

PLAN DE SEGURIDAD

Ante una circunstancia de alto riesgo con tu pareja o si estás viviendo en una relación de abuso es recomendable disponer de un plan de seguridad, para disponer de una vía de escape o reaccionar correctamente cuando estés en un momento de peligro. Piensa que aunque no puedas controlar las reacciones de tu pareja puedes tomar decisiones que te dispongan en una situación de seguridad.

Un plan de seguridad es una guía que te puede ayudar a reducir el riesgo de que tu pareja pueda agredirte. Te ayudará a estar a salvo. Pequeños detalles y consejos podrán ayudarte a tener mayor seguridad en tu día a día.

Puedes elaborar tu plan de seguridad con una persona de confianza, dando respuestas personalizadas y manteniéndolo en un lugar accesible, pero seguro. También puedes compartirlo con la persona de confianza junto con la que lo has elaborado.

Deberás pensar en los siguientes puntos, en el colegio, instituto o centro de trabajo:

- Cuál es la manera más segura de ir y regresar de tu centro educativo o laboral
- Si tengo que marcharme de mi trabajo/escuela por una emergencia, cómo puedo llegar a mi casa de la manera más segura posible
- Piensa si hay alguna persona de confianza que te acompañe cuando vayas al lavabo, o cambies de aula entre clases
- En la cafetería donde almuerzo o como estaré cerca del lugar en el que se encuentren profesores o personal del centro.

En casa, seguiré los siguientes pasos:

- Confiaré en un familiar de confianza para que sepa qué está pasando en mi relación de pareja o expareja.
- Si no hay nadie en casa, puedo tener una persona de confianza que venga a estar conmigo en ese tiempo.
- En caso de emergencia, cuál es la manera de salir de mi casa de la forma más rápida y segura posible
- Si tengo que salir de casa en caso de emergencia, pensar en un lugar público, de confianza y seguro que mi pareja o expareja desconozca. También en la casa de un vecino o amigo que pueda proporcionarte ayuda.
- Pensar y compartir con familia, amigos y vecinos una palabra clave para alertarles, en caso de que me encuentre en una situación de alerta en mi seguridad.
- Prepara una lista con números de teléfono de personas que te pueden ayudar, incluyendo los números de organismos como 016, 091, 092... etcétera.

Es importante:

- Tener siempre contigo tu móvil y el listado de teléfonos importantes y de ayuda
- Decir, siempre, a alguien de confianza (familiar o amigo) dónde te encuentras y lo que estás haciendo
- Evita los lugares solitarios así como caminar en lugares solitarios.
- Evita lugares en los que puedes encontrarte con la persona que te agrede, así como sus familiares o amigos.
- Si estás sola en casa, mantén las puertas y ventanas cerradas

Diles a tus familiares y amigos:

- Si están contigo y os vais a separar, pídeles que tengan sus móviles cerca y conectados, por si tuvieras que llamarles para pedirles consejo o ayuda
- Intentad ir a lugares de ocio, tiendas y bares a los que no suela acudir la persona que te ha agredido o pueda agredirte.

En Internet, Redes Sociales y teléfono:

- Configura tus perfiles de la forma más privada posible
- Guarda y registra todos los comentarios o mensajes abusivos, humillantes, intimidatorios, controladores o amenazantes.
- No compartas tus contraseñas con nadie
- No contestes a llamadas con números ocultos o privados.
- Bloquea el número de teléfono de la persona que te agrede, así como en Redes Sociales.
- No te comuniques con la persona que te agrede a través de tecnologías. Puede ser utilizado en tu contra.