

# Vecindarios, Amistades y Familias

## Plan de protección para mujeres víctimas de abuso



Vecindarios, Amistades y Familias

*¿Es usted víctima de abuso por parte de su pareja, y no sabe cómo protegerse o cómo dejar a su pareja?*

*La persona que le dio este folleto está preocupada por su seguridad y puede haberse dado cuenta de ciertas señales de abuso. Quieren que sepa que la apoyan y que, aunque usted no puede controlar la violencia de su pareja, puede mejorar su propia seguridad y la de sus hijas/os.*

*Este folleto describe las acciones que puede tomar para protegerse y proteger a sus hijos y describe cómo puede crear un plan para dejar su pareja.*

*Vecindarios, Amistades y Familias es una campaña para tomar conciencia sobre las señales de abuso contra la mujer. De esta forma, las personas que estén en peligro podrán contar con el apoyo que necesitan.*

*Todos tenemos una función que cumplir en la prevención de la violencia contra la mujer. Puede ponerse en contacto con las organizaciones de su comunidad para obtener ayuda.*

*Esta campaña es una asociación entre el gobierno de Ontario, la Dirección de Mujeres de Ontario (Ontario Women's Directorate) y el Panel de Expertos para Vecindarios, Amistades y Familias llevada adelante a través del Centro de investigación y educación sobre la violencia contra mujeres y niños (Centre for Research and Education on Violence Against Women and Children).*

# Cómo desarrollar un plan de protección

La planificación de medidas de protección y seguridad es de máxima prioridad independientemente de si decide quedarse o irse de su casa. Planificar su protección incluye identificar las acciones a tomar para aumentar su seguridad y la de sus hijos/os.

A continuación encontrará algunas sugerencias prácticas. Tome una acción a la vez y comience con la que sea más fácil y menos riesgosa para usted.

## ***Cómo protegerse mientras convive con el agresor :***

- Cuéntele a alguien de confianza sobre el abuso.
- Piense en el uso y el nivel de fuerza que ha usado su pareja en el pasado. Esto le ayudará a predecir la clase de peligro que usted y sus hijos/os corren y cuándo deberían irse.
- Dígales a sus hijas/os que el abuso no es nunca aceptable, no importa que el abusador sea alguien a quien quieren. Explíqueles que el abuso no es la culpa de ellos ni la suya; que no lo causaron ellos ni tampoco usted. Enséñeles que es importante estar protegidos cuando hay abuso.
- Planee dónde ir en una emergencia. Enséñeles a sus hijas/os cómo conseguir ayuda. Dígales que no se metan entre usted y su pareja si ocurre algún acto de violencia. Elija una palabra clave para señalar que deben conseguir ayuda o que deben irse.
- No corra hacia donde estén las/os niñas/os, porque su pareja puede hacerles daño también.
- Cree un plan para salir de la casa con seguridad y practíquelo con sus hijos/as.
- Pídale a sus vecindarios, amistades y familias que llamen a la policía si escuchan ruidos que indiquen un acto de violencia o abuso y que cuiden a sus hijos en caso de emergencia.
- Si están comenzando a discutir acérquese a la salida más cercana. No vaya a un área de la casa donde pueda haber un posible acceso a armas (por ej. la cocina, el taller o el baño).
- Si el abusador la está lastimando, protéjase la cara con los brazos a los dos lados de la cabeza, con los dedos cerrados. No use bufandas ni joyas colgantes.
- Estacione su auto/vehículo de reversa en la entrada de su casa y asegúrese que siempre tenga gasolina.
- Esconda sus llaves, teléfono celular y un poco de dinero cerca de su ruta de escape.
- Tenga una lista de números telefónicos para pedir ayuda. Llame a la policía en caso de emergencia. Puede que su casa de acogida local o policía le puedan proporcionar un teléfono celular/ un botón electrónico para situaciones de crisis.
- Asegúrese que no haya armas y municiones en su casa o que estén escondidas.

### ***Éstas son algunas sugerencias que puede seguir si decide abandonar su hogar :***

- Contacte a la policía o una casa de acogida local para mujeres. Infórmele al personal que desea terminar con una relación de violencia y pídale ayuda para planear su seguridad. Pídale ayuda a un oficial que se especialice en casos de violencia contra la mujer (la información que le proporcione a la policía puede resultar en cargos imputados al agresor).
- Si está lesionada, vaya a un médico o a una sala de emergencia y denuncie lo ocurrido. Pídales que registren la visita.
- Recopile documentos importantes: documentos de identificación, tarjetas bancarias, papeles financieros relacionados con los activos de la familia, su última declaración de impuestos de Canadá, llaves, medicamentos, fotos del agresor y de sus hijas/os, pasaportes, tarjetas de salud, libreta personal de direcciones/ teléfonos, teléfono celular y todos los documentos legales (por ej. Papeles de inmigración, título/ contrato de arrendamiento de la casa, órdenes de restricción/ garantías de paz).

