



VIOLENCIA DOMESTICA PLAN DE SEGURIDAD



Personas Que Me Pueden Apoyar

Haga una lista de las personas que se preocupan por usted y con las que usted puede ponerse en contacto inmediato; que están geográficamente cerca de usted, pero lo suficientemente lejos de la situación de amenaza; que pueden albergarla a usted y a sus hijos temporalmente; que pueden guardar artículos personales para usted, o que tienen acceso a transporte.

Alguien cerca de la casa donde me pueda quedar:

Nombre	Relación	Número

Alguien cercano que pueda ver a mis hijos:

Nombre	Relación	Número

Alguien que me pueda llevar a un lugar seguro:

Nombre	Relación	Número

Alguien fuera de mi barrio donde me pueda quedar:

Nombre	Relación	Número



VIOLENCIA DOMESTICA PLAN DE SEGURIDAD



Personas Que Me Pueden Apoyar

Haga una lista de las personas que se preocupan por usted y con las que usted puede ponerse en contacto inmediato; que están geográficamente cerca de usted, pero lo suficientemente lejos de la situación de amenaza; que pueden albergarla a usted y a sus hijos temporalmente; que pueden guardar artículos personales para usted, o que tienen acceso a transporte.

Alguien cerca de la casa donde me pueda quedar:

Nombre	Relación	Número

Alguien cercano que pueda ver a mis hijos:

Nombre	Relación	Número

Alguien que me pueda llevar a un lugar seguro:

Nombre	Relación	Número

Alguien fuera de mi barrio donde me pueda quedar:

Nombre	Relación	Número



VIOLENCIA DOMESTICA
PLAN DE SEGURIDAD
Organizaciones Que Me Pueden Ayudar



Línea Nacional de Ayuda Rápida (800) 799-7233
Línea de Ayuda Rápida en DC (844) 443-5732
DC SAFE: (866) 962-5048
My Sister's Place (DC): (202)-529-5261

Break the Cycle (Adolescentes): (866) 331-9474 (24/7)
House of Ruth: (410) 889-7884
Centro Familiar de Crisis -PG County: (301)731-1203
Centro Familiar de Justicia -Mont. County: (240)777-4000

Recuerde siempre que también puede llamar al 911 para pedir ayuda
 Le puede decir a la operadora que está en peligro y ha sido atacada.

Consejos para Protegerse:

- ◇ **Tome fotos de las lesiones:** La documentación de inmediato a la violencia es extremadamente útil para las investigaciones.
- ◇ **Desactive los servicios de GPS / ubicación** en su teléfono: Para garantizar que el atacante no pueda rastrearla.
- ◇ **Guarde dinero en efectivo** en un lugar seguro para transporte de emergencia.
- ◇ **Tenga una lista impresa de los números** de teléfono de emergencia.
- ◇ **Mantenga un juego extra de llaves** de la casa y el carro.
- ◇ Tenga un **cargador de teléfono** a mano.
- ◇ **Identifique la estación de policía o estación de bomberos más cercanas.**
- ◇ Tenga los **documentos importantes** en un lugar seguro: el pasaporte, la licencia de conducir, el acta de nacimiento, la tarjeta de seguro social, la registración de auto, el contrato de arrendamiento o escritura de la casa, los archivos médicos, las medicinas, etc.
- ◇ Cree un **"palabra en clave"** para mandar a sus amigos y familia para que sepan cuándo necesita ayuda.



VIOLENCIA DOMESTICA
PLAN DE SEGURIDAD
Organizaciones Que Me Pueden Ayudar



Línea Nacional de Ayuda Rápida (800) 799-7233
Línea de Ayuda Rápida en DC (844) 443-5732
DC SAFE: (866) 962-5048
My Sister's Place (DC): (202)-529-5261

Break the Cycle (Adolescentes): (866) 331-9474 (24/7)
House of Ruth: (410) 889-7884
Centro Familiar de Crisis -PG County: (301)731-1203
Centro Familiar de Justicia -Mont. County: (240)777-4000

Recuerde siempre que también puede llamar al 911 para pedir ayuda
 Le puede decir a la operadora que está en peligro y ha sido atacada.

Consejos para Protegerse:

- ◇ **Tome fotos de las lesiones:** La documentación de inmediato a la violencia es extremadamente útil para las investigaciones.
- ◇ **Desactive los servicios de GPS / ubicación** en su teléfono: Para garantizar que el atacante no pueda rastrearla.
- ◇ **Guarde dinero en efectivo** en un lugar seguro para transporte de emergencia.
- ◇ **Tenga una lista impresa de los números** de teléfono de emergencia.
- ◇ **Mantenga un juego extra de llaves** de la casa y el carro.
- ◇ Tenga un **cargador de teléfono** a mano.
- ◇ **Identifique la estación de policía o estación de bomberos más cercanas.**
- ◇ Tenga los **documentos importantes** en un lugar seguro: el pasaporte, la licencia de conducir, el acta de nacimiento, la tarjeta de seguro social, la registración de auto, el contrato de arrendamiento o escritura de la casa, los archivos médicos, las medicinas, etc.
- ◇ Cree un **"palabra en clave"** para mandar a sus amigos y familia para que sepan cuándo necesita ayuda.