

# Planificación de seguridad para sobrevivientes de violencia doméstica durante la pandemia de COVID-19

## ESTRATEGIAS EN EL HOGAR

### 1. La "habitación más segura"

Identifique una habitación o área en su hogar que sea la más segura para usted en caso de una discusión.

Piense en un espacio:

- Donde no haya armas o el acceso a las "armas" sea más difícil.
- Que tenga salida al exterior, como una ventana en la planta baja o el acceso a una escalera de incendios si no hay una puerta con salida al exterior.
- Haga "habitaciones más seguras" cuando pueda cerrar con llave, esconder o poner las armas en lugares más difíciles de alcanzar.

### 2. Acceso al teléfono celular

Tenga su teléfono celular con usted en todo momento en caso de que necesite pedir ayuda. Piense en lo siguiente:

- Mantenga el cargador cerca o tenga un cargador de repuesto.
- Use ropa con bolsillos para que le resulte fácil llevar el teléfono con usted.

### 3. Documentos importantes

Identifique qué documentos son esenciales para usted si tuviera que marcharse o si no tuviera acceso a ellos.

- Tome fotos en su teléfono o haga copias y consérvelas en un lugar seguro y accesible para usted.
- Considere guardar documentos en la casa de un amigo o familiar para que los mantenga a salvo si esa opción es posible para usted.

### 4. Medicación y alimentos

Mantenga la medicación esencial en un lugar seguro y protegido. Si tiene niños que usan medicación esencial, manténgala del mismo modo.

- Si tuviera que marcharse rápidamente, ¿la medicación está en un lugar donde puede agarrarla fácilmente?
- ¿Está en un lugar donde su pareja no pudo haberla encontrado para alterarla o tomarla?
- ¿Tiene suficiente comida para usted y su familia? Revise sus suministros.
- Si su pareja le controla o le quita los alimentos, ¿puede ocultar pequeñas cantidades de alimentos en algún lugar de la casa al que pueda acceder?
- Si perdiera el acceso al dinero o su pareja se fuera, ¿podría conseguir alimentos? Muchas despensas de alimentos, organizaciones comunitarias u hogares religiosos siguen dando alimentos.

### 5. Bolsa para llevar

Si puede, guarde una bolsa con algunas mudas de ropa, sus medicamentos, copias o documentos originales y llaves adicionales en caso de que tenga que marcharse rápidamente.

- Si tiene acceso a un teléfono celular adicional o uno prepago, también es útil tenerlo en la bolsa para llevar. ¡Y recuerde el cargador!
- Si le preocupa que su pareja encuentre esta bolsa, ¿puede guardarla en la casa de un vecino, un amigo o un miembro de su familia?

## 6. Tome descansos

Si es posible, camine por afuera, pase tiempo en un patio o parque. Es muy difícil permanecer adentro todo el tiempo, especialmente si esto está acumulando presión en su relación. Manténgase seguro afuera evitando áreas con mucha gente, mantenga 6 pies de distancia entre usted y los demás, y aproveche las oportunidades para hacer mandados o solamente para salir de su vivienda.

## CON NIÑOS

### 1. Palabras en código

Acuerde palabras en código o señales con sus hijos para que pueda comunicarse con ellos discretamente, ya sea para que ellos vayan a otra habitación o que pidan ayuda.

### 2. Prácticas para calmarse

Hable con sus hijos sobre las cosas que los hacen sentir a salvo cuando están estresados. Cree actividades o prácticas que puedan hacer si se sienten estresados, asustados o sobrepasados.

- Lleve a sus hijos con usted para tomar un descanso, caminar por las aceras, cruzar parques o a cualquier lugar que sea seguro y no esté lleno de gente. Si tiene la posibilidad, es útil salir de la casa incluso por períodos cortos.

