

INDICE

Introducción.....	1
I. Plan de escape en caso de emergencia	2
II. Cómo crear un ambiente más seguro	
1. En el hogar	4
2. En el vecindario.....	7
3. En el trabajo	8
III. Cómo crear un plan de seguridad emocional.....	9
IV. Cómo crear un plan de seguridad para los niños.....	11
V. Qué hacer ante un incidente de violencia doméstica.....	12
Recursos disponibles para mujeres maltratadas en la region de Peel	14

INTRODUCCION

Aunque Ud. no tenga control alguno sobre la violencia de su (ex)pareja, es importante saber que es posible tomar medidas para que Ud. y sus hijos puedan vivir de una manera más segura, aún cuando estén siendo víctimas de abuso. Ud. debe identificar los pasos a seguir para poder crear un plan de seguridad ó protección y estar así preparada para cualquier eventualidad en caso de que vuelvan a presentarse otros incidentes violentos. Este paquete informativo contiene muchas sugerencias e ideas que esperamos le sean útiles. Sin embargo le sugerimos que no trate de tomar todas las medidas al mismo tiempo. Vaya poco a poco y tome en cuenta principalmente las que se aplican a su caso en particular.

Al crear su propio plan de seguridad ó protección, recuerde los siguientes puntos:

- Aunque Ud. no tenga control alguno sobre la violencia de su (ex)pareja, es importante saber que es posible tomar medidas para Ud. y sus hijos puedan vivir de una manera más segura.
- Es imperativo crear un plan de seguridad cuando Ud. presienta que en cualquier momento puede presentarse un incidente de violencia doméstica.
- Este plan contiene información específicamente diseñada para que Ud.pueda tomar las medidas que en él se indican efectivamente.
- Este plan también contiene información acerca de las medidas que Ud. puede tomar para aumentar la seguridad de sus niños.
- Trate de familiarizarse y/ó revisar su plan de seguridad con cierta regularidad. Las situaciones de violencia doméstica y los factores de riesgo que las inducen pueden cambiar rápidamente, por lo tanto es conveniente que Ud. sepa lo que debe hacer.

I. PLAN DE ESCAPE EN CASO DE EMERGENCIA

El plan de escape en caso de emergencia contiene todas las medidas que Ud. puede tomar con anterioridad, para estar preparada en caso de verse obligada a escapar rápidamente si llegara a presentarse un incidente de violencia doméstica.

A continuación le presentamos una lista de documentos que Ud. debe fotocopiar y guardar en un lugar seguro (ej. en casa de un amigo o familiar, de su abogado, en una caja de seguridad en el banco):

a) Trate de fotocopiar los siguientes documentos y guárdelos en un lugar seguro, que no sea el mismo lugar donde están los originales. De ser posible, esconda los originales en otro lugar.

- Pasaportes, partidas de nacimiento y documentos de inmigración de cada miembro de la familia
- Constancia de vacunas y constancia de inscripción en el colegio de cada uno de sus hijos(as)
- Licencia de conducir
- Medicinas, recetas médicas e historias médicas de cada miembro de la familia
- Número de identificación del “Welfare”(si Ud. recibe asistencia social)
- Permisos de trabajo
- Partida de divorcio, documentos de custodia, instructivos de la corte, “restraining order”(orden judicial que prohíbe al abusador acercarse a la víctima) y partida de matrimonio
- Papeles del alquiler o de la renta, escrituras de la casa, constancia de pago de la hipoteca
- Libretas bancarias
- Documentos del seguro

