

Protegase y Preparese

- Su abusador puede tener patrones de abuso. Sepa bien que tan violento suele ser su abusador. Aprenda a reconocer las señales de que esta por volverse violento. Sepa que tan peligrosa puede ser una situación para usted y sus hijos.
- Si parece que puede haber violencia, trate de irse si puede.
- Sepa las cosas que su abusador puede utilizar como arma. Puede utilizar objetos filosos o pesados, como un martillo o un picahielos, para herirle. La estrangulación es particularmente peligrosa y puede ser fatal.
- Sepa donde están las pistolas, cuchillos, y otras armas. Si es posible, pongalas bajo llave o en un sitio difícil de encontrar.
- Encuentre “lugares seguros” en su casa – lugares donde no hay armas. Si parece que su abusador esta por lastimarla, trate de llegar a un “lugar seguro”. Alejese de la cocina, la cochera o el taller. Trate de evitar cuartos con piso de mosaico o madera solida.
- No vaya adonde esten sus niños. El abusador puede maltratarlos a ellos tambien.
- Si no es posible escapar de la violencia, hagase lo mas pequeña posible. Metase a un rincón y hagase un pelota. Proteja su cara y ponga los brazos a cada lado de su cabeza, entrelazando los dedos.
- Si puede, siempre tenga un telefono a su alcance. Sepa los numeros a los que puede pedir ayuda. Sepa donde esta el telefono publico mas cercano. Sepa el numero del refugio para mujeres mas cercano. No tenga miedo de llamar a la policia o al 911.
- Si necesita ayuda en un lugar publico, grite “INCENDIO (FIRE)”. La gente responde mas rapidamente al grito de “incendio” que a ningun otro grito de auxilio.
- Informe a sus amigos y vecinos de confianza lo que esta ocurriendo. Haga un plan con ellos para cuando necesite ayuda. Establezca una senal, como prender y apagar las luces o colgar algo en una ventana, para informarles que necesita ayuda.
- Ensene a sus hijos como obtener auxilio. Digales que no se involucren si el abusador la esta lastimando. Establezca una palabra clave para decirles que necesitan traer auxilio o escapar de la casa.
- Practique como escapar sin peligro. Practiquelo con sus hijos.
- Planee lo que hara si sus hijos le dicen a su companero acerca de su plan o si su companero averigua sus planes de algun otro modo.
- Acostumbrese a estacionar su auto con el frente hacia la calle y a tener el tanque de gas lleno. Deje la puerta del chofer sin cerrojo y las demas con corrojo – para escapar rapidamente.
- Procure no usar mascadas ni alhajas largas. Su abusador podria usarlas para estrangularla.
- Invente varias razones creibles para poder salir de casa a diferentes horas del dia o de la noche.

- Llame de vez en cuando a una línea de emergencia para violencia doméstica para hablar de sus opciones y charlar con alguien que entiende su situación.
- Dígalos a sus hijos que la violencia nunca es correcta, aun cuando la violencia es causada por alguien a quien quieren. Dígalos que la violencia no es culpa ni de ellos ni de usted. Dígalos que cuando alguien se pone violento, es importante mantenerse a salvo.