

Plan de seguridad personalizado

Lo siguiente representa mi plan para aumentar mi seguridad y prepararme con anticipación para la posibilidad de más violencia doméstica. Aunque no tengo control sobre la violencia de mi persona insegura, sí tengo una opción sobre cómo responder a ella y cuál es la mejor manera de ponerme a salvo (y a mis hijos).

Elegir mis acciones ahora puede ayudarme a tomar decisiones más rápidas en el momento.

Aunque es posible que algunos de los escenarios enumerados no se apliquen a mi situación individual, puedo completar este documento lo mejor que pueda.

Seguridad durante un incidente violento

Reconozco que durante o justo antes de un incidente violento puede que no pueda pensar con tanta claridad como cuando estoy planeando. La mejor manera de ayudarme a mí mismo es practicar y planificar lo que podría suceder durante el incidente violento. A continuación se presentan algunas ideas de lo que puedo planificar durante un incidente violento.

1. Si creo que va a haber una discusión o un incidente violento, me trasladaré a _____ (una habitación sin armas y que pueda tener una puerta o una ventana para salir. Trate de evitar áreas como la cocina con cuchillos o el baño / otras habitaciones que solo tienen una salida).
2. Si decido irme, lo haré _____.
(Practicaré cómo salir de manera segura. ¿Qué puertas, ventanas, ascensores, escaleras o escaleras de incendios puedo usar? Trate de planificar para cada habitación en la que pueda estar).
3. Puedo guardar mi bolso/cartera y las llaves del coche a punto y ponerlas _____ para salir rápidamente (hacer llaves adicionales si es posible).
4. Puedo contarles a las siguientes personas sobre la violencia y pedirles que llamen a la policía si escuchan ruidos sospechosos provenientes de mi casa _____.
5. Puedo enseñarles a mis hijos a usar el teléfono para comunicarse con la policía y el departamento de bomberos.
6. Usaré _____ como mi palabra clave/frase/emojis con mis hijos, amigos o familiares para que puedan pedir ayuda.
7. Si tengo que irme, iré _____. Si no puedo ir allí, puedo ir a _____. Una vez que estoy allí, puedo ocultar mi vehículo tanto como sea posible.
8. También puedo enseñar algunas de estas estrategias a algunos o a todos mis hijos.
9. Puedo tomar clases de defensa personal. (La información sobre las clases generalmente está disponible a través de los departamentos de policía, los centros comunitarios o las universidades locales).
10. Llamaré con anticipación y verificaré que mi sistema 9-1-1 esté en su lugar. Verificaré que las agencias de aplicación de la ley tengan las ubicaciones exactas y las direcciones para llegar a mi residencia. Llamaré y verificaré lo mismo para mi lugar de trabajo, si corresponde.
 - a. Puede realizar una llamada de "prueba" al 9-1-1 comunicándose con el centro de llamadas del 9-1-1 y programando una llamada de prueba. Para el condado de McLennan, el número de no emergencia del centro de llamadas de 9 1 1 es: **254-776-8911**

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Seguridad al prepararse para salir

Dejar una relación abusiva es el momento más peligroso para la víctima y quienes la rodean. Las siguientes son algunas formas en que podría planear mantenerme a mí mismo y a los que me rodean a salvo:

1. Dejaré dinero y un juego de llaves extra con _____ para poder irme rápidamente. (Las tarjetas Cashapp se pueden bloquear hasta que los usuarios estén listos para usarlas si el efectivo no es una opción disponible).
2. Guardaré copias de documentos importantes o llaves en _____ (si llevar documentos originales puede despertar la sospecha de que mi persona no está segura, puedo hacer fotocopias y guardarlas con una persona de confianza o en una caja de seguridad en un banco).
3. Abriré una cuenta de ahorros o corriente a mi nombre _____ para aumentar mi independencia.
4. Obtendré un préstamo personal a mi nombre para establecer crédito
5. Obtendré una tarjeta de crédito a mi nombre para establecer crédito. (Debería tratar de tener uno para usar en situaciones de emergencia y al menos dos tarjetas de gasolina con una que pague las reparaciones del automóvil en una estación de servicio. Además, puedo obtener una tarjeta de crédito en una tienda de comestibles a gran escala, como Walmart, no solo para aumentar mi crédito, sino también para tener acceso a productos cotidianos, comestibles, gasolina y algunas de mis necesidades de automóvil).
6. Localizaré todos los documentos relacionados con la cobertura de seguro de mi residencia, automóviles y la salud de mi familia para poder entenderlos. Analizaré el valor en efectivo de cualquier póliza de seguro de vida y obtendré una mejor comprensión de cualquier plan de pensiones/jubilación.
7. Haré un inventario de todos los activos y pasivos. (Sé que las cuentas que enumeran nombres separados por "o" son conjuntas y que las cuentas que enumeran nombres con "y" requieren dos firmas).
8. Tendré mi propio apartado de correos. Cuando esté listo, comenzaré a reenviar mi correo allí.
9. Estableceré mi propio transporte por _____.
10. El número de la línea directa del programa local de violencia doméstica es **1-800-283-8401**. Puedo buscar refugio de emergencia o información sobre los servicios de alcance disponibles llamando a esta línea directa.
11. Tendré cuidado de mantener cualquier información sobre agencias de intervención en crisis, líneas directas, refugios o asesoramiento relacionado con la violencia doméstica en mi residencia. Mi persona insegura puede molestar al encontrar cualquier información que pueda indicar que planeo dejar la relación. Pueden intentar impedir que me vaya o tomar represalias contra mí.

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

12. Puedo obtener un teléfono prepago. Entiendo que mi persona insegura puede ver los números a los que llamo si tiene acceso a mi factura de teléfono. Además, puedo pedirle a un amigo que me permita usar su teléfono, aunque tendré cuidado ya que los teléfonos se pueden rastrear.
13. Si comparto mi casa con mi persona insegura, tendré cuidado al usar mi teléfono o computadora sabiendo que mi persona insegura puede usar la tecnología para averiguar a dónde llamo y qué sitios visito.
14. Consultaré con _____ y _____ para ver quién podría dejarme quedarme con ellos o prestarme algo de dinero.
15. Puedo dejar ropa extra y artículos personales con/en _____ . Es posible que empiece a buscar una instalación de almacenamiento segura.
16. Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia incluyen:
_____.
17. Me sentaré y revisaré mi plan de seguridad cada _____ para planificar la forma más segura de salir de mi residencia. _____ ha accedido a ayudarme a revisar este plan.
18. Ensayaré mi plan de escape y, según corresponda, lo practicaré con mis hijos. Puedo usar un cronómetro para cronometrar el tiempo que me lleva poner en práctica este plan y ajustarlo de acuerdo con la cantidad de tiempo que pueda tener.
19. Si tengo mascotas y animales bajo mi cuidado, haré planes para que sean colocados con otras personas en las que confío para que los cuiden si no puedo llevarlos conmigo. Puedo dejar instrucciones explícitas para evitar que mi persona insegura los recoja o se los lleve.
20. He comenzado a documentar el abuso en mi relación tomando fotos de mis lesiones y recopilando observaciones escritas de profesionales médicos cuando busque atención médica. Puedo hablar con personas que están seguras sobre el abuso que han presenciado o las lesiones que observaron para ayudarme más adelante si elijo usar el sistema legal para buscar medidas de seguridad futuras. Entiendo que si elijo usar el sistema legal, estas cosas son muy importantes para crear un rastro de papel, especialmente si no estoy denunciando el abuso a la policía. También puedo usar aplicaciones (SmartSafe+, Calculator#, Positive Pathways, Mental Note) para recopilar y ocultar las pruebas que estoy recopilando.

Elementos a tener en cuenta en llevar o mantener con una persona de confianza:

- Teléfono Celular/Tabletas
- Tarjeta de identificación o licencia de conducir
- Certificados de nacimiento para mí y mis hijos
- Tarjetas de Seguro Social
- Permisos de trabajo
- Pasaporte
- Armas
- Papeles del seguro
- Joyería

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación.

Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

- Registros Escolares
- Registros médicos
- Título/Registro/Comprobante de Seguro del Auto
- Tarjetas de crédito/débito
- Contrato de Arrendamiento/Alquiler o Escrituras
- Llaves – Casa/Coche/Oficina
- Diarios o Revistas
- Fotos
- Juguetes y/o mantas favoritas de los niños
- Licencia de matrimonio y cualquier documento legal relacionado con el divorcio, la propiedad, la custodia de los hijos, etcétera.
- Medicamentos
- Documentos Financieros
- Declaraciones de impuestos sobre la renta
- Artículos sentimentales
- _____
- _____
- _____

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Seguridad con una orden de protección

Tener una orden de protección puede disuadir a muchas personas inseguras; Sin embargo, a algunas personas inseguras no les importará mi orden de protección. Reconozco que es posible que tenga que comunicarme con la policía y los tribunales para que se haga cumplir mi orden de protección y mantenerme a salvo. Incluso con una orden de protección, todavía necesito ser consciente de mi seguridad. Las siguientes son algunas maneras en que promuevo mi seguridad con mi orden de protección:

1. Mantendré una copia de mi orden de protección conmigo en todo momento. Además, guardaré copias de mi orden de protección

2. Me aseguraré de que mi orden de protección se presente ante el Secretario del Distrito o del Condado, y sabré cómo obtener una copia certificada si es necesario. Si me mudo a un condado diferente, registraré mi orden de protección en ese condado y en la policía local.
3. Si viajo con frecuencia a diferentes condados, informaré a esas agencias de aplicación de la ley que tengo una orden de protección vigente.
4. Informaré a mi empleador, amigos cercanos, escuelas de niños y otras personas que tengo una orden de protección en vigor, y les proporcionaré copias cuando sea necesario.
5. Si mi persona insegura destruye mi orden de protección, puedo obtener otra copia del juzgado yendo a la oficina del Secretario del Condado o del Distrito.
6. Si mi persona insegura viola la orden de protección, puedo llamar a la policía y denunciar una violación, comunicarme con mi abogado, llamar a mi defensor y/o informar al tribunal de la violación comunicándome con el fiscal que maneja el caso o el coordinador de asistencia a las víctimas del condado. Puedo denunciar CUALQUIER violación y haré un seguimiento para asegurarme de que cada incidente esté documentado.
 - a. También puedo grabar por video o foto cualquier violación de mi orden de protección. Puedo entregar esta evidencia a la policía para documentar la violación, incluso si elijo no contactar a la policía en ese momento.
7. Si la policía no me ayuda en un momento de crisis o se niega a responder a una violación de mi orden de protección, puedo comunicarme con mi defensor, el coordinador de asistencia a las víctimas del condado o el abogado o fiscal que manejó mi caso y presentará una queja ante el jefe del departamento de policía.
8. Puedo comunicarme con un oficial supervisor de la agencia de aplicación de la ley que no respondió para presentar una denuncia penal por la violación que ocurrió o ante la oficina del fiscal. Puedo acusar a mi persona insegura de una violación de la orden de protección y todos los delitos que comete al violar la orden. Puedo llamar a mi defensor o coordinador de asistencia a las víctimas del condado para que me ayude con esto.

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Seguridad al ir a la corte

Después de haber dejado la relación insegura, es posible que tenga que asistir a la audiencia de audiencia por los cargos que he presentado o por la audiencia de custodia de los hijos. Puedo prepararme emocionalmente con la sección "Seguridad y mi salud emocional" de este plan de seguridad. Además, puedo usar algunos o todos los siguientes cuando asista al juzgado.

1. Puedo llegar temprano al juzgado para evitar posibles interacciones con mi persona insegura.
2. Puedo pedir al alguacil que se siente temprano en mi juzgado.
3. Puedo pedirle al alguacil que me acompañe a mi automóvil después de la audiencia / juicio para asegurarme de que llegue a mi automóvil de manera segura. Después de hacerlo, puedo conducir hasta la estación de policía para asegurarme de que no me sigan antes de seguir mi camino.
4. Puedo solicitar acompañamiento judicial del Centro de Abuso Familiar (si estoy en los condados de McLennan, Bosque, Falls, Hill, Limestone o Freestone en Texas. De lo contrario, puedo consultar con los refugios locales para víctimas de violencia doméstica para ver si alguien ofrece un servicio similar). Tendré que hacer esta solicitud con antelación

