

Aplicación STOPit – Línea para reportar delitos de forma anónima. Código de acceso: **SOMERSET NJ**

866-685-1122

Línea disponible 24 horas / Línea directa o de texto
Safe+Sound Somerset

Línea de adolescentes: Texto "TEEN" al **839863**

800.273.8255

Línea directa nacional de Prevención del Suicidio:

NOMBRE: _____ #TELEFONO: _____

NOMBRE: _____ #TELEFONO: _____

NOMBRE: _____ #TELEFONO: _____

Si se siente deprimida/o, asustada/o o insegura/o, llame a los siguientes amigos, familiares o personas seguras en cualquier momento, de día o de noche:

¿Qué es un PLAN DE SEGURIDAD?

Un plan de seguridad es un plan personal solo para usted. Es una herramienta que puede mantenerla/o segura/o si:

- Estás en una relación abusiva
- Planea permanecer en la relación
- Se está preparando para salir de la relación
- Ya ha terminado con la relación

Descubrir los próximos pasos en una relación puede ser complicado. Llame o envíe un mensaje de texto a nuestra línea anónima y confidencial al 866-685-1122 para hablar de su situación. Nuestras defensoras pueden ayudarla/o a usar este plan para crear sus propias estrategias de seguridad.



Vivienda de emergencia y de transición
Asesoramiento legal y Empoderamiento Financiero
Consejería y Manejo de Casos
HABLAR Programa de Alcanze y Prevención de Violencia

Línea disponible 24 horas /
Línea directa o de texto

866.685.1122

safe-sound.org

Artículos útiles para llevar con usted EN TODO MOMENTO

- Un teléfono celular y cargador en funcionamiento
- Dinero en efectivo en caso de que el abusador ingrese a sus aplicaciones de pago en su celular
- Llaves
- Licencia de conducir o otra identificación importante.
- Copia de la orden de restricción
- Números de teléfonos importantes de personas / lugares en los que confía
- Su plan de seguridad

Recuerde su SEGURIDAD EMOCIONAL!

- Confíe en sus instintos. Si no le parece bien, probablemente no lo es.
- Tiene derecho a estar seguro y a establecer sus propios límites.
- Nadie merece ser maltratada/o físicamente, sexualmente, emocionalmente o verbalmente. No es su culpa, no importa lo que diga su pareja.
- Tómese el tiempo para usted: realice actividades que disfrute y pase tiempo con familiares y amigos que la/o apoyen.



PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD PARA ADOLESCENTES



MANTENGASE SEGURA/O EN LA ESCUELA

- + Encuentre la forma más segura de ir y venir de la escuela
- + Pídale a un amigo que lo acompañe entre clases, o pídale a la escuela que la/o ayude a planificar su horario para evitar ver a su abusador
- + Encuentre espacios seguros en la escuela para almorzar y pasar tiempo libre

Hable con nuestras defensoras para obtener más información sobre las órdenes de restricción y cómo podrían funcionar en su situación

Use una palabra clave con amigos y familiares para que puedan pedir ayuda si su abusador está cerca

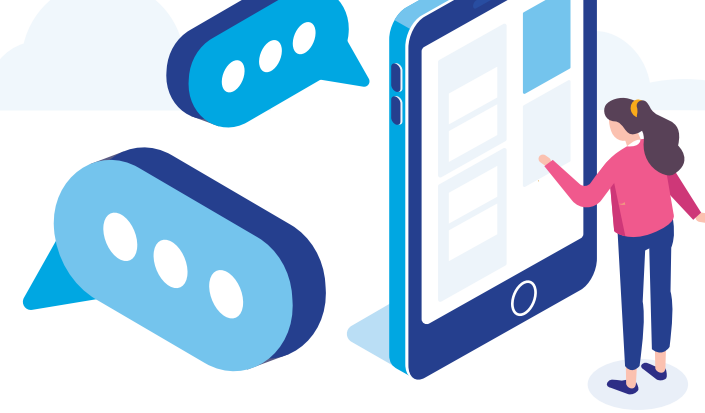
Evita hablar a solas con su pareja. Hagale saber a alguien dónde estará si decide encontrarse con su pareja



Si quiere romper relaciones con una persona abusiva, intente hacerlo en un espacio público y revise su plan de seguridad de antemano.

MANTENERSE SEGURO EN CASA

- + Mantenga las ventanas y puertas bloqueadas cuando esté sola/o
- + Háglele saber a un familiar o compañero de confianza lo que está sucediendo
- + Identifique las formas más seguras de salir de cada habitación. Practique sus rutas de escape si puede
- + Encuentre un lugar seguro para quedarse si no se siente segura/o en casa
- + Si su abusador está en su casa, no entre en habitaciones donde podría estar atrapada/o o donde haya elementos que puedan usarse como armas



MANTENGASE SEGURO EN LÍNEA

- + Haga que sus cuentas y perfiles de redes sociales sean lo más privados posible; desactive las funciones de uso compartido de ubicación GPS en sus aplicaciones
- + Guarde sus contraseñas y cambie las contraseñas a las que su pareja tenga acceso. Asegúrese de cerrar sesión en todos los dispositivos que están sincronizados
- + Capture cualquier mensaje abusivo, amenazante o acosador y guarde las imágenes en un lugar seguro
- + Cambie la configuración de su teléfono para bloquear el número de teléfono de su abusador; ignore los números desconocidos o bloqueados
- + Tenga en cuenta que cada vez que se comunique con su abusador utilizando tecnología, podría ser rastreado o sus palabras podrían ser utilizadas en su contra
- + Visite techsafety.org para obtener consejos adicionales

Mantenga su plan de seguridad actualizado, incluso si su pareja se disculpa y las cosas parecen mejorar