

Las Medidas de Seguridad Mientras Usted Esta en Una Relación Abusiva

Si su cliente vive con una persona que los maltrata, aquí están algunas cosas que ellos pueden hacer para asegurar su seguridad y la de su familia.

- 1. Tenga números de teléfono importantes memorizados:** Amigos y familiares a los cuales usted pueda llamar en caso de una emergencia. Si sus niños son de suficiente edad, enséñenles números de teléfono importantes, inclusive cuando y como marcar el 911.
- 2. Mantenga información de violencia domestica en un lugar seguro:** Donde su agresor no la encontrara, pero donde usted la pueda conseguir cuando necesite repasarlo.
- 3. Mantenga cambio de monedas con usted para usar un teléfono público.**
- 4. Si puede, abra su propia cuenta de banco.**
- 5. Manténgase en contacto con amigos:** Conozca sus vecinos. Resista cualquier tentación de perder el contacto con la gente aunque usted quiera estar solo.
- 6. Ensaye su plan de escape hasta que lo tenga perfectamente memorizado.**
- 7. Deje un conjunto de llaves de coche, dinero extra, un cambio de ropa y consiga los siguientes documentos, con un amigo o un pariente de confianza:**
 - ✓ El certificado de nacimiento de usted y de sus niños
 - ✓ Los historiales médicos y de escuela de sus niños
 - ✓ Chequera
 - ✓ Identificación de asistencia social (Welfare)
 - ✓ Pasaportes y tarjeta de permiso de residencia y trabajo
 - ✓ Su tarjeta de seguro social
 - ✓ Los acuerdos del arrendamiento o la libreta de la hipoteca
 - ✓ Documentos de seguro
 - ✓ Direcciones y números telefónicos importantes
 - ✓ Cualquier otro documento importante

Su Plan Personal de Seguridad

Si no tienen alguna de esta información, ahora es el momento para conseguirla.
¡IMPORTANTE! MANTENGA ESTO EN UN LUGAR SEGURO Y PRIVADO DONDE SU AGRESOR NO LO ENCUENTRE!

1. Números telefónicos importantes:

Policía: _____

Línea telefónica directa: _____

Mi abogado: _____

2. Puedo llamar a los siguientes amigos y parientes en un caso de emergencia:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

3. Los siguientes vecinos llamaran a la policía si tengo que dejar mi casa a toda prisa:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

4. Puedo ir a estos lugares si tengo que dejar mi casa a toda prisa:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

5. Le he dado copias de los documentos marcados a continuación a un amigo para guardar en un lugar seguro:

Mi certificado de nacimiento

Los certificados de nacimiento de mis niños

Mi tarjeta de seguro social

Los historiales de escuela de mis niños

- Los historiales médicos de mis niños
- Documentos de seguro
- Los acuerdos del arrendamiento o libreta de la hipoteca
- Direcciones y números telefónicos importantes
- Otro: _____
- Otro: _____

6. Lo siguiente esta escondido en un lugar seguro:

- Un conjunto de llaves de coche
- Dinero extra
- Un cambio de ropa extra para mi y para mis niños
- Otro: _____
- Otro: _____

7. Para garantizar mi seguridad y mi independencia, yo revisare y ensayare mi plan de seguridad/fuga una vez al mes en las fechas siguientes:

_____.

8. Otras cosas que yo hare para asegurar mi seguridad y mi independencia:

Las Sugerencias Para Aumentar La Seguridad **Cuando La Relación Se Ha Terminado**

Puedo cambiar mis cerraduras, instalar sistemas de seguridad, detectores de humo, e iluminación afuera.

Puedo decirle a (1) _____ y (2) _____ en la escuela/trabajo/otros sobre mi situación y preguntarles que revisen mis llamadas/visitantes.

Puedo avisarles a mis vecinos que me permiten saber si hay una persona que me sigue obsesivamente o esta rodeando mi apartamento/casa.

Puedo obtener una orden de protección y mantenerlo con o cerca de mi en todo momento, así como dejar una copia con _____.

Hablare con (1) _____ y (2) _____ acerca de mi necesidad de apoyo cuando yo me siento asustado o no creo que con éxito pueda mantener lejos a la persona que es violenta hacia mi.

Puedo quedarme con (1) _____ o (2) _____ si tengo que estar seguro.

Puedo usar un contestador automático y las siguientes medidas de seguridad para mantener a la persona que es violenta hacia mí de no ponerse en contacto conmigo.

Si yo me siento con el ánimo "abajo" y pienso regresar a una situación potencialmente abusiva, puedo llamar a _____ para apoyo, o asistir a talleres y grupos de apoyo para fortalecer mi relación con otras personas.

