

# PLANEAMIENTO DE SEGURIDAD PERSONAL

**HAWC** | Houston Area Women's Center  
Ending domestic and sexual violence for ALL



## PLANEAMIENTO DE SEGURIDAD PERSONAL

El abuso doméstico, también llamado violencia doméstica, violencia en la pareja íntima o violencia intrafamiliar, es un ciclo de conducta abusiva en cualquier relación, que una persona utiliza para ganar o mantener poder sobre otra persona a través del miedo o la intimidación y que usualmente incluye la amenaza o el uso de violencia.

## El abuso puede tomar varias formas que incluyen la violencia física, sexual, emocional, psicológica, económica, espiritual y/o el acoso.

Dejar una situación de abuso puede ser el momento más peligroso para una víctima/sobreviviente de violencia doméstica. Su seguridad y su bienestar deben ser de máxima importancia. Es aconsejable que no comparta este plan con su abusador/a. Es importante notar que no es necesario contar con documentación y/o estatus migratorio cuando se está buscando refugio de emergencia a través del Centro de Mujeres del Área de Houston (HAWC). Si usted se encuentra en peligro inmediato, llame o envíe un texto al 911.

Para obtener un plan de seguridad personalizado, que considere sus propias circunstancias y necesidades, contacte a un consejero o consejera a través de nuestra línea de crisis (Hotline) las 24 horas o mantenga un chat en vivo a través de [www.hawc.org](http://www.hawc.org).

Hoy en día, la tecnología ha aumentado la capacidad de los abusadores para acosar y hostigar a sus víctimas. La posibilidad de localización y seguimiento en sus teléfonos, computadoras y tabletas móviles puede darle acceso al abusador a su buscador, a su historia de movimiento, así como a su ubicación actual. Los aparatos electrónicos también almacenan la historia, uso y actividad de su buscador. Si usted elige "Safety Exit" (Salida Segura) para salir de la página de HAWC, esta no aparecerá en su historial de búsqueda.

## HACER UN PLAN

El planeamiento de la seguridad puede ayudar a reducir el riesgo de los futuros daños infringidos por el abusador. Se sugieren las siguientes estrategias para ayudar a identificar medidas de protección personales (y para sus niños) cuando está experimentando cualquier tipo de abuso y está dispuesta/o a dejarlo. Recuerde que no está sola/o, que usted no tiene la culpa del abuso y que no merece permanecer en una relación abusiva.

## ANTES DE LOS ACTOS DE ABUSO

A continuación, enumeramos consideraciones para su seguridad si usted le teme a su pareja o si su pareja ha abusado de usted en el pasado.

### CONSIDERE:

- ¿Qué ha funcionado anteriormente para mantener su seguridad?
- ¿Qué es lo que más le preocupa en cuanto a su seguridad (y la de sus niños/as)?
- Si usted se va de su casa, ¿hay alguien que pueda quedarse con ellos/as?

