

# GUIA PARA LOS ADOLESCENTES SOBRE COMO HACER UN PLAN DE SEGURIDAD

## **¿PORQUE NECESITO UN PLAN DE SEGURIDAD?**

Todos merecen un relación saludable, estable y que brinde apoyo. Si tu estas en una relación que te esta lastimando, es importante que sepas que *el abuso no es tu culpa*. También es importante que empieces a pensar en maneras para mantenerte segura/o, decidas o no abandonar la relación. Mientras que tu no puedes controlar el comportamiento abusivo de tu pareja, tu SI puedes tomar pasos para mantenerte lo mas segura/o posible.

## **¿QUE ES UN PLAN DE SEGURIDAD?**

Un plan de seguridad es una guía practico que ayuda a reducir el riesgo de que seas lastimada/o por tu pareja. Incluye información *especifica de ti y de tu vida* que ayudara a mantenerte protegida/o. Un buen plan de seguridad te ayudara a pensar sobre cambios en tu estilo de vida que puedan ayudar a mantenerte lo mas segura/o posible cuando estés en la escuela, en tu casa y en otros lugares que visitas al diario.

## **¿COMO HAGO UN PLAN DE SEGURIDAD?**

Date tiempo para ir por todas las secciones de este plan. Puedes completar este guía tu sola/o, ó puedes hacerlo con una amistad o con un adulto en quien tu confías.

## **Mantén en mente:**

- Para que esta guía trabaje para ti, necesitaras incluir respuestas personalizadas, para que puedas usar la información cuando mas lo necesites.
- Cuando completes tu plan de seguridad, asegúrate de mantenerlo en un lugar accesible pero seguro. Considera darle una copia de tu plan a alguien en quien confías.
- Obtener apoyo de alguien que tiene experiencia trabajando con adolescentes en relaciones abusivas puede ser muy útil. Mantén en mente que Break the Cycle siempre esta disponible para ayudarte.

# MI PLAN DE SEGURIDAD - PAGINA 1

## Mantener seguridad en la escuela:

La manera más segura para ir y venir de la escuela es: \_\_\_\_\_

Si necesito irme de la escuela en una emergencia, esta es la manera más segura de llegar bien a casa: \_\_\_\_\_

Puedo asegurar de que un amigo o una amiga camine conmigo entre clases. Le voy a preguntar a: \_\_\_\_\_ y/o \_\_\_\_\_.

Voy a comer mi lonche y pasar los periodos libres en una área donde hay personal de la escuela o maestros cerca. Estas son algunas áreas en la escuela donde me siento segura/o: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_.

**Puedo acudir a las siguientes personas en la escuela si necesito modificar mi horario de clases para evitar a mi abusador/a; o si necesito sentirme segura/o en la escuela:**

- Consejero de la escuela
- Entrenador/a
- Maestros: \_\_\_\_\_
- Principal
- Asistente(s) del Principal
- Seguridad de la escuela
- Otro: \_\_\_\_\_

**Si vivo con o cerca de mi abusador/a, tendré una bolsa lista con los siguientes artículos en caso que tenga que irme rápidamente:**

- Celular y cargador
- Dinero efectivo
- Llaves
- Identificación
- Copia de orden de restricción
- Acta de nacimiento, seguro social, mica y otros documentos de alta importancia.
- Un cambio de ropa
- Medicaciones
- Fotos u otras cosas de valor
- Si tengo hijos todo lo que ellos necesiten (leche, pañales, documentos importantes)

## Mantener seguridad en mi casa:

Puedo contarle a este pariente sobre la situación en mi noviazgo:

Habrán momentos cuando nadie este en casa. Durante esos tiempos, puede tener la compañía de otras personas. Le pediré a:

En una emergencia, la manera mas segura de salir de mi casa es:

Si tengo que irme en una emergencia, debo ir a un lugar público, seguro, y que mi abusador/a no conoce. Iré aquí:

y/o aquí: \_\_\_\_\_.

