



MANTENERSE SEGURO EN CASA

CENTRO DE AGRESIÓN SEXUAL Y SERVICIOS DEL PROGRAMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA DE LA CIUDAD DE ALEXANDRIA

Estos son tiempos estresantes debido a los riesgos para nuestra salud y porque muchos de nosotros debemos quedarnos en casa. Para algunas personas, quedarse en casa no siempre se siente seguro, porque alguien allí puede amenazarte o lastimarte. Si se trata de ti, sabes que puedes llamar a la Línea Directa del Centro de Agresión Sexual al **703.683.7273** o a la Línea Directa del Programa de Violencia Doméstica al **703.746.4911** para obtener ayuda las 24 horas del día. Si no es seguro hablar, envíe un mensaje de texto a **LOVEIS** al 22522 para la Línea Nacional de Violencia Doméstica, o chatee en rainn.org para la Línea Nacional de Violencia Sexual. **Si estás en peligro inmediato, llama o envía un mensaje de texto al 911.**

Tú eres el mejor juez de seguridad en tu propia situación. Estas son algunas ideas para mantenerte a ti mismo y a otras personas en tu hogar seguras.

**LÍNEA DE AYUDA DEL
CENTRO DE AGRESIÓN SEXUAL
703.683.7273
24/7**

**LÍNEA DE AYUDA DEL PROGRAMA
DE VIOLENCIA DOMESTICA
703.746.4911
24/7**

TU HOGAR

- ▶ Establece espacios o horas separados para utilizar ciertas áreas.
- ▶ Trata de mantener una rutina y actividades para mantener a todos ocupados.
- ▶ Ten en cuenta las habitaciones seguras con cerraduras y qué habitaciones tienen puertas o ventanas para una salida rápida. Analice esto con niños y otros miembros de la familia.
- ▶ Piensa en un lugar adonde puedas ir o llevar a otros miembros de la familia en caso de una emergencia o a largo plazo.
- ▶ Trata de evitar estar en habitaciones con artículos que podrían ser utilizados como armas.
- ▶ Usa ir de compras, necesidades familiares, caminatas u otras actividades seguras para darle tiempo fuera de su casa, o como razones para irse cuando perciba peligro.

PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN

- ▶ Mantiene acceso a los artículos importantes que puedas necesitar en caso de una emergencia o si necesitas irte, como teléfonos, dinero, identificación, llaves del carro, tarjetas médicas y medicamentos.
- ▶ Haz una lista de contactos seguros y recursos de emergencia. A algunas personas les resulta útil esconder copias de documentos importantes y contactos seguros en algún lugar fuera de la casa, como debajo de una maceta o en la casa de un vecino seguro.
- ▶ Organiza llamadas o mensajes diarios con personas de confianza y establece palabras secretas o señales con ellos.
- ▶ Planifica con los niños y otros miembros de la familia, si puede. Piensa en opciones para mantenerse seguros.

CUÍDATE

- ▶ Estar al tanto de las provocaciones y las tácticas que podrían decirte que la violencia viene, pero cuídate y a tus propias necesidades emocionales.
- ▶ Tan a menudo como sea seguro hazlo, mantente conectado con familiares y amigos a través de llamadas telefónicas, chats de video o reuniéndote fuera en lugares donde puedas practicar el distanciamiento social.
- ▶ Medita, usa aplicaciones de cuidado propio, o encuentra otras maneras de ayudarte reducir tus reacciones.
- ▶ Habla con los niños y otros miembros de la familia sobre lo que pueden hacer juntos para mantenerse seguros.
- ▶ Comunícate con tu comunidad de fe si te sientes seguro.
- ▶ Si tú u otra persona se enferma o se lesiona, haga que el personal médico esté al tanto de las situaciones peligrosas.
- ▶ Elimine los registros de llamadas y los historiales de Internet que muestran que estás buscando ayuda, utiliza un servicio telefónico de Internet para que las llamadas no estén en su factura telefónica o use aparatos que no estén supervisados.

Ten en cuenta que, si tu pareja tiene acceso a armas, te ha asfixiado o estrangulado, te ha amenazado con matarte a ti o a tus hijos, o te ha amenazado con suicidarse, podrías estar en grave peligro, y es importante hablar con un defensor de la línea directa si es seguro hacerlo.

Llame a la línea de ayuda del Centro de Agresión Sexual al 703.683.7273 o a la línea de ayuda del Programa de Violencia Doméstica al 703.746.4911 para obtener ayuda confidencial. Podemos conectarte con refugio de emergencia, asistencia financiera y recursos de vivienda. Podemos ayudarte a mantenerte más seguro en casa o ayudarte a encontrar seguridad en otro lugar.