMENTOS IMPORTANTES

Saque fotos o copias de respaldo de sus documentos (IDs, tarjetas de seguridad social, documentos de inmigración, certificados de nacimiento, información sobre seguros de salud y órdenes de protección) y envíelos a un amigo o familiar de confianza. Tome precaución en cuanto al envío de cualquier cosa por teléfono o computadora.

9. BUSCAR APOYO SOCIAL

Con el distanciamiento social y la cuarentena, uno puede sentirse aún más aislado, y los abusadores pueden aprovecharse de esto para ejercer mayor poder y control. Identifique amigos de confianza, familiares o incluso grupos de apoyo en línea donde aún puede conectarse virtualmente. Si tiene algún amigo que pueda estar sufriendo de abuso, asegúrese de contactarlo aún más durante este tiempo.

10. CREAR UN “ESPACIO PACÍFICO”

Si no puede salir de su hogar, intente crear un “espacio pacífico” para usted en su hogar (siempre y cuando sea seguro para usted). Puede dibujar imágenes de un lugar más tranquilo y ponerlas en una pared para ayudarlo a tomar un descanso emocional y visualizar un lugar más sereno. Esta también es una actividad que puede hacer con sus hijos. También puede escribir afirmaciones positivas y ponerlas en la pared para recordar su valor como individuo.

11. AFERRARSE A SU PLAN

Considere mantener una lista de su plan de seguridad en su teléfono o en algún otro sitio relativamente seguro. Si elige escribir su plan en algún lugar, considere enumerar solo palabras clave que lo ayuden a recordar el plan, pero que su abusador no pueda entender. Si esto no es seguro, intente memorizar su plan, concentrándose en memorizar al menos un número de emergencia clave en su lista de recursos.

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS, VISITE

sanctuaryforfamilies.org/safety-planning-covid19-es



Sanctuary for Families