## ESTRATEGIAS PARA BUSCAR AYUDA

### 1. Notifique a la policía antes de una emergencia

Puede llamar a la policía local de su distrito para que pongan un "alerta permanente de queja" al informar a los oficiales que puede haber problemas en su hogar, como la necesidad de una respuesta de emergencia o que una expareja pueda intentar entrar. Ellos leerán esta información en cada cambio de turno durante 2 semanas.

### 2. Llame al 9-11 en una emergencia.

Como siempre, si está ante una verdadera emergencia, puede llamar al 9-11 para pedir ayuda.

### 3. Identifique contactos de emergencia y palabras clave

Si tiene personas con las que puede comunicarse en caso de emergencia, piense en fijar "palabras clave" o frases que les permitan enterarse discretamente que necesita ayuda si no puede llamar al 9-11.

- ¿Tiene algún contacto que pueda ayudar a calmar una situación de mucha presión por teléfono? A veces, hablar con un amigo o familiar por teléfono durante una discusión puede ayudar a que la pareja abusiva se calme o modifique su comportamiento.
- ¿Tiene algún vecino que pueda estar alerta para llamar al 9-11 si necesitara ayuda y no pudiera llamarse usted mismo?
- Muchos teléfonos inteligentes le permiten configurar accesos directos para acceder fácilmente a los contactos de emergencia. Mire la configuración de su teléfono y actualice sus contactos.

### 4. Familiarícese con los recursos disponibles

Los tribunales permanecen abiertos para los servicios esenciales, como la presentación de una orden de protección contra el abuso, aunque las horas de atención y los procedimientos probablemente se hayan modificado debido a la COVID-19. Muchos organismos de servicios sociales y centros legales operan de manera remota y pueden prestar algunos servicios por teléfono. Si puede, llame antes de tener un problema para averiguar qué tipo de ayuda ofrecen y cuáles son los procesos.

- Si no puede llamar, ¿tiene un amigo o familiar de confianza que puedan averiguar y recopilar información por usted para que pueda acceder a ella en caso de necesitarla?

## 5. Distancia

Si tiene que pasar tiempo adentro con una pareja que está actuando de manera abusiva, piense cuáles técnicas de distanciamiento pueden estar disponibles y son seguras para usted. ¿Puede pasar tiempo en un área diferente de la casa? ¿Puede salir a caminar? ¿Hay cosas (por ejemplo, películas o programas de televisión) que puedan distraer a su pareja y permitirle tener un poco de espacio?

## 6. Niegue o retrase

Este podría ser un momento difícil para abordar los problemas de su relación o terminar su relación. Si bien mentir sobre algo que siente puede ser difícil, puede ser más fácil "llevar la corriente" o mentir sobre sentimientos difíciles para que pueda evitar este tipo de conversaciones cuando está muy cerca de otra persona.

## 7. Evite los desencadenantes

Piense en los factores desencadenantes de su pareja: ¿qué suele desencadenar o provocar una discusión? Piense en las estrategias que ha utilizado en el pasado para evitar estos desencadenantes de manera segura o apaciguarlos si su pareja muestra signos de empezar a ponerse violento.

- ¿Puede poner en práctica alguna de estas estrategias ahora?
- Si no puede, ¿hay algunas estrategias modificadas que pueda usar en caso de necesitarlas?

## 8. Promueva la calma

Piense en lo que mantiene a su pareja (y a usted) tranquila. ¿Existen estrategias que ya haya utilizado en el pasado para mantener una sensación de calma en casa o evitar que su pareja se enoje o violento?

- ¿Puede poner en práctica alguna de estas estrategias de manera segura ahora?
- Si no es posible, ¿tiene algunas estrategias modificadas que pueda usar para mantener a su pareja tranquila y evitar problemas?

## RECURSOS PARA AYUDAR A MANTENERSE SEGURO DURANTE ESTE TIEMPO

Encuentre su programa local de violencia doméstica a través de la Coalición de Pennsylvania contra la Violencia Doméstica. <https://www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program/>