

## Lista de verificación



### Lista de cosas que necesita llevar cuando se vaya

#### Identificación

- Licencia de conducir
- Certificado de nacimiento
- Actas de nacimiento de niños
- Tarjetas de seguro social

#### Finanzas

- Dinero y / o tarjetas de crédito (a su nombre)
- Libros de cuentas corrientes y / o de ahorro

#### Documentos legales

- Orden de protección
- Arrendamiento, contrato de alquiler y escritura de la casa
- Documentos de registro y seguro del automóvil
- Papeles de seguro de vida y salud
- Registros médicos para usted y sus hijos
- Expediente educativo
- Permisos de trabajo / Green Card / Visa
- Pasaporte
- Papeles de divorcio y custodia
- Licencia de matrimonio

#### Otras cosas

- Medicamentos
- Llaves de casa y auto
- Joyas valiosas
- Directorio
- Imágenes y artículos sentimentales
- Cambio de ropa para ti y tus hijos
- Otro: \_\_\_\_\_

## Números útiles

Emergencia/Policiá  
**Llama o envía un texto al 9-1-1**



Línea de Ayuda Nacional de Violencia Doméstica  
**1-800-799-7233**

**1-800-787-3224 (TTY)** personas con dificultades auditivas

Servicios de Prevención de Violencia Familiar  
**(210) 733-8810**

Centro de Justicia Familiar del Condado de Bexar  
**(210) 631-0100**

### Para más información/ asistencia de SAPD llama:



Subestación Central: **(210) 207-4013**

Subestación Norte: **(210) 207-8129**

Subestación Este: **(210) 207-2062**

Subestación Oeste: **(210) 207-7916**

Subestación Sur: **(210) 207-8701**

Subestación Púe: **(210) 207-2201**



# PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

Tomando Precauciones y Haciendo Planes para Tu Seguridad



CITY OF SAN ANTONIO  
METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

## VIOLENCE PREVENTION

## LOVE IS...

[www.ccdv.org](http://www.ccdv.org)

[www.ccdv.org](http://www.ccdv.org)

# ¡Tienes derecho a estar seguro!

Nadie merece ser golpeado o amenazado. Si alguien a quien amas te lastima, haz planes y toma precauciones para mantenerte a ti y a tus niños seguros. Aquí hay algunas sugerencias que han ayudado a otras personas en situaciones como la tuya.

## Seguridad durante un incidente explosivo

- ◆ Si hay una discusión, trata de estar en un lugar que tenga una salida y no en un baño, cocina o habitación que pueda contener armas.
- ◆ Practica salir de tu casa de manera segura. Identifica cuales puertas, ventanas, ascensor o escalera puedes usar.
- ◆ Empaca una bolsa y déjala lista en casa de un amigo o familiar.
- ◆ Identifique uno o más vecinos con quienes puedes hablar sobre la violencia, y pídeles que llamen a la policía si escuchan un incidente en tu hogar.
- ◆ Desarrolla un plan de seguridad apropiado para la edad de tus hijos.
- ◆ Diseña una palabra clave para usar con sus hijos, familiares, amigos y vecinos cuando necesite la policía.
- ◆ Decide y planifica a dónde irás si alguna vez tiene que irse de casa.
- ◆ Utiliza tus instintos y juicio. En algunas situaciones peligrosas, puedes concederle al abusador lo que quiere para calmarlo.

**Recuerda, no mereces ser golpeado o amenazado.**



## Seguridad con tecnología

- ◆ Crea una nueva cuenta de correo electrónico.
- ◆ Utiliza una computadora segura, que podría estar ubicada en: Biblioteca Pública, un centro comunitario, un café internet
- ◆ Cambia contraseñas y números PIN.
- ◆ Usa un teléfono celular nuevo o donado para hacer planes. La factura de tu viejo teléfono celular le dirá a tu abusador a quién haz estado llamando.
- ◆ Busca tu nombre en los principales sitios de búsqueda de Internet para ver si los resultados tienen enlaces a tu información de contacto.
- ◆ Descarga una aplicación de seguridad personal para alertar a tus contactos de emergencia cuando necesites ayuda.



## Seguridad al prepararse para partir

- ◆ Abre una cuenta corriente o de ahorros a tu propio nombre.
- ◆ Deja dinero, un juego extra de llaves, copias de importantes documentos y ropa y medicamentos adicionales en un lugar seguro o con alguien en quien confíes.
- ◆ Obtén tu propia casilla de envío (PO box) en una oficina de correo.
- ◆ Identifica un lugar seguro a donde puedas ir e identifica a alguien que pueda prestarte dinero.
- ◆ Si tienes mascotas, haz arreglos para que sean cuidado en un lugar seguro.

**Recuerda, el irte es el momento más peligroso en tu relación!**



## Seguridad con una orden de protección

- ◆ Si usted o sus hijos han sido amenazados o agredidos, puede solicitar una orden de protección al Centro de Justicia Familiar del Condado de Bexar.

- ◆ Siempre lleva contigo tu orden de protección.
- ◆ Llama a la policía si tu pareja viola la orden de protección.
- ◆ Informa a tus familiares, amigos y vecinos que tienes una orden de protección en vigor.



## Seguridad en su propia residencia

- ◆ Si te quedas en tu casa, cierra las ventanas y cambia las cerraduras de tus puertas lo antes posible.
- ◆ Desarrolle un plan de seguridad con tus hijos para los momentos en que no estás con ellos.
- ◆ Informa a la escuela, la guardería, etc. sobre quién tiene permiso para recoger a tus hijos.
- ◆ Informa a los vecinos y al arrendador que tu pareja no vive más tiempo contigo, y que debería llamar a la policía si lo ven cerca de su casa.
- ◆ Nunca le digas al abusador dónde vives. Nunca llares al abusador desde tu hogar porque el abusador puede descubrir donde vives.
- ◆ Solicita un número privado / no publicado a la compañía telefónica.
- ◆ Notifica a las empresas de servicios públicos que no hagan pública tu información de contacto.



## Seguridad en el trabajo y en público

- ◆ Informa a alguien en el trabajo de tu situación. Incluye a los agentes de seguridad en el trabajo y proporcionarles una foto de tu abusador.
- ◆ Pídele a alguien que controle tus llamadas telefónicas que recibes en el trabajo.
- ◆ Pídele a alguien que te acompañen desde y hacia tu automóvil, autobús o transporte.
- ◆ Utiliza una variedad de rutas para ir y venir de casa.