



Cómo cuidar de su seguridad cuando se prepara para dejar a su pareja

Hay leyes para protegerla contra la violencia, y albergues para ayudarla cuando decida dejar a su pareja. Si tiene hijos, ellos necesitan que los proteja. Se necesita mucho valor para dejar a una pareja que la maltrata. Aunque crea que el maltrato no volverá a ocurrir, es importante planear de antemano, incluyendo adónde ir y cómo llegar.

- Llame a un albergue o línea de asistencia para que la ayuden a formular un plan.
- Tenga el número de teléfono a mano.
- Cuénteles a alguien en quien confía sobre la violencia que está sufriendo.
- Esconda todos los documentos importantes (certificado de nacimiento, tarjetas del Seguro Social, tarjetas de Medi-Cal, etc.). Guárdelos en un solo lugar para poder llevárselos cuando se va.
- Ahorre todo el dinero que pueda cada semana para usarlo cuando se vaya.
- Dele una copia de sus llaves a alguien en quien confía, así como copias de documentos importantes, medicamentos adicionales y ropa.
- Mantenga su celular cargado.
- Decida qué llevará consigo. Haga una lista corta, pero incluya un juguete o cobija especial para cada hijo.
- Determine con quién se podrá quedar o quién le prestará dinero para albergarse de ser necesario.
- Revise el plan de seguridad, y revíselo con sus hijos, todas las veces que pueda para planificar la manera más segura de irse.
- Recuerde siempre: Irse es, a menudo, el momento más peligroso para una mujer que sufre de violencia a manos de una pareja íntima