Coordinadores de Asistencia a las Víctimas

Condado	Nombre	Teléfono #	Correo electrónico
Caídas	Jessica Ehlers	254-883-1416	fallscountyvac@co.falls.tx.us
Piedra libre	Rachael Morris	903-389-3977	rachealm@co.freestone.tx.us
Loma	Katie Cole	254-582-4077	kcole@co.hill.tx.us
Caliza	Glyn Sloan	254-655-1331	glyn.slone@co.limestone.tx.us
McLennan	Ella Davis	254-757-5084	
McLennan	Pam Sellers	254-757-5084	
McLennan	Sandra Hernadez	254-757-5084	
McLennan	Shana Berrington	254-757-5084	
McLennan	Traci Villadevall	254-757-5084	traci.villadevall@co.mclennan.tx.us

Las personas en estos puestos pueden haber cambiado desde el momento de la impresión

Leyes de grabación de Texas (Código Penal de Texas, Sección 16.02 y Sección 21.15)

- Puede grabar una conversación de la que sea parte sin violar las leyes de escuchas telefónicas, siempre y cuando la otra persona también esté en un estado de "consentimiento de una parte".
- Puede grabar una conversación de la que no forme parte siempre que tenga el permiso de uno de los participantes.
- Puede grabar una conversación en un entorno público si esas personas no tienen una expectativa razonable de privacidad.

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

- Casi siempre es ilegal grabar una llamada telefónica o una conversación privada de la que no eres parte si no tienes el consentimiento de al menos una persona en esa conversación o si naturalmente no podrías escuchar la conversación.

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Seguridad en el trabajo y en público

Yo decido a quién le cuento mi experiencia con la violencia doméstica y mi persona insegura. Si creo que mi persona insegura es un riesgo continuo, informaré a mis amigos, familiares y compañeros de trabajo de confianza para que me ayuden a mantenerme a salvo. Las siguientes son algunas maneras en que puedo planificar mi seguridad, ya sea en mi lugar de trabajo o en público:

1. Puedo informar a mi jefe, al supervisor de seguridad y a _____ en el trabajo de mi persona insegura.
2. Puedo pedirle a _____ que me ayude a filtrar mis llamadas telefónicas en el trabajo.
3. Al salir del trabajo, puedo _____.
4. Puedo tratar de llegar a un acuerdo con mi empleador o supervisor para alternar la hora en que llego y salgo del trabajo.
5. Puedo tener mi teléfono celular a mano para ayudar a garantizar mi seguridad mientras viajo hacia y desde el trabajo.
6. Si surgen problemas al conducir a casa, puedo _____.
7. Si me doy cuenta de que me están siguiendo mientras conduzco, puedo ir a la estación de policía local y presionar la bocina continuamente para obtener asistencia inmediata. Puedo llamar con anticipación para notificar a la policía de mi situación.
8. Si uso el transporte público, puedo _____.
9. Puedo usar diferentes tiendas de comestibles y centros comerciales para llevar a cabo mis negocios y comprar en horarios diferentes a los que usaba cuando vivía con mi persona insegura.
10. Puedo usar un banco diferente y encargarme de mis operaciones bancarias en horarios diferentes a los que usaba cuando vivía con mi persona insegura. Puedo asegurarme de que el banco entienda que NO debe permitir que mi persona insegura tenga acceso a ninguna de mis cuentas.
11. Puedo ponerme en contacto con todos los bancos y servicios de tarjetas de crédito con respecto a mi situación para garantizar mi seguridad crediticia.
12. Puedo desarrollar una palabra clave o una señal de mano para advertir a mis amigos y familiares, ya sea que acudan en mi ayuda cuando mi persona insegura se acerque a mí o que busquen ayuda llamando a la policía o a otras personas para que me protejan.
13. También puedo _____
_____.

