

## LO QUE NECESITA LLEVARSE CUANDO VA A HUIR: REVISE ESTA LISTA

○ Agenda de teléfonos ○ Archivos bancarios/chequera ○ Acta de nacimiento (de todos sus hijos/as) Judguetes pequeños para los niños/as ○ Acta de divorcio/Orden de Protección Licencia de manejo ○ Titulo del auto y las registración ○ Tarjeta de Identificación inmigración o papeles de inmigración ○ Llaves de la casa/el auto, pólizas de aseguranza ○ Joyas ○ Contrato de la renta o titulo de la casa ○ Archivos médicos ○ Medicinas ○ Dinero ○ Pasaporte ○ Perro/Mascota ○ Fotografías ○ Objetos pequeños que pueda vender ○ Seguro Social/Identificación de Welfare/ CalWORKs ○ Permiso para trabajar ○ Su acta de nacimiento/matrimonio ○ ¿Algo mas?

### ORDEN DE PROTECCIÓN TEMPORAL

La Fundación de Asistencia Legal de Los Ángeles ofrece servicios gratuitos a personas elegibles, ayudándoles a obtener órdenes de protección. La Clínica de Violencia Doméstica no hace citas. A los clientes se les atiende en el orden que llegan.

**Los horarios de la Clínica son los Lunes, Miércoles y Viernes**  
**Estamos ubicados en La Corte de Long Beach, Cuarto 40C,**  
**415 W. Océano Blvd., Long Beach CA 90802**  
**Favor de presentarse a las 9:00 a.m.**

### RECURSOS SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA EN EL AREA DE LONG BEACH

- D. A's Victim Witness Assistance Program (562) 491-6310
- El Departamento de Policía de Long Beach/Unidad de Violencia Doméstica (562) 570-7277
- La Fundación de Asistencia Legal de Los Angeles (562) 435-3501
- Long Beach City Prosecutor (562) 570-5600
- Long Beach District Attorney (562) 491-6301
- YWCA (new SACA)

#### Refugios

- Arcoiris, San Pedro (310) 547-9343
- Centro de Crisis Familiar, Long Beach, LA, South Bay (562) 388-7652
- Interval House, Long Beach/Orange County (714) 891-8121 or (562) 594-4555
- Refugio para Mujeres de Long Beach (562) 437-4663
- Su Casa, Lakewood/Artesia (562) 402-4888

#### Grupos de Apoyo

- Agencia de Asalto Sexual (562) 989-0309
- Proyecto de Salud para Mujeres Negras de CA (310) 412-1828
- Servicios de Judios para Familias y Ninos (562) 427-7916

#### Programas de Tratamiento para los Abusadores

- Alternativos a la Violencia, Inglés solamente; sensitivos a casos homosexuales (562) 493-1161
- Consejera Opción, Ingles solamente, Grupo en el día (562) 989-0809
- Centro de Tratamiento Tarzana (Inglés y Español) (562) 218-1868
- Servicios Familiares de Long Beach (Inglés y Español) (562) 493-1496

#### Líneas Telefónicas de Crisis

- Línea de Crisis de Abuso de Niños del Condado de L.A. (800) 540-4000
- Línea de Crisis de Asalto Sexual (800) 656-HOPE
- Línea de Crisis de Violencia Doméstica del Condado de L.A. (800) 978-3600



# End Abuse Long Beach

CHILD ABUSE & DOMESTIC VIOLENCE  
PREVENTION COUNCIL  
P.O. BOX 1548, LONG BEACH, CA 90801-1548

[www.endabuselb.org](http://www.endabuselb.org)



[www.lafla.org](http://www.lafla.org)

# DOMESTIC VIOLENCE SAFETY PLAN

### LA SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE EXPLOSIVO

- Si una discusión parece inevitable, trate de que ocurra en un cuarto o área que tenga salida y evite el baño, cocina o lugar donde se mantengan armas de fuego.
- Practique como salir segura de su casa. Identifique cuales son las mejores puertas, ventanas, elevadores o escaleras para salir rápidamente.
- Tenga una bolsa preparada con ropa y papeles importantes, y póngala en un lugar facil de recojerla y salir rápidamente.
- Identifique a un vecino/a a quien le pueda confiar sobre la violencia y pídale que llame a la policía si escucha algún disturbio en su casa.
- Invente una palabra clave o una señal que pueda usar con sus hijos, familia, amistades y vecinos que signifique la necesidad de llamar a la policía.
- Decida y planee a donde irse si necesita huir de su casa (aunque piense que no lo va ha necesitar.)
- Si la situación es muy peligrosa, use su instinto y buen juicio para mantenerse segura. Llame a la policía en cuanto le sea posible y cuando este segura. (Usted tiene el derecho de obtener una orden de protección en la corte local durante horas de negocio y en la policía local en cualquier momento de una emergencia.)
- ***Siempre recorde: usted tiene derecho de no ser abusada en su relación físicamente, emocionalmente ó sexualmente!***