- Libreta telefónica y de direcciones
 - Fotografía de su esposo/pareja
 - Su "Health Card" (tarjeta de salud) y la de los miembros de su familia
 - Todas las tarjetas que Ud. utiliza diariamente, ej. Visa, tarjeta telefónica, tarjeta del "Social Insurance"(seguridad social), tarjeta del "ATM"(cajero automático)
- b) Trate de llevar en su porta monedas ó cartera todas las tarjetas de uso diario:
- Tarjetas del "Social Insurance"
 - Tarjetas de crédito
 - Tarjetas telefónicas
 - Tarjetas del cajero automático
 - Tarjeta de salud "Health Card"
- c) Trate de tener a la mano su monedero y su cartera con los siguientes artículos:
- Llaves de la casa/auto/oficina
 - Chequera, libretas bancarias/estados de cuenta del banco
 - Licencia de conducir, registro de conducir, seguro del auto
 - Libreta telefónica y de direcciones
 - Fotografía de su esposo/pareja
 - Mantenga escondida una cierta cantidad de dinero en efectivo para casos de emergencia
- d) Mantenga a su alcance los siguientes artículos, por si acaso necesita tomarlos lo más rápido que pueda
- Maleta de emergencia con objetos básicos de uso personal
 - Juguetes y otros objetos que tengan mucho valor sentimental para sus niños
 - Joyas
 - Objetos pequeños valiosos que se puedan vender
 - Objetos de gran valor sentimental
 - Una lista de otros objetos que le gustaría llevar consigo si tuviese la oportunidad de regresar a buscarlos
 - Abra una cuenta bancaria a su nombre y pídale al banco que no le envíe estados de cuenta ni la llame por teléfono. Puede solicitar que le envíen la correspondencia a casa de un amigo ó familiar

- Aparte y ahorre todo el dinero que le sea posible, de ser necesario vaya separando y ahorrando pequeñas cantidades del dinero de las compras del mercado.
- Tenga a la mano \$10 a \$15 dólares para tomar un taxi y monedas de 25 centavos para llamadas telefónicas
- Identifique posibles salidas de emergencia
- Planifique, practique y apréndase bien los pasos a seguir en caso de tener que escapar
- Esconda ropa extra, copias de las llaves del auto y de la casa, dinero, etc. en casa de un amigo ó familiar
- Tenga a la mano una maleta de emergencia ó tenga todo listo para empacar rápidamente
- Considere la posibilidad de alquilar una caja de seguridad en un banco que no sea el mismo banco de su pareja.

En caso que Ud. tenga que escapar de emergencia, la policía la traerá de nuevo a su casa para que pueda recoger el resto de sus pertenencias. Este procedimiento lo lleva a cabo la división de policía local. No olvide ninguno de los objetos antes mencionados y recuerde traer también cualquier otra cosa que sea de gran importancia para Ud. o sus niños.

Cuando se marche, de ser posible, traiga a sus hijos consigo. Si Ud. piensa regresar posteriormente a buscarlos, la policía no podrá ayudarla a apartarlos del lado de su padre, a menos que Ud. tenga una orden judicial.

II. CÓMO CREAR UN AMBIENTE MÁS SEGURO

Hay muchas medidas que una mujer puede tomar para aumentar su nivel de seguridad. Tal vez no sea posible hacer todo al mismo tiempo, pero se puede tratar de ir tomando medidas paulatinamente. A continuación le presentamos algunas sugerencias:

1. En el hogar

Si Ud. está viviendo con una persona violenta:

- Diseñe su propio Plan de Escape en caso de emergencia y revíselo con frecuencia.

- Mantenga al día una lista que incluya los números telefónicos de: la policía local, del refugio para mujeres abusadas más cercano, de la línea de ayuda para mujeres abusadas, de la línea de ayuda en caso de crisis, de sus familiares, consejeros y amigos de los niños.
- Haga los arreglos necesarios para hospedarse en casa de familiares ó amigos en caso de que suceda algo.
- Trate de predecir cuándo va a ocurrir el próximo episodio de violencia y haga los arreglos necesarios para enviar a los niños a casa de familiares, amigos, etc. Trate de anticipar el “ciclo” de su pareja (ej. cuando hay luna llena).
- Enseñe a sus hijos no abrir la puerta sin que Ud. lo sepa.
- Enseñe a sus hijos cómo hacer llamadas telefónicas para contactar a la policía y al cuerpo de bomberos. Si tiene teléfono celular instrúyalos en su uso también.
- Invente una palabra clave que pueda ser utilizada por sus niños y/ó amigos para indicar que necesitan ayuda porque se ha presentado una emergencia.
- Si su pareja decidiera llevarse a los niños consigo, enséñeles a utilizar el sistema de llamadas telefónicas de cobro revertido (collect calls) para comunicarse con Ud. ó con un amigo cercano.
- Planifique con anterioridad cuáles van a ser sus salidas de emergencia e indíquele a los niños cómo las deben usar.
- Enseñe a sus hijos cómo crear su propio Plan de Seguridad.