Lista de Letalidad y Los Planes de Seguridad

Algunos agresores ponen en peligro la vida de sus parejas y familias. Es imposible predecir con precisión si una persona abusiva puede matar a si mismo, su pareja, y/o miembros de la familia. Sin embargo, hay factores predictivos, que debe ser observado por cualquier persona que intente intervención.

Lo siguiente son indicadores que se utilizan para hacer una evaluación del potencial de un agresor para matar:

- **Las Amenazas de Homicidio o Suicidio:** El agresor que ha amenazado con suicidarse o de matar a su pareja, los hijos u otros familiares, debe ser considerado extremadamente peligroso.
- **Las Fantasías de Homicidio o Suicidio:** El agresor que ha desarrollado una fantasía sobre quien, como, y/o donde matar es más peligroso. El agresor que ya ha actuado la parte de un homicidio o suicidio de fantasía, podría invertir en la matanza como una solución viable.
- **La Depresión:** Un agresor que ha sido sumamente deprimido y ve pocas esperanzas de superar la depresión, puede ser un candidato para el homicidio y/o suicidio. Incluso, pueden ser aun más riesgo a causa del levantamiento de la depresión por el aumento en la energía que ellos tienen para actuar sobre su plan.
- **Las Armas:** Un agresor que posee o tiene acceso a las armas y las ha utilizado o ha amenazado con utilizar en el pasado, ha aumentado la posibilidad de asalto letal.
- **Obsesividad Sobre la Pareja y Familia:** Una persona que es obsesivo con su pareja o que idolatra y/o siente que no puede vivir sin la pareja o que se siente dueño(a) de la pareja, no importe que, es mas probable de poner en peligro la vida.
- **Centralidad de la pareja maltratada:** Si la pérdida de la pareja representa o precipita una pérdida total de esperanza para un futuro positivo, puede elegir un agresor la matanza.
- **La Furia:** Es cuando la vida corre mas peligro a causa de la furia que estalla en el agresor cuando cree que su pareja lo deja.
- **Consumo de Alcohol o Drogas:** El consumo de drogas o alcohol cuando en un estado de desesperación o furia, puede elevar el riesgo de efectos letales.
- **Abuso de Mascotas:** Los abusadores que agreden y mutilan a los animales domésticos son más propensos a matar o mutilar a miembros de familia.
- **El Acceso:** Lo que el/ella pueda localizar, el/ella puede matar.

Como Sabré Si Mi Pareja Mejora

Usted se estará preguntando como puede saber si su pareja esta mejorando. De hecho, si es posible que las personas cambien pero, no ocurrirá fácilmente o rápidamente. Requiere un fuerte compromiso para cambiar por la parte del agresor y pidiendo ayuda es el primer paso. Sin embargo, el hecho de que ha solicitado ayuda, no es una indicación de que se ha producido cambio. Por favor recuerde que usted es el mejor juez de que si el comportamiento es un intento de abuso o para controlarte.

Las siguientes preguntas, sin embargo, le ayudaran a evaluar su seguridad:

1. ¿Ha dejado de ser físicamente violento?
2. ¿Todavía hay amenazas implícitas en sus palabras, gestos o movimientos que le causan temor?
3. ¿Es el/ella menos critico, menos manipulador, y menos controlante? (Gondolf, 1989:56)
4. ¿Puede usted estar en desacuerdo con el/ella sin temor? ¿Se puede actuar con independencia de el/ella sin ningún tipo de molestias?
5. ¿Lo (a) permite que usted tenga ayuda y apoyo para su seguridad y bienestar?
6. ¿Puede él/ella expresar su enojo sin estar físicamente o verbalmente abusivo?
7. ¿Asiste el/ella regularmente a cualquier programa para que le ayude con el cambio, como un programa para agresores, terapia , o Alcohólicos Anónimos? (Gondolf, 1989:55)
8. ¿Ha reconocido el/ella sus actos anteriores de violencia y el patrón de control? ¿Se cree que esta curado, o reconoce su potencial para la violencia en el futuro?
9. ¿Reconoce mas abiertamente sus errores y sus limitaciones? (Gondolf, 1989:56)
10. ¿Se preocupa abiertamente por su seguridad y la de sus hijos? ¿Toma medidas concretas para garantizar su seguridad, por ejemplo, tomando el tiempo para calmarse? (Gondolf, 1989:55)
11. ¿Puede identificarse con su dolor y su alegría?
12. ¿Se asocia con nuevos amigos que no apoyan la violencia? (Gondolf, 1989:56)