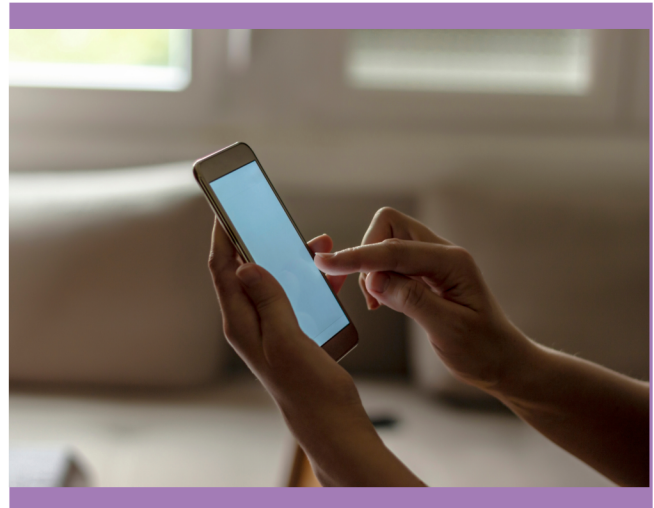
## ACTÚE

- Mantenga sus llaves y su bolsa/cartera cerca de la puerta por la que usted sale más frecuentemente.
- Tenga siempre su celular cargado.
- Solicite una orden de protección si el abuso ha ocurrido en el pasado y puede ser que ocurra nuevamente.
- Haga copias de los documentos más importantes como las órdenes de protección o de custodia y póngalas en un lugar seguro.
- Comparta las copias de las órdenes de protección con sus empleadores, escuelas, etc.
- Estacione su vehículo mirando hacia la calle y conserve el tanque de gasolina lleno.
- Hable con un vecino en quien confíe e infórmele de la situación de abuso (sobre las órdenes de protección si es necesario); pídale que llame al 911 si la situación de violencia ocurre.
- Hable con su empleadora del abuso y de las órdenes de protección de las que debe estar enterado/a, si las hay.
- Si usted cree que su abusador/a está revisando su computadora, trate de encontrar una a la que no tenga acceso para mantener su privacidad.
- Utilice la función privada del buscador tanto en su computadora como en su teléfono para que sus búsquedas no sean accesibles.
- Si es seguro separe los ingresos extra (no importa cuán pequeños sean) en un lugar escondido o privado.
- Proteja su número de Seguro Social y el de sus hijos/as paralizando su crédito, para prevenir el mal uso del mismo, y revise sus reportes de crédito con regularidad.

## DURANTE LOS ACTOS DE ABUSO

Su seguridad es la prioridad durante los actos de abuso. Debajo enumeramos lo que debe considerar si sucede.

- Si es seguro y posible hacerlo llame o envíe un texto al 911.
- Aléjese de las armas u objetos afilados.
- Confíe en su juicio e instinto para protegerse (y a sus hijos/as) hasta que todos estén a salvo.
- Llame a la policía si su pareja viola una orden de protección.
- Reúna los documentos importantes y también los medicamentos que necesiten, sólo si puede salir con seguridad y el tiempo lo permite.



## DESPUÉS DE LOS ACTOS DE ABUSO

Salir de una situación violenta y abusiva no siempre significa ganar en seguridad. Si usted ha conseguido salir con éxito, debe considerar lo siguiente para mantenerse lo más seguro/a posible. Recuerde que siempre puede consultar con uno de nuestros consejeros para hablar de un plan de seguridad personalizado.

- Busque atención médica si ocurrió un acto de violencia física o sexual. Por ejemplo, ciertas medicinas para prevenir el HIV (VIH) son efectivas solamente se consumen en las siguientes 72 hs. (3 días).
- Comuníquese con un ser querido o una de sus amistades para obtener apoyo emocional y/o si siente la urgencia de volver a su anterior situación potencialmente peligrosa.
- Solicite una orden de protección si el abuso ha ocurrido en el pasado y es posible que ocurra nuevamente.
- Proteja su domicilio utilizando una casilla de correo (P.O. box) y el Programa de Confidencialidad de Domicilio de Texas ([Texas Address Confidentiality Program](#)).
- Para mantener su información confidencial, no comparta su nombre completo o sus números de teléfono al hacer compras o crear cuentas.
- Documente todos los incidentes de violencia, abuso y acoso.

## DESPUÉS DE LOS ACTOS DE ABUSO CONTINUARON...

- Reúna evidencia cuando sea posible (por ejemplo, fotos de abuso físico, fotos de pantallas, récords de llamadas telefónicas, textos, exámenes forenses, etc.)
- Mantenga una documentación clara de los gastos hechos al abandonar la relación, de ese modo podrá recibir compensación por ellos más tarde.
- Abra nuevas cuentas financieras, por ejemplo, una cuenta de cheques o tarjetas de crédito en las que sólo figure su nombre.
- Cambie todos sus números de identificación personal (PINs) y sus depósitos directos.
- Regístrese en [VINE](#) si su abusador/a ha sido arrestado/a para poder hacer el seguimiento de su progreso.
- Informe a su consejero/a de cualquier cambio en su información de contacto.

## PROTEJA SU TECNOLOGÍA

- Utilice códigos para congelar la pantalla de su teléfono o computadora para que los demás no puedan acceder a ellos.
- Cubra las cámaras incorporadas cuando no estén en uso para que no se pueda acceder a ellas.
- Anule el servicio de localización en los teléfonos celulares (incluyendo los de sus hijos/as) para prevenir que alguien rastree su ubicación.
- Busque sistemas de rastreo que puedan haber sido colocados en su automóvil o en sus pertenencias.
- Configure sus dispositivos electrónicos y sus cuentas en el modo "privado" para prevenir que los/las utilicen sin autorización.
- Desactive la capacidad automática para compartir y los enlaces automáticos (cloud, google, etc) en sus teléfonos y computadoras para incrementar la privacidad.
- Cambie su contraseña personal con regularidad.
- Periódicamente busque su nombre en las redes para revisar que no aparezca información personal que pueda identificarlo/la.