Usare una palabra de código que no conozca mi abusador/a para alertar a mi familia, amigos/as, y/o vecinos que estoy en peligro y que necesitan llamar a la policía. Mi palabra es:

# MI PLAN DE SEGURIDAD - PAGINA 2

## Protección emocional:

Mi abusador/a me intenta hacerme sentirme mal de mi misma/o al decirme estas cosas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Quando haga esto, pensaré en las cosas que me gustan de mi misma/o:

\_\_\_\_\_ y

\_\_\_\_\_.

Haré cosas y actividades que disfruto, como:

\_\_\_\_\_ y

\_\_\_\_\_.

Me uniré a organizaciones/clubs que me interesan, como:

\_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.

**Si me siento confundida/o, deprimida/o con miedo, puedo llamar a familiares y amistades:**

Nombre: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

**En una emergencia, puedo llamar a los siguientes familiares y amistades a cualquier hora de día/noche:**

Nombre: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

## Ayuda en tu comunidad:

**Emergencias:** 911

**Break the Cycle:** 888.988.TEEN o www.thesafespace.org

**National Domestic Violence Hotline:** 800.799.SAFE

Estación de policía: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

Localización: \_\_\_\_\_

Organización local de violencia domestica: \_\_\_\_\_

TEL #: \_\_\_\_\_

Localización: \_\_\_\_\_

Asistencia Legal: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

Localización: \_\_\_\_\_

Centro de refugio local: \_\_\_\_\_

Tel #: \_\_\_\_\_

Localización: \_\_\_\_\_

# MI PLAN DE SEGURIDAD - PAGINA 3

## Hay cosas que puedo hacer para mantenerme protegida/o a diario:

- Voy a tener mi celular y números importantes conmigo a todas horas.
- Voy a mantener contacto con alguien en quien confío sobre donde estoy y que hago.
- No voy a caminar en lugares aislados y nunca caminar sola.
- Voy a evitar los lugares que mi pareja y su familia les gusta visitar.
- Voy a mantener las puertas y ventanas bajo llave, especialmente cuando este sola/o.
- Voy a evitar conversar con mi abusador/a. Si es inevitable, voy a asegurarme de estar rodeada de personas en caso de que la situación se convierta peligrosa.
- Voy a llamar al 911 si siento que estoy en peligro.
- Voy a averiguar sobre las ordenes de protección para mantener mi abusador/a lejos de mi.
- Voy a recordar que el abuso no es culpa mía y que merezco una relación sana y saludable.

## Cosas que puedo hacer para protegerme en mi vida social:

- Voy a pedirle a mis amistades que tengan sus celulares prendidos en caso de que nos separemos y yo necesite ayuda.
- Si es posible, voy a ir a centros comerciales, bares, bancos, fiestas, mercados, cines, restaurantes a los cuales mi pareja abusiva no se aparece o no conoce.
- Voy a evitar salir sola, especialmente en la noche.
- No importa a donde vaya, estaré conciente de cómo salir con seguridad en caso de emergencia.
- Voy a irme de cualquier situación si me siento incomoda/o, no importa lo que hagan mis amistades.
- Voy a juntarme con gente que me hace sentir segura/o, apoyada/o y bien de mi misma/o.

## Cosas que puedo hacer para mantenerme segura/o en el Internet y con mi celular:

- No diré o haré nada en el Internet que no hago en persona.
- Voy a cambiar mis paginas de Internet para que sean lo mas privadas posible.
- Voy a guardar todos mensajes, comentarios y textos abusivos, amenazantes, o acosadores.
- No voy a dar mi código electrónico a nadie, fuera de mis padres o guardianes.
- Si el acoso y abuso no para, voy a cambiar mi correo electrónico, nombres que uso en el Internet y/o mi numero celular.
- No voy a contestar llamadas extrañas, bloqueadas o de números privados.
- Voy a averiguar si mi compañía de teléfono puede bloquear llamadas de mi abusador/a.
- No voy a comunicar con mi abusador/a usando medios de tecnología si no es necesario, porque todo tipo de comunicación puede ser grabado y usado en contra de mi en el futuro.