



# Consejos De Seguridad

## Si todavía continua en la relación:

1. Piense en un lugar seguro para ir si tienen una discusión – evite las habitaciones sin salidas (como un cuarto de baño), o habitaciones con armas (como la cocina).
2. Piense qué personas que le ofrezcan seguridad podría contactar y haga una lista de las mismas.
3. Tenga siempre dinero en efectivo con usted.
4. Memorice todos los números de teléfono importantes.
5. Establezca una "palabra clave o una seña" para que familiares, amigos, maestros o compañeros de trabajo sepan cuándo llamar para pedir ayuda..
6. Piense en lo que le dirá a su pareja en caso de que se comporte violentamente.
7. Recuerde que tiene el derecho de vivir sin temor y sin violencia.

## Si ya no está en la relación:

1. Cambie su número de teléfono.
2. Monitoree las llamadas.
3. Registre y documente todos los contactos, mensajes, lesiones u otros incidentes en los que participe la persona que le está maltratando.
4. Cambie las cerraduras, si la persona que le maltrata tiene una llave.
5. Trate de no quedarse en casa sin compañía.
6. Planee cómo escaparse si una pareja abusadora le confronta.
7. Si tiene que reunirse con su pareja, hágalo en un lugar público.
8. Cambie su rutina diaria.
9. Notifique a sus contactos en su sitio de estudio y el trabajo.
10. Llame a un albergue para mujeres maltratadas.

Si acaba una relación o está pensando en terminarla, debe tomar consigo papeles importantes y documentos que le ayuden a solicitar beneficios o emprender una acción legal. Los papeles importantes que debe llevar consigo incluyen las tarjetas de seguro social y las partidas de nacimiento de usted y de sus hijos, su licencia matrimonial, certificados de arriendo o de propiedad que estén a su nombre o a su nombre y el de su pareja, su chequera, tarjetas de crédito, estados de cuentas bancarias y de tarjetas de crédito, pólizas de seguros, prueba de ingresos suya y de su pareja (colillas de pago o formularios W-2), y cualquier documentación de incidentes pasados de maltrato (fotos, informes policiales, registros médicos, etc.)

Para mayor información visite: <http://www.courtinfo.ca.gov/selfhelp/protection/dv/safetyplan.htm>