## PARA CONSIDERAR EN CUANTO A SUS HIJOS/AS

Deben considerarse medidas de seguridad alternativas para los niños/as. Ajuste estas consideraciones al nivel de comprensión de ellos/as.

- Cree con ellos/as una palabra o una frase de seguridad.
- Enséñeles a dónde acudir y/o a quién llamar cuando usted use esa palabra o frase de seguridad.
- Practique un plan de escape con sus hijos/as.
- Tenga escondida ropa extra y necesidades básicas para ellos.
- Si solicita refugio empaque un objeto con significado sentimental para sus hijos/as.
- Encuéntrese con su abusador/a en un lugar Seguro (por ejemplo, una estación de policía o una estación de bomberos) durante las entregas de custodia.
- Hable con la escuela, la guardería o con sus cuidadoras o niñeras acerca de todas las restricciones legales y temas de seguridad concernientes a los niños/as y su abusador/a.



## CONSIDERACIONES PARA DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Hoy en día la tecnología que incluye programas espías (spyware) ha aumentado la capacidad del abusador/a para acosar y rastrear a sus víctimas. El mal uso y las acciones criminales pueden conducir al no deseado e inseguro descubrimiento de su ubicación, búsquedas en la red, uso de las redes, etc., por ejemplo, con los programas de rastreo. A continuación, enumeramos ciertas consideraciones electrónicas. Ajustenlas al nivel de seguridad necesario de su potencial abusador/a. Por ejemplo, si usted reside en este momento con su abusador/a preste atención a cualquier cambio que pueda causar alarma o daño.

- Configure sus dispositivos electrónicos y sus cuentas en el modo “privado” para prevenir que los/las utilicen sin autorización.
- Utilice códigos para congelar la pantalla de su teléfono o computadora para que los demás no puedan acceder a ellos.
- Cubra las cámaras incorporadas cuando no estén en uso para que no se pueda acceder a ellas.
- Anule el servicio de localización en los teléfonos celulares (incluyendo los de sus hijos/as) para prevenir que alguien rastree su ubicación.
- Ajuste la configuración de su teléfono con regularidad y preste atención a la posibilidad de que cambien si hay una actualización de rutina sin su conocimiento.
- Revise los aparatos electrónicos de sus hijos/as y sus sistemas de seguridad, regularmente, especialmente si han viajado o visitado al su abusador/a.



## COSAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

Si usted se encuentra en la necesidad de abandonar su casa y es seguro hacerlo, recuerde empacar lo siguiente:

- Un juego de llaves extra
- Dinero
- Números de teléfono
- Medicinas
- Evidencia del abuso (cualquier cosa que muestre que ha sido abusada/o)
- Un objeto de valor sentimental para los niños/as
- Documentación:
  - Licencia de conducir
  - Certificados de nacimiento
  - Tarjetas del Seguro Social
  - Récord de la escuela
  - Licencia matrimonial
  - Pasaporte
  - Certificados médicos
  - Órdenes de la corte
  - Testamentos
  - Documentación financiera

### *Consideraciones para dispositivos electrónicos continuación*

- Busque sistemas de rastreo que puedan haber sido colocados en su automóvil o en sus pertenencias o en las de sus niños/as.
- Desactive la capacidad automática para compartir y los enlaces automáticos (cloud, google, etc) en sus teléfonos y computadoras para incrementar la privacidad.
- Cambie sus códigos personales con regularidad en su teléfono, tabletas y computadora.
- Periódicamente busque su nombre en las redes para ver qué información aparece que pueda identificarla/lo.
- Mantenga su información privada, evite compartir su nombre completo, números de teléfono y direcciones en actividades comerciales y al crear cuentas.
- Consiga un nuevo celular con un número de teléfono diferente.
- Busque cámaras ocultas si sospecha que está siendo vigilado/a o grabado/a.
- Tenga cuidado al poner fotos en las redes sociales que puedan identificar su ubicación.
- Evite etiquetar su ubicación en las redes sociales.

Los servicios del Centro de Mujeres del Área de Houston (HAWC) pueden aumentar su independencia y su seguridad. Los consejeros/as del Centro están disponibles las 24 horas del día, siete días a la semana, los 365 días del año en el 713-528-2121 o mantenga un chat en vivo con un consejero en [www.hawc.org](http://www.hawc.org). Si utiliza la opción de salida segura (“Safety Exit”), la búsqueda el sitio de su historia de búsqueda.