- Si no puede guardar estas cosas en su casa o si tiene miedo que su pareja las encuentre, considere hacer copias de las mismas y dejarlas con alguien de confianza. Su casa de acogida local para mujeres se las puede guardar también.
- Consulte con un abogado. Guarde cualquier prueba de abuso físico (como fotos). Lleve un libro diario de los incidentes violentos, escriba las fechas, eventos, amenazas y los nombres de testigos.
- Junte las fotos, joyas y objetos de valor sentimental y también los juguetes y cosas necesarias para sus hijas/os.
- Pídale a alguien que le cuide sus mascotas temporalmente, hasta que se organice. Una casa de acogida podrá ayudarla a hacer esto.
- Recuerde borrar el último número que llamó para evitar que él use el botón de rellamada.

### *Algunas sugerencias de protección personal cuando se vaya*

- Pida un policía que la acompañe pídale a un(a) amigo(a), vecina (o) pariente que la acompañe cuando se vaya.
- Contacte a su casa de acogida local para mujeres. Puede que sea un lugar temporal más seguro que ir a un lugar que conozca su pareja.
- No le diga a su pareja que se va. Váyase rápidamente.
- Tenga listo un plan de respaldo en caso de que su pareja se entere a dónde va.

### *Algunas acciones a seguir después de que usted o su pareja haya dejado la relación:*

- Acuda a la estación de policía más cercana y pregunte si puede hablar con un oficial que se especialice en casos de abuso de mujeres/ violencia contra la mujer.
- Considere solicitar una orden de restricción o garantía de paz que podrá ayudarla a que su pareja se mantenga lejos de usted y de sus hijas/os. Siempre llévela con usted.
- Entréguele a la policía una copia de toda orden judicial que tenga.
- Consulte con un abogado o clínica de ayuda jurídica sobre las acciones que puede tomar para protegerse y proteger a sus hijas/os. Mantenga informado a su abogado de toda acción judicial iniciada en un tribunal penal.
- Considere cambiar cualquier proveedor de servicio que comparta con su ex-pareja.
- Obtenga un número de teléfono no listado, consiga un identificador de llamadas y bloquee su número al hacer llamadas.
- Asegúrese que la escuela o la guardería de sus hijas/os esté informada sobre la situación y que tengan copias de todos los documentos pertinentes.

- Lleve consigo una foto del agresor y una de sus hijos.
- Pídale a sus vecinas/os que cuiden a sus hijas/os en caso de emergencia y que llamen a la policía si ven al agresor.
- Tome precauciones adicionales en el trabajo, en su casa y en la comunidad. Considere informarle a su supervisor sobre su situación.
- Piense en los lugares y hábitos que su ex-pareja podría conocer y trate de cambiarlos. Por ejemplo, considere ir a otro supermercado o asistir a otra iglesia.
- Si no se siente segura de caminar sola, pídale a un(a) vecina(o), amiga(o) o pariente que la acompañe.
- No vuelva a su casa a menos que sea acompañada por la policía. Nunca enfrente al agresor.

La línea de ayuda para mujeres víctimas de violencia **1-866-863-0511** ofrece servicio las 24 horas y la línea TTY de Ontario **1-866-863-7868** es para situaciones de crisis al servicio de mujeres víctimas de violencia. El servicio es anónimo y confidencial y el número gratis no aparecerá en su cuenta telefónica. Los servicios se ofrecen en 154 idiomas.

El personal de ayuda puede ayudarla a planificar su protección, encontrarle un lugar en una casa de acogida para mujeres o conectarla con otros servicios en su comunidad.

Para más información sobre los servicios de la línea de ayuda para mujeres víctimas de violencia, visite: [www.awhl.org](http://www.awhl.org)  
Si está preocupada por su seguridad inmediata, llame a la policía.

*La mayoría de los residentes de Ontario sienten una responsabilidad personal de reducir la violencia contra la mujer...y reconocerlo es el primer paso. Tome las señales de advertencia en serio. Para más información visite:*  
[www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca)

*Para solicitar servicios en francés, comuníquese con Femaide al 1-877-336-2433 (línea gratuita). La línea de ayuda para mujeres sordas o con dificultades auditivas es 1-866-860-7082. Ambas líneas son confidenciales.*

*Para más información acerca de los servicios que brinda Femaide visite:*  
[www.briserlesilence.ca](http://www.briserlesilence.ca)