

Plan de seguridad

Esta plantilla de plan de seguridad ha sido preparada por profesionales para ayudarle si experimenta violencia o amenaza de violencia. Con la ayuda de un plan de seguridad, podrá anticipar mejor situaciones violentas y cómo actuar en una situación amenazante. Recuerda, no estás solo. Hay ayuda disponible. Recomendamos repasar el plan de seguridad con un amigo de confianza o un profesional. También puedes chatear con [AinoAid](#) si necesitas apoyo. ¡Guarde el plan de seguridad completo en un lugar seguro!

Si te encuentras en una situación de emergencia llama al 112 o al 016

Centro de Servicios Sociales de tu barrio: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Persona de confianza: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

1. Si no es seguro para usted (y sus hijos) estar en casa/irse a casa, puede ir a:

2. Signos individuales que permiten predecir que el agresor se volverá violento (p. ej., consumo de alcohol o drogas, respiración acelerada, cambios en el volumen de la voz, silencio, ojos, cambio de color de la piel, lenguaje corporal, puños cerrados):

3. ¿Cómo sales de casa? Desarrolla una rutina en la que salgas rápidamente (por ejemplo, sacar la bolsa de basura, pasear al perro, ir a la tienda) y úsala para salir de casa cuando notes que la situación se vuelve amenazadora.

4. Rutas de salida de su casa:

5. Con quién puedes acordar una palabra segura que envías por mensaje de texto o dices por teléfono y ellos saben que te pedirán ayuda:

6. Si el perpetrador no vive con usted, ¿cómo puede garantizar la seguridad de su casa (por ejemplo, cambiando las cerraduras, adquiriendo un sistema de alarma, instalando luces exteriores, puertas a prueba de robos, un perro guardián y cámaras de seguridad)?:

7. Dígle a las personas que cuidan a sus hijos los nombres de las personas que tienen permiso para recoger a los niños de la guardería o la escuela. Estas personas son:

8. En una situación de peligro agudo, lo más importante es que las personas salgan rápidamente de la situación y se pongan a salvo, no dude en llamar al 112. En este caso, puede conseguir los artículos esenciales con un amigo o, si es necesario, con la policía más tarde. Sin embargo, suele ser más fácil planificar la partida con antelación. Si tiene tiempo para hacer las maletas e irse en paz, aquí tiene una lista de verificación. También puedes preparar la bolsa de seguridad con antelación y guardarla escondida de forma segura, por ejemplo en casa de un amigo. Necesitas, por ejemplo, las siguientes cosas:

- ☐ Efectivo y/o tarjeta bancaria
- ☐ Ropa de repuesto
- ☐ Llaves
- ☐ Documento de identidad (pasaporte, cédula de identidad)
- ☐ Licencia de conducir si viajas en coche
- ☐ Papeles importantes
- ☐ Suministros de higiene
- ☐ Medicamentos regulares
- ☐ Teléfono y cargador
- ☐ Diario u otra evidencia
- ☐ Accesorios importantes para niños, p. un juguete para dormir familiar
- ☐ Accesorios importantes para mascotas y mascotas, comida.

- ☐ Asegure objetos emocionales o importantes, si existe riesgo de destrucción. P.ej. fotos, disco duro de la computadora