



love is respect V org

GUÍA DE SEGURIDAD PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARI@S

¿POR QUÉ NECESITO UN PLAN DE SEGURIDAD?

Tod@s merecemos una relación sana y segura. Si estás en una relación que te lastima, es importante que sepas que *tú no eres culpable del abuso*. También es importante que pienses en diferentes maneras para estar segur@, ya sea que decidas terminar con esa relación o no. Aunque tú no puedes controlar la conducta abusiva de tu pareja, tu *puedes* tomar pasos para estar lo más segur@ posible.

¿QUÉ ES UN PLAN DE SEGURIDAD?

Un plan de seguridad es una guía práctica que te ayuda a reducir el riesgo de que tu agresor/a te lastime. Incluye información *específica para ti y para tu vida* que te ayudará a estar a salvo. Un buen plan de seguridad te ayuda a pensar en los cambios de estilo de vida que te ayudarán a estar lo más segur@ posible en el campus, en los dormitorios y en otros lugares que visitas diariamente.

¿CÓMO ELABORO UN PLAN DE SEGURIDAD?

Toma el tiempo que necesites para analizar cada sección de este plan de seguridad. Puedes contestar el cuaderno de trabajo por ti mism@, o puedes hacerlo con la ayuda de alguna persona en la que confíes.

RECUERDA

- Para que este plan de seguridad funcione, tendrás que dar respuestas personalizadas, para que así puedas utilizar la información cuando más la necesites.
- Cuando finalices tu plan de seguridad, mantenlo en un lugar accesible pero seguro. También puedes darle una copia a alguna persona de confianza.
- Puede ser muy útil tener el apoyo de alguna persona que tiene experiencia trabajando con estudiantes que se encuentran en relaciones malsanas.

Para estar a salvo en el campus

La manera más segura para llegar a clase es: _____

Estos son lugares en el campus en donde me encuentro con mi agresor/a con frecuencia: _____,

y

Trataré de evitar esos lugares o trataré de ir solamente cuando él/ella no esté ahí.

Hay lugares en el campus en donde es imposible que no me encuentre con mi agresor/a. Si necesito ir a esos lugares, me aseguraré de que alguien me acompañe. Le pediré a: _____,

y/o

Si me siento insegur@ en el campus, puedo ir a estos lugares públicos en donde me siento a salvo (comedor, patio interior, etc.): _____,

y/o

Puedo hablar con las siguientes personas si necesito cambiar mi horario o cambiar de dormitorio para evitar a mi agresor(a); o si necesito ayuda para estar a salvo en el campus:

- Policía del campus
- Consejer@ de residentes
- Profesores: _____,

y/o

- Seguridad de dormitorios
- Decan@ de estudiantes
- Centro de asalto sexual
- Centro de la mujer
- Centro LGBTQ
- Otro: _____,

y/o

Si vivo con mi agresor/a o cerca de él/ella, tendré una maleta lista con estos artículos en caso de que necesite huir: (selecciona los que aplican)

- Celular y cargador
- Dinero
- Llaves
- Licencia de conducir u otra ID
- Copia de la orden de restricción
- Acta de nacimiento, tarjeta de seguro social, papeles de migración, etc.
- Ropa
- Medicamentos
- Fotos/objetos de valor
- Si tengo hij@s – papeles importantes, pañales, fórmula, etc.

Para estar a salvo en el dormitorio

Puedo contarle a estas personas lo que sucede en mi relación (compañer@s de cuarto, encargad@ del dormitorio): _____,

y

Cuando mi compañer@ de cuarto no esté conmigo y me siento insegur@, puedo pedirle a alguien que se quede conmigo. Voy a pedirle a: _____,

y

La manera más segura en la que puedo salir del dormitorio en caso de emergencia es: _____.

Si tengo que salir del dormitorio en caso de emergencia, debo ir a un lugar público, seguro y que mi agresor/a desconoce.

Puedo ir a: _____,

o a

Voy a utilizar una palabra clave para alertar a mi familia, amig@s, compañeros de cuarto para que llamen a pedir ayuda sin que mi agresor(a) se dé cuenta. Mi palabra clave es: _____.