Si Ud. no está viviendo con su pareja:

- Cambie las cerraduras de las puertas y ventanas. Instale un “ojo mágico”(peephole) en la puerta. Cambie las cerraduras del garaje y de la caseta de correos.
- Enseñe a sus hijos a avisarle cuando alguien toca la puerta, y a no abrirla si Ud. no los autoriza.

- Mantenga a la mano su “restraining order”(orden judicial que impide al abusador acercarse a la víctima)
- Asegúrese que haya fotografías de su pareja y copias de todas las órdenes judiciales en la escuela, en el “day care” y en la policía. (Nos referimos a la “restraining order”, a las órdenes judiciales de custodia y las órdenes de acceso).
- De ser posible, trate de predecir cuando va a presentarse el siguiente incidente de violencia y esté preparada de antemano.
- Si su teléfono tiene el servicio de “call display”, no permita que otras personas tengan acceso a los números que están en la memoria del teléfono ni al servicio que conecta con el último número marcado.
- Pida a la compañía de teléfonos que no publique su número, porque es más difícil tener acceso a un número no publicado. Cada vez que haga una llamada, bloquee su número marcando el *67.
- Considere la posibilidad de tener un teléfono celular y programe de antemano los números que sean más importantes para Ud.
- Cambie los muebles de lugar. Esto es algo que su pareja no espera y si llega a entrar en la casa, probablemente se tropiece y ésto le puede servir a Ud. de anuncio de que él/ella entró a la casa. Meta los utensilios de cocina y todos los cuchillos en las gavetas, para que no puedan ser alcanzados con facilidad.
- Si Ud. vive en un departamento, chequee ambos lados del pasillo antes de salir del ascensor. Fíjese cuidadosamente en los espejos y puertas de acceso. Comuníquese con el personal de seguridad del edificio ó haga una llamada anónima solicitando más seguridad en su edificio.
- Compre escaleras de cuerda, para poder escapar de los pisos superiores por las salidas de emergencia.
- Si Ud. tiene un balcón, piense en la posibilidad de cercarlo con alambre.
- De ser posible, reemplace las puertas de madera con puertas de acero/metal.
- Instale detectores de fuego y extintores de incendio en cada piso.
- Considere la idea de comprar un perro guardián.
- Instale un sistema de iluminación de los que prenden las luces automáticamente cuando alguien se acerca a la casa.

- Tome todas las medidas necesarias para aumentar su nivel de protección, instale sistemas de seguridad tales como cerraduras adicionales, barras para las ventanas, postes detrás de las puertas, sistemas de alarma, etc.

2. En el vecindario

- Pídale a sus vecinos que llamen a la policía si llegan a escuchar una riña ó gritos fuertes en su casa
- Indíquelo claramente a las personas que cuidan a sus niños quienes están autorizados para recogerlos.
- Infórmele a las personas del vecindario que su pareja ya no vive con Ud., y pídale que llamen a la policía si ven a su ex-pareja cerca de la casa. Tal vez quiera también darles una fotografía de su ex-pareja y la descripción de su automóvil.
- Pregúntele a sus vecinos si ellos podrían cuidar a sus niños en caso de emergencia.
- Esconda ropa y los objetos de su Plan de Escape de Emergencia en casa de un vecino.
- Haga sus compras de mercado en tiendas y centros comerciales diferentes a los que solía frecuentar cuando vivía con su pareja. Trate también de hacer sus compras a otras horas.
- Cambie de banco o de sucursal y haga sus transacciones bancarias en horas que sean diferentes a las que Ud. solía realizarlas cuando vivía con su pareja.
- Cambie de médico, dentista y cualquier otro profesional de cuyos servicios requiera.
- No permita que su nombre aparezca en el Directorio de Residentes de su edificio.

3. En el trabajo

La decisión de compartir con otras personas el hecho de que Ud. está siendo ó ha sido abusada por su pareja, y que tal vez su vida corre peligro, es enteramente suya. En algunos casos sus amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden protegerla. Sin embargo cada mujer debe ser muy cuidadosa al decidir a quien le va a pedir ayuda. Si lo estima conveniente, Ud. puede hacer todas ó algunas de las siguientes cosas:

- En su lugar de trabajo, informe a su jefe, supervisor de seguridad y a otras personas claves y amigos acerca de su situación personal.
- Pida que no le pasen llamadas sin antes preguntar quién es. Sería también beneficioso que quedara constancia escrita de todas las llamadas que recibe.
- Hable con su empleador y pídale que llame a la policía si ve que Ud. corre peligro de ser agredida por su (ex)pareja.

