



SafeNest

PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD DURANTE LA TEMPORADA NAVIDEÑA

**No hay lugar como el hogar para la temporada navideña –
excepto, si usted vive en un hogar violento, entonces la temporada
navideña puede significar:**

- **Mayor presión financiera**
 - **Aumento del consumo de alcohol y drogas**
 - **Incremento de presiones familiares y conflicto**
- **Mayor contacto con el abusador que puede estar tomando
tiempo libre del trabajo**

La violencia doméstica no se detiene por la temporada navideña.

**Si usted o un ser querido está sufriendo violencia doméstica,
tenga en cuenta los siguientes consejos para la planificación de la
seguridad en esta temporada navideña.**

PREVENT | PROTECT | EMPOWER
SAFENEST.ORG



SafeNest

Para Víctimas/Sobrevivientes

Marcado rápido.

Si tiene un teléfono móvil, coloque los siguientes números en el marcado rápido/en su directorio:

- SafeNest 24/7 Línea de Ayuda de Crisis – 702-646-4981
- Policía Local de Metro – 911
- Número de un amigo cercano, compañero de trabajo o miembro de la familia que puede estar en espera para sacarlo de la situación o actuar como testigo.

Palabra/Frase “Segura”.

En situaciones violentas o de emergencia, es posible que no pueda enviar mensajes de texto o decir mucho. Tenga una palabra o frase “segura” acordada con su amigo/compañero de trabajo cercano o familiar que acepte tener su teléfono en espera para recibir llamadas/mensajes de emergencia. Manténgalo corto y simple.

Aplicación de Seguridad.

Si tiene un teléfono inteligente, considere descargar una aplicación de seguridad, como Aspire, muchos de los cuales han sido diseñados para alertar automáticamente a su red de asistencia, si está en peligro.

Mantenga su teléfono a la mano.

Nunca sabrá cuando una situación puede escalar. Trate de mantener su teléfono con usted, especialmente si sabe que puede estar solo con su

Encuentre a un amigo.

Si va a pasar la temporada navideña con su familia extendida, y tiene un amigo o familiar en quien puede confiar; comuníquese con anticipación para pedirle apoyo o intervención en caso de que la situación se torne violenta.

Tenga Testigos.

Use las visitas de familiares y amigos, en la temporada navideña; como una oportunidad para minimizar el estar solo con su abusador. En el mejor de los casos, estar en compañía mantendrá la violencia bajo control. En el peor de los casos, si la violencia ocurre, será en público y es posible que otros intervengan.

Deténgalo.

Alejarse de una situación potencialmente explosiva puede ayudar a aliviar temporalmente el abuso. Planifique por adelantado con un aliado (un amigo o familiar que lo acompañe durante la temporada navideña y quien lo va a apoyar) para interferir o distraer a su abusador.

Plan de escape.

Cuando esté en un hogar que no sea el suyo, revise en silencio todas las posibles rutas de escape en la propia casa. Mejor aún, tómese el tiempo para establecer un plan de escape que incluya el número de personas dispuestas a ayudarlo a escapar.

PREVENT | PROTECT | EMPOWER

SAFENEST.ORG



SafeNest

Para amigos y familias

Esté en modo de espera.

Si sospecha que su amigo o familiar está sufriendo violencia doméstica, ofrezca estar preparado para recibir mensajes de texto o llamar durante la temporada navideña. Tenga su teléfono encendido y completamente cargado en todo momento y manténgalo con usted. Si tiene un automóvil y necesita intervenir de inmediato, asegúrese de que el tanque de combustible esté lleno.

Plan de Intervención.

Elabore un plan para obtener una operación de intervención en acción – tenga los siguientes números en espera para su uso:

- SafeNest 24/7 Línea de Ayuda de Crisis – 702-646-4981
- Policía Local de Metro – 911

Asóciase.

Intervenir con situaciones de violencia doméstica puede ser peligroso, especialmente si el abusador tiene un arma. Si no puede obtener ayuda del refugio local o de la policía, asegúrese de llevar a otro amigo o familiar cuando responda personalmente a la llamada de la víctima/sobreviviente.

Toque el timbre.

Si usted es el vecino de una familia que sufre violencia doméstica, tómese el tiempo para tocar el timbre de la puerta o llamar a la puerta cuando escuche una situación violenta. Podría usar la vieja técnica del vecino, de pedir prestada una taza de azúcar o un poco de leche como excusa. Si siente que podría ser peligroso, llame al 911.

Sea el respaldo.

Si su amigo, colega o miembro de su familia está sufriendo violencia doméstica en el hogar existe una buena posibilidad de que se enfrenten a abusos durante la temporada navideña, hágale saber que está dispuesto a ser testigo o a intervenir en su nombre mientras están alrededor. También hágale saber que pueden refugiarse en su hogar en caso de que necesiten un lugar donde ir.

Sea parte del plan.

Si una víctima/sobreviviente se acerca a usted con un plan para escapar de su abusador durante la temporada navideña; acuerde hacerlo y manténgase en espera para ayudar y apoyar cuando llegue el momento de poner el plan en práctica.

Actos de Bondad.

Si conoce a una víctima/sobreviviente de violencia doméstica, quién está siendo mantenida en su hogar sin ninguna ayuda durante la temporada navideña; practique un acto de bondad al azar. Ofrezca cuidarle a los niños por algunas horas mientras el abusador está fuera para que él o ella puedan tomar un respiro. Envíe algunas golosinas festivas pequeñas como galletas, dulces o algo más tradicional con una nota amable; ofrezca recoger comestibles.

Verifique.

Si teme por la vida de su amigo o familiar durante la temporada navideña, llame o envíe un mensaje de texto una vez al día, a diferente hora. Si es su vecina, esté atento a la casa para ver si hay signos o sonidos de violencia.

PREVENT | PROTECT | EMPOWER

SAFENEST.ORG