Para estar emocionalmente a salvo

Mi agresor/a me hace sentir mal cuando dice esto:

_____.

Cuando lo haga, yo voy a pensar en estas razones por las que él/ella está equivocad@: _____,

_____ y _____.

Voy a hacer cosas que disfruto como: _____,

_____ y/o _____.

Me uniré a clubs u organizaciones que me interesan, como: _____,

_____ y/o _____.

Si me siento confundid@, deprimid@ o asustad@, puedo llamar a los siguientes familiares o amig@s:

Nombre: _____

Tel #: _____

Nombre: _____

Tel #: _____

Nombre: _____

Tel #: _____

Nombre: _____

Tel #: _____

Nombre: _____

Tel #: _____

En caso de emergencia, puedo llamar a los siguientes familiares, amig@s o personal del dormitorio a cualquier hora del día o la noche:

Nombre: _____

Tel #: _____

Nombre: _____

Tel #: _____

Nombre: _____

Tel #: _____

Nombre: _____

Tel #: _____

Nombre: _____

Tel #: _____

Ayuda en tu comunidad

En caso de emergencias: _____ 911 _____

National Domestic Violence Hotline: _____ 1-866-331-9474 _____

Estación de policía del campus: _____

Tel #: _____

Dirección: _____

Centro de salud del campus: _____

Tel #: _____

Dirección: _____

Centro para la mujer o centro LGBTQ: _____

Tel #: _____

Dirección: _____

Asesoría legal gratuita: _____

Tel #: _____

Dirección: _____

Cosas que puedo hacer todos los días para estar a salvo

- Traer mi celular y teléfonos importantes conmigo todo el tiempo.
- Decir a alguien de confianza en dónde estoy y lo que estoy haciendo.
- Evitar lugares solitarios y caminar sol@.
- De ser posible, dar aviso a mi dormitorio o a la policía del campus sobre mi relación para que mi agresor/a no tenga permiso de entrar a mi edificio.
- Evitar los lugares en donde pudiera estar mi agresor/a y/o su familia y amig@s.
- Mantener las puertas y ventanas cerradas, sobre todo si estoy sol@.
- Evitar hablar con mi agresor/a. Si no es posible, asegurarme de que hay otras personas presentes en caso de que la situación se torne peligrosa.
- Llamar a 911 si siento que estoy en peligro.
- Pedir una orden de protección para tener apoyo legal y mantener a mi agresor/a alejad@.
- Buscar clases de defensa personal en mi escuela.
- Recordar que el abuso no es mi culpa, y que merezco tener una relación sana y segura.

Cosas que puedo hacer en mi vida social para estar a salvo

- Pedir a mis amig@s que tengan sus celulares a la mano cuando estén conmigo en caso de que nos separemos y yo necesite ayuda.
- Si es posible, ir a centros comerciales, bares, bancos, fiestas, supermercados, cines, restaurantes que sean diferentes a los que frecuenta mi agresor/a.
- Evitar salir sol@, sobre todo por la noche.
- En donde esté, debo pensar en la manera de salir rápido en caso de emergencia.
- Retirarme si me siento incómod@ en una situación, sin importar lo que hagan mis amig@s.
- Si voy a beber, debo tener un conductor designado que no sea mi agresor/a.
- Pasar tiempo con personas que me hagan sentir segur@, y bien conmigo mism@.

Cosas que puedo hacer en el internet y con mi celular para estar a salvo

- No debo hacer o decir nada en el internet que no diría o haría en persona.
- Configurar mis perfiles de la manera más privada posible.
- Guardar y registrar cualquier comentario o mensaje abusivo, amenazante o intimidatorio.
- Nunca compartir mi contraseña con nadie.
- Si el abuso y la intimidación no terminan, debo cambiar mis nombres de usuario, dirección de correo electrónico y/o número celular.
- No debo contestar llamadas de números desconocidos, bloqueados o privados.
- Verificar si mi compañía de teléfono puede bloquear el número de teléfono de mi agresor/a.
- No debo comunicarme con mi agresor(a) utilizando cualquier tipo de tecnología, ya que toda forma de comunicación puede ser utilizada en mi contra en el futuro.