Al entrar ó salir del trabajo:

- Avísele a alguien (ej.: hijos, vecinos) a qué hora piensa regresar a casa
- Tenga las llaves en sus manos
- Trate de comprar un control remoto para abrir la puerta del auto ó instale un sistema que no requiera llaves.
- Pida que la acompañen hasta su auto
- Dé un vistazo al estacionamiento antes de comenzar a caminar hacia su auto
- Dé una vuelta alrededor del auto, levante el capó del auto y chequee que todo esté en orden y que nada haya sido cambiado, revise los frenos. Recuerde mantener su asiento inclinado hacia adelante para poder saber si alguien está dentro del auto.
- Si su (ex)pareja la está siguiendo, conduzca hasta un lugar donde pueda recibir ayuda, ej. casa de un amigo, la estación de policía.
- Si Ud. tiene un puesto de estacionamiento subterráneo, no lo use. Estacione el auto en la acera de enfrente.

- Tenga a la mano en su auto un letrero que diga “Call Police”(llame a la policía).
- Cuando camine, escoja las rutas por las que transite mucha gente.
- Cambie el patrón de entrada y salida de su hogar, utilice vías de acceso y horas diferentes.
- Si ve a su (ex)pareja en la calle, trate de llegar rápido a un lugar público, ej. una tienda.
- Si ve a su (ex)pareja en la calle, trate de llamar la atención de los transeúntes y pida ayuda.

III. COMO CREAR UN PLAN DE SEGURIDAD EMOCIONAL

Cuando una persona está siendo abusada físicamente y degradada verbalmente, por lo general se siente agotada emocionalmente. El proceso de sobrevivir y reconstruir nuestras vidas requiere de mucho valor y energía. Cuando confronte situaciones emocionales muy duras e intensas, trate de tomar algunas de las medidas que se indican a continuación para que pueda mantener su equilibrio emocional y pueda cobrar ánimo.

- Asista a la mayor cantidad posible de sesiones de “Crisis Counselling”(terapias de grupo para situaciones de crisis)
- Participe en actividades comunitarias para ayudarla a no sentirse tan sola
- Trate de conseguir un trabajo a medio tiempo para sentirse menos sola y para mejorar su estado financiero.
- Tome cursos en la escuela que le permitan desarrollar sus habilidades
- Participe en grupos de apoyo para mujeres. De ésta manera puede obtener el apoyo que necesita y fortalecer sus relaciones con otras personas.
- Tome tiempo para hacer cosas que le agradan como leer, meditar, oír música, etc.
- Comparta su tiempo con personas que la hacen sentir bien y que le brinden apoyo y estímulo

- Participe en actividades sociales, ej. ir al cine, salir a cenar, hacer ejercicio.
- No descuide su alimentación y trate de dormir lo suficiente para sentirse bien.
- Mantenga al día su “Client Profile”, perfil descriptivo, pues ello la ayudará a sentirse preparada ante cualquier eventualidad.
- Comience a escribir un diario personal en el cual pueda expresar sus sentimientos, especialmente cuando se sienta deprimida ó vulnerable. Guarde el diario en un lugar seguro ó destruyalo cuando lo estime conveniente.
- Prepárese emocionalmente antes de confrontar situaciones estresantes tales como: hablar con su (ex)pareja, reunirse con su abogado o asistir a la corte.
- No trate de hacer más de lo que puede, planifique sólo una cita al día para así reducir el estrés.
- Desarrolle su creatividad y trate de hacer todas las cosas que la hagan sentir bien.
- Todos los días escriba algo positivo acerca de Ud. misma, aprenda a utilizar “affirmations”,(repetición de frases y pensamientos positivos.
- No busque consuelo en el consumo excesivo de alcohol ó comida, éso solo servirá para aumentar su depresión.
- Evite realizar compras compulsivas y excesivas.
- Inscríbase en un gimnasio o comience un programa de ejercicios. Esto aumentará su nivel de energía y su sensación de bienestar.
- Es normal que sienta mucha ira ó rabia, pero trate de encontrar maneras constructivas y positivas de expresarlas.
- Recuerde que en éste preciso momento Ud. es la persona más importante que Ud. tiene que cuidar. Haga un esfuerzo por cuidarse más y valorarse a sí misma.

