

Trabajar en favor de un Camino Seguro hacia Adelante no es fácil, ¡pero creemos en usted!

¡Puede hacerlo!

No está solo. La ayuda está a una llamada telefónica de distancia.

**Asistencia de emergencia
las 24 horas**

**☎ 708.429.SAFE (7233) ☎
www.crisisctr.org**

Manténgase positivo. Planifique por adelantado.

Adhiérase a su plan.

Un futuro mejor le está esperando.

Un Camino Seguro hacia Adelante es una herramienta para ayudarle a hacer los cambios necesarios para que usted y sus hijos vivan libres de abuso.

¡Nunca es demasiado pronto — ni demasiado tarde — para admitir que hay un problema y buscar ayuda!

Un Camino Seguro *hacia adelante*

sus derechos

Tiene derecho a vivir libre de violencia.

Usted merece ser escuchado y recibir apoyo.

¡Tiene derecho a tener sus propias opiniones y a buscar su propia felicidad!

Merece realizar sus propios sueños.

La violencia doméstica es un delito y puede afectar a cualquiera.

Tiene efectos duraderos en adultos y niños.

La violencia doméstica es un esquema en el que una persona ejerce poder y control sobre otra en el contexto de las relaciones de noviazgo, familiares o en el hogar. Hay varios tipos de abuso: físico, emocional, sexual y financiero son los más comunes.

Crear un Plan de Seguridad y pensar en sus opciones y recursos puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Confíe en su juicio e instinto y tome medidas que garanticen su bienestar y el de sus hijos.

El Centro de Crisis para los Suburbios del Sur está a su disposición 24x7. Estamos a solo una llamada de distancia... 1.708.429.SAFE (7233)



conozca las señales de advertencia

- ¿Cómo sabe cuándo el abuso está aumentando?
- ¿Qué experimenta cuando se siente extremadamente angustiado o inseguro?
- ¿Cómo sabrá cuándo es el momento de ir a un entorno más seguro?

estrategias de afrontamiento interno

- ¿Qué debe hacer usted para asegurarse de que está preparado si situación empeora?
- Cree declaraciones de pensamiento positivo que le apoyen emocionalmente durante la crisis.
- ¿Qué podría obstaculizar su seguridad?
- ¿Cómo puede superar estos obstáculos?

hacer que el entorno sea seguro

- Retire o asegure las armas de fuego.
- Durante situaciones volátiles, aléjese de las habitaciones que no tienen salida o en las que pueda haber armas.
- Obtenga una escalera de cuerda para escapar si está en un segundo piso.
- Eliminar o minimizar el consumo de alcohol y drogas.
- Abra las persianas y las cortinas para poder ver a transeúntes que podrían llamar al **911** de su parte.

- Consiga un teléfono de “pago por uso” como respaldo para emergencias y colóquelo en un área en la que posiblemente termine necesitando llamar al **911**.
- Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al **911**.

preparación para una salida rápida

- Siempre sepa dónde se encuentran su bolso, billetera y llaves.
- Cree copias digitales o fotografías de documentos importantes o legales.
- Prepare una bolsa de escape con artículos esenciales, guárdela en el portaequipaje del automóvil o con amigos o familiares.
- Abra una cuenta bancaria o guarde dinero con un amigo al que pueda recurrir en caso de necesidad.
- Mantenga los números de emergencia programados en su teléfono o tenga una lista en su persona.
- Mantenga su teléfono celular con usted y desactive los servicios de ubicación una vez que esté libre de peligro.
- Ensaye salir apresuradamente y practique con los niños (*cree una palabra clave si lo considera adecuado*).
- Identifique a dónde irá en caso de una crisis en cualquier momento del día o de la noche.

familiares/amigos que pueden ofrecer ayuda

- Identifique con quién puede compartir sus miedos, alguien en quien confíe, alguien que le haga sentir mejor.
- Identifique a quién puede acudir en caso de que tenga que abandonar su vivienda.
- Identifique a quién podría recurrir para obtener apoyo financiero y transporte.
- Identifique los ambientes públicos o seguros a los que puede ir hasta que las cosas se calmen.
- Determine quién cuidará a sus hijos en caso de una crisis y quién podría recogerlos de la escuela.
- Determine a qué vecinos puede acudir en un momento de necesidad.

profesionales y agencias que pueden ayudar

- Recuerde que el **911** es la mejor opción si se siente inseguro y no puede escapar de la violencia.
- La línea directa del Centro de Crisis está disponible para usted
- Identifique a los profesionales y las agencias a los que usted sabe que podría contactar para obtener ayuda en una emergencia.

**Asistencia de emergencia
las 24 horas**

☎ 708.429.SAFE (7233) ☎