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Seguridad con el uso de drogas y alcohol

Muchas personas en varias culturas diferentes usan alcohol y muchos usan drogas que alteran el estado de ánimo, algunos de estos usos son legales y otros no. Los resultados legales del uso de drogas ilegales pueden ser muy duros para una víctima de violencia doméstica, pueden dañar las relaciones de los padres con los hijos y poner a la víctima en desventaja en otras acciones legales con su persona insegura. Por lo tanto, las víctimas deben considerar cuidadosamente el costo potencial del uso de drogas ilegales. El consumo de alcohol u otras drogas puede reducir la conciencia y la capacidad de la víctima para actuar rápidamente. El consumo de alcohol u otras drogas por parte de la persona insegura puede darle una excusa para usar la violencia. Si el consumo de drogas o alcohol ha ocurrido en mi relación con mi persona insegura, puedo mejorar mi seguridad mediante algunas o todas las siguientes acciones:

1. Si voy a usar o abusar, puedo hacerlo en un lugar seguro y con personas que entiendan el riesgo de violencia y estén comprometidas con mi seguridad.
2. También puedo
_____.
3. Si mi persona insegura está consumiendo, puedo
_____.
4. También podría
_____.
5. Para salvaguardar a mis hijos, podría
_____.

Seguridad después de dejar una relación insegura

Consideraré las siguientes formas de aumentar mi seguridad:

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

- Cambiar cerraduras o instalar otras adicionales
 - Cambiar las contraseñas de todas las cuentas
 - Desactivar los servicios de GPS/ubicación en todos los dispositivos
 - Asegurarse de que todas las ventanas y puertas estén seguras
 - Tener un sistema de iluminación exterior con sensores de movimiento
 - Instalación de un sistema de seguridad
 - Mantener mi teléfono celular fácilmente accesible
 - Informar a los vecinos/amigos que llamen a la policía si se ve a una persona insegura alrededor de la residencia
- Posibilidad de solicitar una orden de protección
 - Darle a mi lugar de trabajo una foto de mi persona insegura
 - Cambiar la ubicación de las tiendas o los lugares públicos que visito con frecuencia
 - Hablar con un defensor sobre cómo mantener la confidencialidad de mi dirección, incluida la inscripción en el Programa de Confidencialidad de Direcciones, si es necesario
 - _____
 - _____
 - _____

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Medidas de seguridad para proteger a mis hijos

Si elijo dejar mi relación con mi persona insegura, puede haber preocupaciones de seguridad con respecto a su acceso a mis hijos. También entiendo que mi persona insegura puede usar la excusa del contacto con mi hijo/a para tener contacto conmigo. Entiendo que sin acuerdos de custodia u órdenes de protección vigentes, las guarderías/escuelas no pueden negar el acceso de mi hijo a su padre biológico (Código de Familia de Texas 151.001).

1. Consultaré con un abogado para establecer legalmente límites claros en términos de custodia y derechos de visita de mis hijos.
2. Le daré una copia de cualquier orden de protección a la escuela o guardería de mis hijos, a la niñera y a los trabajadores del programa después de la escuela e instruiré a estas personas sobre cómo usar esto para proteger a mis hijos.
3. Les enseñaré a mis hijos cómo usar el teléfono para llamarme, al 9-1-1 o _____ en caso de que mi persona insegura se lleve a mis hijos. Siempre tendré una foto actual disponible (y un juego de huellas dactilares para cada niño si es posible).
4. Les diré a las personas que cuidan de mis hijos qué personas tienen permiso para recoger a mis hijos y que mi persona insegura no tiene permiso para hacerlo. Las personas a las que informaré sobre el permiso de recogida incluyen:
 - a. Escuela: _____
 - b. Personal de la guardería: _____
 - c. Niñera: _____
 - d. Coche: _____
 - e. Miembro del personal de actividades extracurriculares: _____
 - f. Otro: _____
5. Puedo hacer uso de una palabra clave para proteger a mis hijos, asegurándome de que mi hijo sepa que no debe compartirla con nadie. Puedo solicitar que el cuidador verifique la palabra clave y anote el número de placa de la persona que recoge a mi hijo.
6. Puedo inscribir a mis hijos en clases de defensa personal que sean apropiadas para ellos o en un programa de concientización que aborde cómo lidiar con el comportamiento abusivo o incómodo.
7. Si a mi persona insegura se le permite visitar a mis hijos, y desconfío de que vengan a mi casa, haré otros arreglos, como transportar a los niños hacia y desde un sitio público neutral durante horarios de visita establecidos.
8. Si las visitas con mis hijos por parte de mi persona insegura van a ser supervisadas, puedo consultar los programas de visitas supervisadas para proteger a mis hijos.
9. Desarrollaré una red de personas en las que confío para que cuiden de mis hijos si mi seguridad o la de ellos se ve comprometida. Estas son personas en las que confiaría para
Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación.

Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

que respeten mis decisiones y no permitan que mi persona insegura influya en ellas para que tengan acceso a mis hijos.

10. Otras cosas que puedo hacer para garantizar la seguridad de mis hijos son

_____.

La seguridad y mi salud emocional

La experiencia de ser abusado física y emocionalmente por una persona insegura suele ser agotadora y emocionalmente agotadora. El proceso de construir una nueva vida para mí requiere mucho coraje y una energía increíble. Para conservar mi energía y recursos emocionales, y para evitar momentos emocionales difíciles, puedo hacer algunas de las siguientes cosas:

1. Si me siento deprimido y listo para volver a una situación potencialmente abusiva, puedo

_____.

2. Cuando quiero sentir amor o aceptación, puedo

_____.

3. Cuando siento rabia por el abuso que sufrí, puedo _____.

4. Cuando me siento abrumado y estresado, puedo

_____.

5. Cuando tengo pensamientos negativos sobre mí mismo, puedo

_____.

6. Para evitar volver a caer en viejos patrones que me causarán daño, planeo

_____.

7. Cuando otros me piden ayuda que no puedo dar sin que me cause daño, planeo

_____.

8. Para cuidarme a mí misma y a mis hijos de una manera amorosa y de aceptación,

_____.

9. Cuando tengo que comunicarme con mi pareja insegura, puedo hacerlo por teléfono o correo electrónico. Puedo hacerlo en un lugar público con otras personas en las que confío para que me protejan o intervengan en mi nombre. También puedo

_____.

10. Puedo intentar usar "Yo puedo..." conmigo mismo para ser asertivo con los demás.

11. Puedo decirme a mí misma _____ cada vez que siento que otros están tratando de controlarme o abusar de mí.

12. Puedo leer _____ para ayudarme a sentirme más fuerte.

13. Puedo llamar a _____, _____ y _____ como otros recursos para que me apoyen.

14. Otras cosas que puedo hacer para ayudarme a sentirme más fuerte son

_____, _____ y _____.

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación.

Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

15. Puedo asistir a talleres y grupos de apoyo para obtener apoyo y fortalecer mis relaciones con otras personas. Algunos grupos de apoyo en mi área son _____.
16. Puedo hacer ejercicio, practicar un deporte o participar en clases de defensa personal para mejorar mi autoestima y confianza en la interacción con los demás.
17. Puedo continuar o establecer nuevas relaciones sociales o participar en actividades fuera de casa o del trabajo. Puedo volver a la escuela o ampliar mi educación. No permitiré aislarme.
18. Puedo crear un espacio que me haga sentir seguro y de aceptación y llenarlo de cosas que me hagan sentir más fuerte y en paz.

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Seguridad y tecnología

La tecnología es una parte cada vez mayor de mi vida diaria. También puede ser otra forma de que mi persona insegura se ponga en contacto conmigo, me rastree o me controle. Las siguientes son algunas formas en que puedo protegerme aún más cuando se trata de tecnología:

1. Puedo crear un registro de todas las experiencias de violencia facilitada por la tecnología, incluida información como la hora, la fecha, la persona insegura, las pruebas recopiladas y otra información útil.
 - a. Puedo tomar capturas de pantalla o grabaciones del abuso.
 - b. Puedo conservar los correos electrónicos, textos, imágenes, etcétera originales, ya que contienen metadatos que pueden ser útiles más adelante.
 - c. Si el abuso fue publicado por otra persona, puedo capturarlo antes de que tengan la oportunidad de eliminarlo.
 - d. Puedo almacenar copias de la evidencia en un lugar seguro y hacer una copia de seguridad en al menos un lugar más, además de tener copias impresas y electrónicas.
2. Haré una lista de las imágenes o videos íntimos que puedan existir.
 - a. Si es seguro hacerlo, le pediré a mi persona insegura que elimine las imágenes o le haré saber que no hay consentimiento para compartirlas y luego documentaré este intercambio.
 - b. Consideraré alertar a familiares, amigos y compañeros de trabajo que puedan recibir las imágenes para reducir el daño.
 - c. Si la imagen o el video se ha compartido sin mi consentimiento, puedo ver la Iniciativa de Derechos Civiles Cibernéticos para eliminar el contenido de Internet: <https://www.cybercivilright.org/online-removal/>
3. Puedo configurar una alerta de Google para mi nombre para que me avise si mi nombre se menciona en línea.
4. Tomaré nota de todos los dispositivos y cuentas a los que tenga acceso mi persona insegura y consideraré cambiar las contraseñas/bloqueos en estos dispositivos, incluida la red Wi-Fi de mi hogar.
5. Puedo crear cuentas alternativas a las que mi persona insegura no tenga acceso.
6. Puedo consultar el "Historial de la cuenta" en Gmail para ver si se ha utilizado alguna dirección IP o dispositivo inusual para mi cuenta.
7. Consideraré cambiar las contraseñas por frases de contraseña únicas que mi persona insegura no pueda adivinar (una frase de contraseña es una oración que es fácil de recordar pero que no sería fácil de adivinar, agregando símbolos o números para las letras: P@\$\$phras\$\$e\$\$@reH@rdT00Gues\$\$)
8. No usaré la misma contraseña o frase de contraseña para todas las cuentas.
9. Cerraré sesión en las cuentas cuando no las esté utilizando.

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación.

Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

10. No usaré cuentas de redes sociales para iniciar sesión en otras cuentas ("Iniciar sesión con Facebook" o "Iniciar sesión con Google").
11. Consideraré bloquear o eliminar de la lista de amigos a mi persona insegura (y a otras personas que apoyan a mi persona insegura) en mis dispositivos y cuentas (después de asegurarme de haber recopilado todas las pruebas sobre esas cuentas antes de hacerlo).
 - a. Consideraré si hacerlo empeorará la situación.
12. Evitaré publicar imágenes con mi rostro, marcas de identificación (números de casas o matrículas) o lugares (edificios o puntos de referencia) que sean identificables.
 - a. Además, puedo comprobar si los metadatos de mi imagen tienen información que no quiero compartir y, si es así, eliminarla.
13. Cubriré las cámaras de todos mis dispositivos cuando no los esté usando.
14. Puedo usar un dispositivo o computadora diferente para buscar información (la biblioteca o un amigo de confianza).
15. Puedo eliminar selectivamente el historial de búsqueda de Internet o considerar el uso de las opciones de "Incógnito" para que el historial de búsqueda no se registre.
16. Consideraré hacer que mis redes sociales sean privadas u otra configuración de privacidad para que la información sea más difícil de obtener.
17. Desactivaré las funciones de ubicación en mis dispositivos cuando no estén en uso y eliminaré los historiales de ubicación almacenados anteriormente.
18. Registraré mis pertenencias en busca de dispositivos de rastreo GPS u otros dispositivos de grabación, incluido el examen de cualquier regalo o artículo inusual en mi hogar.
19. Revisaré mis dispositivos y eliminaré cualquier aplicación desconocida.
20. Puedo hacer que las fuerzas del orden o un especialista en TI revisen mi dispositivo en busca de spyware.
 - a. Señales de que podría tener spyware en mi dispositivo:
 - i. El dispositivo funciona lentamente
 - ii. La batería se agota rápidamente
 - iii. Se están agotando los datos
 - iv. El dispositivo se calienta
 - v. El dispositivo se enciende cuando no está en uso
 - vi. Chasquidos o sonidos extraños en las llamadas
 - vii. Tarda mucho tiempo en apagarse

Cómo tomar capturas de pantalla de la computadora:

https://www.youtube.com/watch?v=jITcGIzeJwA&ab_channel=KevinStratvert

Cómo configurar una alerta de Google:

https://www.youtube.com/watch?v=XhHtHpoRhFY&ab_channel=InternetServicesandSocialNetworksTutorialsfromHowTech

Cómo verificar el historial de la cuenta de Gmail:

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

<https://www.techrepublic.com/article/how-to-check-if-someone-else-accessed-your-google-account/>