IV. CÓMO CREAR UN PLAN SEGURIDAD PARA LOS NIÑOS

El siguiente plan fue creado para ayudar a las madres a enseñarles a sus hijos a cómo tomar ciertas medidas de seguridad básicas. Está basado en la creencia de que lo más importante que los niños pueden hacer por sus madres y su familia, es salirse cuanto antes del lugar en el cual se ha desarrollado el incidente de violencia! Los niños no pueden evitar que ocurra el incidente, aunque ellos a menudo tratan de distraer al abusador y en ciertos casos llegan a interferir directamente en el acto de violencia. Lo más importante es decirle al niño que lo mejor que pueden hacer es alejarse y mantenerse a salvo.

Los niños que han vivido situaciones en las que sus madres han sido abusadas, pueden verse afectados de una manera muy profunda. Para ellos es muy traumático confrontar situaciones de violencia dirigidas hacia ellos mismos o hacia algún ser amado. Los planes que ayuden a aumentar la seguridad y protección personal son sumamente importantes para los niños cuyas familias están atravesando situaciones de violencia doméstica. Los niños deben aprender diversas maneras de protegerse ellos mismos. Hay muchas formas de ayudarla a crear un plan de seguridad con y para sus hijos.

- El primer paso que un niño debe seguir ante un incidente de violencia, es salir lo más pronto posible de la habitación donde se está desarrollando el incidente. Escoja, junto con sus hijos una habitación ó lugar seguro adonde ellos deban ir en caso de abuso. Es preferible que dicha habitación tenga cerradura en la puerta y teléfono adentro.
- Hágale saber al niño que lo más importante es que él esté a salvo y que él no es responsable por la seguridad de su madre.
- Enseñe a sus niños cómo pedir ayuda. Los niños deben saber que no deben hacer llamadas desde un teléfono que esté a la vista del agresor. Eso los pondría en peligro. Diga a sus niños que utilicen el teléfono de un vecino o un teléfono público. Si Ud. tiene un teléfono celular, enséñelos cómo usarlo.
- Enséñelos cómo contactar a la policía usando el número de emergencia (911)
- Constate que los niños sepan su nombre completo y su dirección (los niños que viven en áreas rurales deben saber el número de la parcela y el de concesión)
- Practique un diálogo que su niño pueda utilizar cuando llame pidiendo ayuda.

Por ejemplo:

Marca el 911

Una operadora contestará la llamada diciendo:

“Policía, Cuerpo de Bomberos, Ambulancia”

“Police, Fire, Ambulance”

El niño deberá decir:

Policía.

Police.

A continuación el niño deberá decir

Mi nombre es _____.

My name is _____.

Tengo _____ años.

I am _____ old.

Necesito ayuda. Envíen a la policía.

I need help. Send the police.

Alguien está maltratando a mi mamá.

Someone is hurting my mom.

La dirección de aquí es _____.

The address here is _____.

Mi número de teléfono es _____.

My phone number here is _____.

- Los niños deben dejar el teléfono descolgado después de haber llamado. Si ellos cuelgan el teléfono la policía puede tratar de llamar de vuelta y ésto crearía una situación todavía más peligrosa para Ud. y sus hijos.
- Enseñe a sus hijos qué es y cómo se usa el servicio de "Neighbourhood Block Parents".
- Acuerde con sus niños de antemano un lugar determinado, fuera de la casa, dónde podrán encontrarse una vez que haya pasado el peligro. De ésta manera les será muy fácil re-encontrarse cuando el peligro haya pasado.
- Enseñe a sus niños la ruta más segura para llegar al lugar más seguro para ellos.