**Termine el Abuso Long Beach Y La Asistencia Legal de Los Angeles**  
**con el apoyo generoso de CATTY Y CAPIT.**  
**Traducido por: Rosie Gutierrez, LCSW**

## **LA SEGURIDAD CUANDO ESTE PREPARÁNDOSE PARA IRSE**

- Determine a dónde se puede ir y quien le puede prestar dinero.
- No deje a sus hijos con el abusador.
- Deje dinero, llaves extras, copias de documentos importantes y ropa extra con alguien de confianza.
- Abra una cuenta de ahorros a su nombre para que empiece o aumente su independencia financiera. Piense en otras maneras en las cuales pueda aumentar su independencia.
- Mantenga los números telefónicos de refugios al alcance de su mano con monedas o una tarjeta telefónica en todo momento.
- Repase el plan de seguridad con su trabajadora/o de Violencia Doméstica para que puedan planear el plan más seguro de dejar a la persona abusiva.
- **Recuerde – El día que deje a su abusador puede ser los momentos mas peligrosos.**

## **LA SEGURIDAD EN SU HOGAR**

- Infórmeles a sus vecinos y propietario que su pareja abusiva ya no vive con usted y en caso que vieran al abusador alrededor o cerca de su casa, que llamen a la policía.
- Ensaye con sus hijos el plan de seguridad para cuando usted no este con ellos.
- Informe a la escuela y o la guardería de sus hijos quien tienen permiso de recogerlos. (Deles una copia de la orden de protección)
- Cambie/agregue candados a las puertas y ventanas lo más pronto posible. Agregue una mirilla para asomarse por la puerta y aumente la luz de afuera si es posible. Tenga un telefono celular o portable. Cambie su numero de telefono.

## **LA SEGURIDAD CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN**

- Mantenga la orden de protección con usted en todo momento. Deje copias extras en su trabajo, con una persona de confianza, en el auto, etcétera.
- Llame a la policía si el abusador viola/rompe la orden de protección.
- Piense en maneras de como mantenerse segura si la policía no responde rápidamente.
- Infórmele a su familia, amistades y vecinos que usted tiene en efecto una orden de protección.
- Evite los lugares que el abusador puede frecuenta.

## **LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO Y EN PÚBLICO**

- Decida a quien le informara en el trabajo sobre su situación. Debería de incluir al Oficial de seguridad en la oficina o edificio (Si es posible dele una foto del abusador.)
- Haga arreglos para que una persona revise sus llamadas telefónicas.
- Tenga un plan de seguridad para cuando salga del trabajo. Asegúrese de que otra persona le acompañe al auto, autobús o tren. Si es posible, tome varias rutas para regresar a su casa. Piense, ¿Que haría si algo sucediera al regresar a su casa?

## **LA SEGURIDAD Y SU SALUD EMOCIONAL**

- Si esta considerando regresar a una situación que posiblemente sea abusiva, comparta un plan alternativo con alguien de confianza.
- Si tiene que comunicarse con el abusador, determine la manera más segura de hacerlo.
- Tenga pensamientos positivos sobre sí misma. Sea firme y hable sobre cuales son sus necesidades.
- Planee participar en un grupo de apoyo para conseguir apoyo de otros y aprender más sobre sí misma y su relación.
- Decida a quien puede llamar para que le de el apoyo que necesita.
- Lea libros, artículos y poesías que le ayuden a sentirse más fuerte.

## **SI USTED ES UNA JOVEN EN UN NOVIAZGO VIOLENTO**

- Si no se siente bien en su noviazgo, hable con alguien de confianza.
- Decida cual amiga/o, maestra/o, familiar u Oficial de la policía puede ayudarle en una emergencia.
- Comuníquese con una consejera de violencia doméstica o con la policía para aprender como obtener una orden de protección y haga un plan de seguridad.
- **Recuerde - Nunca debería sentir miedo/temor en su relación ó noviazgo. No quiere decir no.**