Cómo comprobar los metadatos de las imágenes:

https://www.youtube.com/watch?v=GBrq8gCqzv0&ab_channel=RichardByrne

Cómo eliminar los metadatos de las imágenes:

<https://blog.pics.io/how-to-remove-metadata-from-photos/>

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Lista de números de teléfono:

Organización	Número de teléfono	Descripción
988 Línea de Vida para el Suicidio y las Crisis	988	Línea directa de crisis
Servicios para Niños y Familias de ACH	817-335-4673	Consejería para Niños y Familias
Fundación Cenikor (Waco)	1-888-236-4567	Servicios de Tratamiento de Rehabilitación
Compasión Waco	254-755-7640	Vivienda de Transición y Recursos Comunitarios
Centro de Abuso Familiar, Inc.	1-800-283-8401	Refugio para víctimas de violencia doméstica
H.O.P.E.S. Waco	254-732-0482	Servicios de Intervención Temprana para Niños Menores de 5 Años
El amor es respeto	1-866-331-9474	Línea directa y recursos contra la violencia doméstica
Alcance Familiar de MCH (Waco)	254-750-1263	Servicios de Preservación Familiar
Misión Waco	254-753-4900	Programas y Recursos Comunitarios Especializados
Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica	1-800-799-7233	Línea directa y recursos contra la violencia doméstica
STARRY (Waco)	254-399-6552	Servicios de Consejería y Crianza de los Hijos
Proyecto de Defensa de Texas, Inc.	1-800-374-4673	Servicios para Víctimas de Violencia Doméstica y Sexual
El Centro de Defensa para Víctimas de Delitos y Niños	888-867-7233	Asesoramiento, apoyo y recursos para víctimas de delitos
La Cala	254-224-6095	Refugio para jóvenes sin hogar
Proyecto Trevor	1-866-488-7386	Línea de vida y recursos para el suicidio LGBTQ+
Medicina Familiar de Waco	254-313-4123	Clínica médica, dental y de salud conductual

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.

Números policiales que no son de emergencia

Departamento de Policía de Bellmead	254-799-0251
Departamento de Policía de Beverly Hills	254-752-2584
Departamento de Policía de Bruceville-Eddy	254-859-5072
Departamento de Policía de Clifton	254-675-6620
Departamento de Policía de Coolidge	254-786-4814
Departamento de Policía de Covington	254-854-3073
Departamento de Policía de Crawford	254-486-2678
Departamento de Policía de Fairfield	903-389-3901
Departamento de Policía de Groesbeck	254-729-3497
Departamento de Policía de Hewitt	254-666-6272
Departamento de Policía de Hillsboro	254-582-8406
Departamento de Policía de Hubbard	254-576-3068
Departamento de Policía de Itasca	254-687-2020
Departamento de Policía de Kosse	254-375-2212
Departamento de Policía de Lacy Lakeview	254-799-2479
Departamento de Policía de Lorena	254-857-9614
Departamento de Policía de Lott	254-584-2681
Departamento de Policía de Marlin	254-883-9255
Departamento de Policía de Mart	254-876-2462
Departamento de Policía de McGregor	254-840-2855
Departamento de Policía de Meridian	254-435-2255
Departamento de Policía de Mexia	254-562-4140
Departamento de Policía de Moody	254-853-2581
Departamento de Policía de Oakwood	903-545-2172
Departamento de Policía de Riesel	254-757-5222
Departamento de Policía de Robinson	254-753-4357
Departamento de Policía de Rosebud	254-583-7919
Departamento de Policía de Teague	254-739-2553
Departamento de Policía de Thornton	254-365-6204
Departamento de Policía de Valley Mills	254-932-6300
Departamento de Policía de Waco	254-750-7500
Departamento de Policía de Walnut Springs	254-797-9631
Departamento de Policía del Oeste	254-826-5311
Departamento de Policía de Whitney	254-694-2638
Departamento de Policía de Woodway	254-772-4470
Departamento de Policía de Wortham	254-765-3042

Recordatorio: Usted conoce mejor a su persona insegura y puede juzgar la situación. Si es muy grave (si notas que el comportamiento de tu persona insegura se vuelve más peligroso), confía en tus instintos sobre cómo calmar la situación y comienza a poner en práctica tu plan de seguridad.