V. QUÉ HACER ANTE UN INCIDENTE DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

No siempre se puede evitar que ocurran incidentes de violencia doméstica) Sin embargo a continuación le presentamos algunas ideas para que las ponga en práctica con la finalidad de aumentar su seguridad y protección

- Recuerde que Ud. tiene un plan de Escape de Emergencia, revíselo en su mente con frecuencia.
- Quédese en un lugar que le permita salir rápido de la casa o que esté cerca de un teléfono para llamar al 911 si es preciso.
- Trate de ir a un lugar donde el riesgo sea mínimo . Evite discusiones en el baño, garaje, cocina, ó en habitaciones donde haya cualquier tipo de armas ó que no tengan acceso a una puerta de salida.
- Utilice su palabra clave ó código con sus niños para que ellos puedan salir a llamar y pedir ayuda.
- Haga buen uso de su intuición y sentido común. Si la situación es muy grave, Ud. puede darle a su pareja lo que él/ella quiera para tratar de calmarlo-a. Ud. debe tratar de protegerse a sí misma hasta que haya pasado el peligro.
- Cuando esté siendo agredida o después de haber sido agredida, llame al 911 si puede. Dígales que ha sido agredida por un hombre/mujer, no diga que se trata de su esposo/pareja y deje el teléfono descolgado.
- Trate de hacer la mayor cantidad de ruido posible: active la alarme de incendios, rompa cosas, suba el volumen a la televisión o equipo estereofónico. Haga ésto para que los vecinos puedan llamar a la policía.

RECURSOS DISPONIBLES EN LA REGIÓN DE PEEL PARA MUJERES VÍCTIMAS DEL ABUSO

(Todos los códigos de área son 905, a menos que se indique lo contrario)

POLICÍA

Peel Regional Police

(Casos de emergencia)	911
(Casos que no son de emergencia)	453-3311
Caledon O.P.P.	584-2241
Trillium Health Centre - Mississauga Site (100 Queensway West).....	848-7600
(Documenta y trata las lesiones sufridas como resultado de la violencia domestica)	

LÍNEAS TELEFÓNICAS PARA CASOS DE CRISIS, CON SERVICIO LAS 24 HORAS DEL DÍA

Assaulted Women's Help Line	1-866-863-0511
TTY:	1-866-863-7876
Caledon/Dufferin Victim Services.....	1-905-951-3838
.....	1-888-743-6496
Children's Aid Society of Peel:	905-363-6131
Family Transition Place.....	1-800-265-9178
Interim Place I	271-1860
Interim Place II	676-8515
Salvation Army Family Resource Centre	451-6108
Sexual Assault/Rape Crisis Centre	273-9442
Victim Services of Peel	568-1068

REFUGIOS

Family Transition Place.....	1-800-265-9178
Interim Place South:	403-0864
Interim Place I	271-1860
Interim Place II	676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre	451-4115
Armagh second stage housing.....	855-0299

ASISTENCIA FINANCIERA

Social Assistance	793-9200
-------------------------	----------

SERVICIOS LEGALES

North Peel & Dufferin Community Legal Services	455-0160
Mississauga Community Legal Services.....	896-2052
Legal Aid	453-1723
Victim Witness Assistance Program (criminal court support services)	456-4797
India Rainbow Community Services of Peel (Legal Clinic)	275-2369

SERVICIOS DE APOYO A LAS MUJERES

African Community Services	905-460-9514
Catholic Cross Cultural Services	
Brampton.....	457-7740
Mississauga.....	273-4140
Catholic Family Services of Peel-Dufferin	
Brampton.....	450-1608
Mississauga.....	897-1644
HEAL Network.....	460-1608 x 118
Family Services of Peel	
Centralized Intake	453-5775
Brampton.....	453-7890
Mississauga.....	270-2250
Family Transition Place.....	1-800-265-9178
India Rainbow Community Services	
Brampton.....	454-2598
Mississauga.....	275-2369
Malton Neighbourhood Services	677-6270
Muslim Community Services.....	790-1910
Peel Sisters of Color In Action.....	453-7940
Salvation Army Women's Counselling Centre	820-8984
United Achievers Community Services	455-6789
Vita Centre	858-0329

BANCOS DE ALIMENTOS

Foodpath Foodbank.....	270-5589
The Salvation Army Foodbank	
Brampton.....	451-8840
Mississauga.....	279-2526

NOTAS PERSONALES

Financial Assistance for the Booklet was provided by
The Ministry of Community & Social Services.
Translation provided by the Cultural Interpreter Services of Peel
and the United Way of Peel.

