



Plan De Seguridad

Que es un plan de seguridad?

- Un plan de seguridad es un plan personalizado que le puede ayudar a evitar situaciones peligrosas y ayudar a conocer la mejor manera de reaccionar cuando se sienta inseguro/a. Si decide terminar la relación o quedarse, es una buena idea informarse las diferentes maneras de cómo actuar en situaciones dificultosas.
- Un plan de seguridad puede actualizarse a medida que cambien sus necesidades.
- No todas las personas tienen miedo de las mismas situaciones.

Esta Pensando en su seguridad?

- ¿En qué situaciones se siente inseguro/a?
- ¿Cuáles son los signos de que podría estar en una situación que no es segura para usted?
- Cuando ha estado en situaciones inseguras anteriormente, ¿qué ha hecho para mantenerse a salvo?
- ¿A dónde o a quién acude para obtener ayuda cuando se siente inseguro? ¿Puede contar con ellos para que le ayuden?
- ¿Cómo te has mantenido a salvo en casa o en la comunidad?
- Si tiene hijos o familiares que dependen de usted, ¿cómo los ha mantenido a salvo?
- ¿Qué haces para sentirte mejor cuando estás estresado/a, triste o asustado/a? ¿Cosas como pasear, hablar con un amigo o hacer ejercicio?
- La investigación muestra que un sobreviviente individual sabe mejor quién y qué es inseguro en sus propias vidas. Usted sabe mejor cómo protegerse.

Qué tener en caso de emergencia

- Dinero
- Numeros de telefonos importantes
- Documentos importantes(Certificados de Nacimientos, orden de protección, documentos de custodia, Visa/Tarjeta Verde)
- Medicamentos (para sus hijos y usted)
- fotografías
- Cambio de ropa

**La Línea de Violencia
Domestica del
condado de
Los Angeles
1-800-799-7233**

**Es Gratis, Confidencial
Informacion en la parte de
atras del folleto**

Planificación de Seguridad

Además de esas personas y lugares que puede conocer, aquí hay algunos números a los que puede llamar para obtener ayuda. Hablar con un defensor o un profesional de la salud mental puede ayudarle a procesar cómo se siente y ayudarle a crear, revisar o actualizar su plan de seguridad.

Recursos

1736 Family Crisis Center

Servicios para sobrevivientes Violencia Domestica que incluyen: refugio, habilidades para la vida, desarrollo laboral, y servicios de salud mental
2116 Arlington Avenue Suite 200
Los Angeles, CA 90018
(213) 745-6434

Peace Over Violence

Asesoramiento individual y grupal de apoyo para sobrevivientes de Violencia Domestica, grupos de apoyo, autodefensa, administración de casos, servicios legales y más
Numero disponible a las 24 horas: 213-626-3393

Homeboy Industries

Intervencion de Violencia Domestica para Hombres
130 W. Bruno Street.
Los Angeles, CA 90012
323-526-1254
info@homeboyindustries.org

East L.A. Women's Center

Terapia individual y grupal, servicios de administración de casos, intervención en crisis, planificación de seguridad, defensa y otros recursos
1431 S. Atlantic Blvd. Los Angeles, Ca. 90022
Numero disponible a las 24 horas: 800-585-6231
213-481-6030

Si esta en peligro de inmediato , llame al 911.

**Linea Confidencial de Violencia Domestica
800-799-7233**