

1. Confié siempre en sus instintos.

Si se siente inseguro, comuníquese con la policía. Use su juicio e intuición. De prioridad a su seguridad hasta que esté fuera de peligro.

2. Póngase en contacto con la policía.

Documente todos los incidentes de violencia doméstica. Si la policía no ayuda en un momento de crisis o se niega a responder a una violación de una orden de protección, pida hablar con el comandante de turno o comuníquese con el abogado o fiscal que manejó su caso. Si la policía llega al lugar, usted puede solicitar una orden de protección de emergencia. Asegúrese de hacer un seguimiento de las opciones relacionadas para presentar una orden de restricción. (Ver los números de autoayuda en la parte posterior).

3. ¿Está segura su casa ahora?

Si se siente inseguro en su casa, ¿hay algún lugar donde usted pueda quedarse temporalmente? Póngase en contacto con los servicios de consulta telefónica locales para obtener información y opciones. Consulte con un amigo o familiar de confianza para ver si le permiten quedarse con ellos o hacer que le presten dinero en caso de emergencia.

4. Mantenga el teléfono completamente cargado.

Asegúrese de que haya un teléfono celular completamente cargado en su hogar en todo momento y tráigalo con usted cuando viaje desde su casa al trabajo, la tienda de comestibles o cualquier otro lugar. Intente memorizar al menos un número de teléfono importante en caso de que no tenga acceso a su teléfono.

5. Evite estar solo.

Si su abusador lo está espionando o acosando, evite estar solo cuando sea posible. Evite salir de casa a caminar usted solo. Use un sistema de amigos. Si el abusador lo sigue mientras usted conduce, vaya a la estación de policía local y comience a tocar la bocina para recibir asistencia inmediata. Planifique una ruta segura a los lugares que visita con frecuencia y cambie las rutas cuando sea posible.

6. Haga planes con sus hijos.

Muéstrele a sus hijos como usar el teléfono para llamar al 9-1-1 y a otros contactos de emergencia. Cree una palabra clave que les enseñe a ellos cuando deben buscar ayuda en tiempos de crisis. Enséñeles estrategias para ayudar a mantener segura a su familia.

7. Busque ayuda.

Tome en cuenta si debe contarles a otros acerca de su experiencia como víctima de violencia doméstica y que usted también puede estar en riesgo. Usted puede pedirle a sus vecinos que llamen a la policía si ellos ven o escuchan actividades sospechosas.

8. Custodia y visitación

Si usted debe tener contacto con su abusador debido a problemas de custodia, no se reúna solo con ellos ni vaya a su casa, ni a ningún lugar que pueda ser peligroso para usted y sus hijos. Cuando sea posible, evite hablar con ellos o verlos y siga los mandatos legales y cualquier orden judicial. Consulte con un abogado según sea necesario para las visitas de niños.

9. Funciones del localizador de GPS

Los teléfonos celulares pueden tener funciones de rastreo GPS en los cuales las llamadas realizadas pueden rastrearse hasta torres celulares específicas para establecer la ubicación de la persona que llama. Las funciones de codificación geográfica pueden identificar la ubicación lo que usted publica en las redes sociales. Usted puede deshabilitar estas aplicaciones en su celular. Asegúrese de revisar los amigos que tiene en las redes sociales para estar seguro de que no sean personas que puedan revelar su ubicación a nadie. Revise su configuración para asegurarse de que no pueda ser etiquetado en ubicaciones.

10. Documentos importantes

Mantenga copias de documentos importantes (por ejemplo certificados de nacimiento, pasaportes, tarjetas de seguridad social, registros escolares y copias de órdenes de protección) y un juego adicional de sus llaves que estén fácilmente accesibles, y de igual manera un lugar seguro en todo momento para usted y sus hijos. También puede guardar una bolsa con ropa, medicamentos, joyas/artículos de valor sentimental, juguetes favoritos de los niños, números/-contactos seguros y otros artículos importantes.

Sus planes de seguridad pueden cambiar. A medida que sus circunstancias cambien, los planes de seguridad también pueden cambiar. Es importante actualizar su plan según sea necesario.



Líneas directas para refugios por causa de violencia doméstica

National Domestic Violence Hotline: (800) 799-7233

San Gabriel - House of Ruth: (877) 988-5559

San Fernando Valley - Jewish Family Service: (818) 505-0900
(323) 681-2626

Antelope Valley - Valley Oasis: (661) 945-6736

San Fernando Valley - Haven Hills: (818) 887-6589

Southbay - 1736 Family Crisis Center: (213) 745-6434
(562) 388-7652

spcaLA's Animal Safety Net (Pet Shelter): (888) 527-7722



Información de contacto de autoayuda*

Chatsworth

(818) 485-0571 | CSHpublic@nsla.org

Pomona

(818) 485-0572 | PSHpublic@nsla.org

Antelope Valley

(818) 485-0573 | AVSHpublic@nsla.org

Van Nuys

(818) 485-0574 | VNSHpublic@nsla.org

Pasadena

PasadenaUDpublic@nsla.org

For More Self-Help Centers:

dcba.lacounty.gov/legal-access-centers/

*La información de contacto solo está disponible durante el cierre de la corte COVID-19