

PLAN DE SEGURIDAD MIENTRAS SE ESTÁ EN CUARENTENA

Puede que muchas sobrevivientes tengan que pasar más tiempo con sus agresores debido al distanciamiento social por la propagación del coronavirus COVID-19, exponiendo a mucha gente a situaciones de peligro. A continuación compartimos algunas ideas y herramientas que las sobrevivientes pueden usar para protegerse y a sus seres queridos durante estos tiempos difíciles.

Si estás en casa y estás siendo amenazado o atacado:

- ¡Mantenga la calma y recuerde que los servicios de emergencia todavía están disponibles incluso ahora!
- Empaqué una “Mochila de viaje” con sus documentos importantes (identificación, seguro social, pasaporte, documentos de inmigración), un cambio de ropa, cargadores de teléfono celular y cualquier otra cosa que pueda necesitar en caso que necesite desocupar la casa. Coloque esta mochila en un lugar al que pueda acceder fácilmente si necesita irse.
- Acuerde una "palabra clave" que pueda tener con amigos cercanos, familiares o un compañero de trabajo. Si los llama y dice la palabra "lámpara", por ejemplo, ellos sabrán que está en peligro y podrían necesitar pedir ayuda o presentarse en su casa.
- Manténgase alejado de la cocina, donde el agresor podría encontrar cuchillos y otras armas.
- Manténgase alejado de baños, armarios o espacios pequeños donde el agresor pueda atraparlo.
- Vaya a una habitación con una puerta o ventana para escapar.
- Cree una lista de excusas que pueda usar para salir de la casa como:
 - Necesito comprar suministros para almacenar
 - Necesito pasear al perro
 - Necesito ir a trabajar
 - Necesito recoger una receta de medicamentos recetados
- Accede a una habitación con un teléfono para pedir ayuda. Bloquee la puerta si es posible.
- Si tiene un teléfono inteligente, descargue aplicaciones como "My SOS Family", que le permiten enviar un mensaje solicitando ayuda a números preprogramados manteniendo presionado el botón de bloqueo. Estos mensajes incluirían su ubicación GPS y su última marca de tiempo.
- Llame al 911 (o al número de emergencia local) de inmediato. Obtenga el nombre del despachador.
- Recuerde que los despachadores del 911 cuentan con intérpretes.
- El distanciamiento social y permanecer en casa son una alta prioridad. Si está en peligro en su hogar, piense en amigos, familiares y compañeros de trabajo de confianza a quienes pueda contactar durante este período de cuarentena.
 - [El Colectivo de Justicia Transformativa del Área de la Bahía \(BATJC, por sus siglas en inglés\)](#) proporciona un marco útil sobre “Mapeando su Pod”, y lo hemos

adaptado para satisfacer sus necesidades. [Haga clic aquí para obtener más información sobre cómo "Activar su Pod."](#)

- Si viene un oficial de policía, cuénteles qué sucedió y obtenga su nombre y número de placa. Registre cualquier queja o informe los números que pueda.
- Obtenga ayuda médica si está herido.
- Tome fotografías de contusiones o lesiones.
- Llame a un centro de crisis de violación y pídale que lo ayuden a hacer un plan de seguridad.