

HACER UN PLAN DE SEGURIDAD

Tú no puedes controlar el comportamiento abusivo de tu pareja pero si puedes tomar pasos para protegerte de daño. Decidas o no terminar la relación, deberías considerar hacer un plan de seguridad. Un plan de seguridad es un plan práctico y personalizado para reducir tu riesgo de ser lastimada/o por tu pareja. Te puede ayudar a evitar situaciones peligrosas y a conocer las mejores maneras de reaccionar cuando estés en peligro.

¿Qué debo saber?

Muchas veces, víctimas piensan, y han escuchado por parte de su pareja, que el abuso es culpa de ellas o ellos mismos. Recuerda que el abuso no es culpa tuya y no lo puedes controlar simplemente cambiando tus costumbres. Pero si puedes cambiar tus costumbres para protegerte mejor cuando ocurra el abuso. Aunque no estés lista/o para dejar tu pareja, o aunque el abuso no haya escalado todavía, deberías considerar hacer un plan de seguridad.

Un plan efectivo hace cambios a tu vida diaria para protegerte mejor en tu hogar, escuela, trabajo y comunidad. Estos cambios pueden ser grandes, como ir a un sitio de amparo confidencial o cambiarte de escuela. Pero estos cambios también pueden ser pequeños, como cambiar tu contraseña de e-mail o el camino que tomas para ir a trabajar. Tu plan de seguridad también te ayudara a escapar con seguridad cuando haya un incidente violento, y a terminar tu relación cuando tú estés lista/o.

¿Qué puedo hacer?

Prepara un plan de seguridad y recuerda de seguirlo cuando sea posible. Considera involucrar a una persona en quien tú confíes para ayudarte a crear el mejor plan para ti. Cuando estés creando tu plan, hazte estas preguntas importantes: ¿Que puedo hacer para estar segura/o en mi hogar? ¿Como puedo llegar con seguridad a mi trabajo o escuela? ¿Hay algún lugar donde yo pueda ir cuando ocurra el abuso?

Hacer un plan de seguridad puede ser difícil si lo haces sola/o. Break the Cycle te puede ayudar a crear un plan de seguridad detallado. Contacta a Break the Cycle para obtener ideas específicas al hacer tu plan de seguridad o para buscar ayuda en tu área local.

Si tu relación o la relación de alguien que tú conoces parece ser abusiva, Break the Cycle puede ayudar. Ofrecemos información confidencial sobre opciones y derechos legales para jóvenes de 12 a 24 años de edad.

You have the right to a safe and healthy relationship..
free from violence and free from fear.