

## Lista de control

Si se va a ir, trate de llevar consigo la mayoría de las cosas que se listan a continuación:

- Ropa para cambiarse
- Identificación/ licencia de conducir
- Pasaportes
- Tarjetas verde o visado
- Certificado de nacimiento
- Dinero/ tarjetas de crédito
- Chequeras
- Llaves de la cas y del automóvil
- Medicamentos
- Libro de direcciones
- Fotografías
- Informes médicos y registros de vacunación
- Tarjeta de seguro social
- Identificación de bienestar social
- Informes escolares (notas/ grados)
- Acta de casamiento
- Juguetes de los niños
- Cartas dirigidas a usted y a su cónyuge
- Otros:

---

---

---

## Numeros de Telefonos Importantes

### Amistades/Vecinos:

---

---

---

### Parientes/ Familiares:

---

---

---

### Linea de Crisis para la mujer en Kitsap County (las 24 horas)

**(360) 479-3033 o 1-800-843-4793**

### Linea de asistencia para la violencia domestica:

**(360) 479-1980**

### Numero de Policía para emergencias

**9 1 1**

### Bremerton (360) 478-5220

### Port Orchard (360) 876-1700

### KITSAP COUNTY DISTRICT COURT

Judge James M. Riehl, Presiding  
Judge W. Daniel Phillips  
Judge Marilyn G. Paja  
Commissioner Stephen J. Holman  
Dayle Crane, Probation Administrator

Kitsap County District Court

Probation Services Division

# Plan De Seguridad



L.V. BULLARD BUILDING  
614 DIVISION STREET, M.S.-39  
PORT ORCHARD, WA. 98366-4676

Horas de Oficina:  
8:00 AM— 12:00

Telefono ( 360) 337-7010  
Facsimile (360) 337-7267

## **Usted puede decidir si se quiere ir o quedar con una persona abusadora.**

**Es su decisión.** Únicamente su decisión. Estas son algunas sugerencias que la pueden ayudar, sin importar la decisión que tome.

### **Incidente**

- Si hay una pelea, trate de estar en una habitación que tenga una salida al exterior ( a fuera). No vaya a los baños, cocina, o lugares cercanos a las armas.
- Practique cómo salir de su casa en forma segura. ¿Cuáles puertas, ventanas, elevadores o escaleras serán mejor?
- Dígale a un vecino o vecina que preste atención a las señales de violencia y pídale que llame a la policía.

## **Recuerde: usted no merece ser golpeada o amenazada.**

### **Seguridad en el Hogar**

- Cambie las cerraduras de su casa. Cierre todas las ventanas.
- Establezca con sus niños un plan de seguridad.
- Dígale a la escuela, guardería, etc. de su niño/a. ¿Quién tiene permiso para recoger a su niño/a?

- Dígale a sus vecinos y a la persona que le alquila su casa/apartamento que su compañero ya no vive con usted y que si lo ven cerca de su hogar, deben llamar a la policía.
- Tenga en todo momento la orden de restricción con usted. Llame a la policía si su compañero viola la orden de restricción.
- Piense en distintas maneras para protegerse si la policía no llega rápidamente.
- Piense en un plan de seguridad para cuando vaya al trabajo o de compras.
- ¿Qué haría si viera a su abusador cuando se encuentra fuera de su hogar? Piense.

### **Salud emocional**

- Si piensa regresar con su compañero, hable con alguien para saber cuáles son sus opciones.
- Si necesita hablar con su compañero, piense cuál será la manera más segura de hacerlo.

Encuentre a alguien con quien pueda hablar libre y abiertamente, para que le den el apoyo que necesita.

### **Plan de seguridad para los niños Enseñe a sus niños:**

- Que no son responsables de la violencia.
- Cómo mantenerse fuera de la pelea.
- Cómo llamar a la policía.
- Donde esconderse en la casa en forma segura (por ejemplo debajo de la cama o en el ropero).
- Cómo escaparse de su casa en forma segura.
- A que vecino o pariente pueden recurrir para pedir ayuda

### **Enseñe a sus niños que tiene el derecho de estar seguros.**

#### **Preparándose para irse**

- Si se va de su casa tenga planeado a donde ir.
- Tenga una bolsa lista con ropa, dinero y documentos importantes. Guárdela en un lugar seguro en caso de que tenga que irse rápidamente.
- Piense en formas para ser más independiente (aprenda inglés, obtenga un trabajo, abra una cuenta de banco a nombre suyo).
- Tenga guardado el número de teléfono de los refugios, por si se presenta un caso de emergencia.
- Planee su marcha con mucho cuidado. El momento más peligroso es cuando esta por dejar a su abusador.