

Planificación de protección para personas que están en relaciones abusivas

Evite la violencia hacia usted y hacia sus niños.

El Plan de protección

¿Qué es un plan de protección?

Un plan de protección le ayudará, a usted y a sus hijos, a llegar a un lugar seguro cuando esté en peligro. El plan incluirá un lugar a donde ir y lo que necesita llevar consigo, si usted es obligada a salir de su hogar para escapar de un compañero violento.

¿Cuándo necesita un plan de protección?

- a) Si usted está en una relación abusiva.
 - Cuando vive dentro del “ciclo de abuso”, debe estar preparada para llegar con sus hijos a un lugar seguro, cuando sienta que la tensión está aumentando.
- b) Si usted recientemente salió de una relación abusiva.
 - Si permanece en el hogar, es posible que su compañero vuelva a ser una amenaza para usted o vuelva a agredirla. Aún cuando usted haya obtenido una orden judicial, la misma no es una garantía que el abusador se mantendrá alejado.
 - Si abandona el hogar, su compañero podría buscarla y amenazarla o agredirla.

El Ciclo de abuso (y su papel en el plan de protección)

La violencia en las relaciones abusivas sigue lo que se denomina un “ciclo de abuso”. Los ataques regularmente son seguidos por un período de justificación o calma, durante el cual él/ella racionaliza su comportamiento o se siente y se comporta con arrepentimiento con respecto al ataque. Aunque la pareja puede intentar que la relación continúe normalmente fingiendo que todo está bien, la tensión empieza a acumularse de nuevo.

Durante la fase de acumulación, la probabilidad de que ocurra una agresión es mayor. La forma más segura y confiable de protegerse usted (y sus niños) es que evite la proximidad a su pareja durante estos momentos de alto riesgo. (vea la hoja informativa del Ciclo de violencia.)

Elementos de un Plan de protección

Recuerde: cada plan de protección es único, ya que las circunstancias de cada persona son únicas. Lo más importante es su seguridad y la seguridad de sus niños.

1) Esté atenta a las señales que le indiquen que un ataque está por ocurrir.

Toda persona abusadora tiene un conjunto diferente de señales que indirectamente dan aviso a la pareja que un incidente está por ocurrir. Estar atento a estas “señales” puede ayudar para que las personas en relaciones abusivas sepan cuándo van a estar en peligro. Es importante confiar en sus instintos.

Responder a las siguientes preguntas le ayudará a entender cuáles señales son las que debe buscar:

- ¿Que hace o dice su pareja durante el período antes de un incidente?
- ¿Juega algún papel el alcohol en la violencia contra usted?
- ¿Existe un período de tiempo predecible entre los incidentes? ¿Cuándo fue el último incidente y cuándo puede esperar el siguiente?
- ¿Existen otros indicadores de que un incidente esté por ocurrir? Algunos ejemplos son, el desempleo, el embarazo y los problemas económicos.

Por favor tenga en cuenta que tanto el abusador como la víctima pueden ser hombres o mujeres.

2) Esté atenta a las cosas que el abusador pueda usar para hacerle daño.

- Esté atenta al lugar donde se guardan las armas de fuego, los cuchillos y otras armas.
- Busque "lugares seguros" donde haya menos objetos peligrosos. Dentro de lo posible, no permanezca en la cocina, garaje o taller.

3) Seleccione un lugar seguro donde pueda ir con sus niños.

Este puede ser un refugio de emergencia, casas de amigos o familiares, un hotel o cualquier otro lugar donde usted pueda estar segura. Esté atenta de quiénes viven en su área. Si usted no puede salir de su casa, ¿existe una habitación o área de la casa donde pueda estar segura? Cuénteles la situación a sus vecinos y pídeles que llamen a la policía si observan al abusador o escuchan ruidos sospechosos provenientes de su casa.

4) Decida cómo va a llegar allí.

Decida que tipo de transporte usará para llegar a un lugar seguro. Si tiene automóvil, esconda una llave adicional y mantenga el tanque lleno de combustible. ¿Si esto no es posible, quién puede ayudarle a llegar a un lugar seguro? Puede hacer arreglos para que un amigo, vecino o familiar vaya por usted cuando llegue el momento. También puede guardar algún dinero con sus amigos para que cuando se sienta amenazada, pueda salir rápidamente en taxi, aunque no tenga dinero en efectivo. La policía o la línea de Crisis de abuso doméstico podrán ayudarle a planificar su transporte.

5) Decida cómo va a escapar de su casa si un ataque está por ocurrir.

Averigüe si hay una puerta o ventana que pueda usar para escapar, si fuera necesario y si sus niños también pueden ser sacados por allí. Asegúrese de que al salir de la casa usted sepa inmediatamente a dónde ir. Averigüe con anticipación dónde está el teléfono público más cercano. Memorice los números de emergencia que usted pueda necesitar (refugio de emergencia, policía, trabajadores sociales, etc.).

6) Decida qué llevará cuando se vaya.

No debe quedarse para sacar sus pertenencias si eso pone en peligro a sus niños o a usted. Si es posible, no deje a sus niños. Si usted está en peligro inmediato y necesita dejarlos, regrese lo más pronto posible, si es necesario con la policía.

ANTES DE VOLVER A SU CASA, VERIFIQUE QUE ES SEGURO HACERLO. LLEVE UN ACOMPAÑANTE SI NO ESTÁ SEGURA.

Indicaciones adicionales

- Guarde algún dinero en un lugar seguro, un poco a la vez.
- Cambie la contraseña de su computador para asegurarse de que la información confidencial permanezca segura.
- Enseñe a sus niños cómo comunicarse con la policía.

Si usted no está en peligro inmediato, debe empacar los siguientes artículos de uso:

- Su identificación y la de sus niños; como certificados de nacimiento, su número de seguro social, licencia de conducir, documentos de inmigración o tarjeta de tratado, tirilla de los números de asistencia médica, pasaportes
- Documentos legales: su hipoteca o arrendamiento o información sobre préstamos o bienes que posea, una copia de la orden de protección, órdenes de custodia
- Libreta de direcciones
- Tarjetas de crédito, tarjeta de ATM, cheques, libreta del banco
- Llaves: de su casa, del carro y de la caja de seguridad (si tiene una)
- Artículos personales: ropa y artículos de aseo
- Medicamentos que estén tomando usted o sus niños
- Cosas para sus niños: ropa, juguetes favoritos, medicina, pañales o biberones

Recuerde: su seguridad y la de sus niños es lo más importante.

7) Si ocurre una agresión, llame a la policía.

Si usted no tiene teléfono, piense dónde puede tener acceso a uno.

Para obtener más información comuníquese con:
Manitoba Justice
Victim Services Branch
(oficina de servicios para víctimas)
1-866-484-2846

Línea gratuita de Crisis de abuso doméstico en toda la provincia **(24 horas) 1-877-977-0007**