

Lista de Verificación

Lo que necesita llevar consigo cuando decida marcharse:

- Identificación
- Licencia de conducir, título de propiedad y registro de su automóvil.
- Acta de nacimiento de sus niños
- Su certificado de nacimiento y de matrimonio
- Dinero, tarjetas de crédito, tarjeta de débito (ATM), tarjeta prepagada para hacer llamadas de teléfono
- Orden de Protección contra el Abuso (en inglés, Protection from Abuse Order (PFA))/ Orden de Restricción
- Contrato de arrendamiento, documentos de la hipoteca bancaria, escrituras de la casa
- Chequera, libretas de ahorro, formularios para retirar dinero de sus cuentas bancarias
- Tarjeta de aseguranza médica, o tarjeta de asistencia médica
- Documentos de aseguranza
- Llaves de la casa y del automóvil
- Medicamentos o recetas médicas
- Objetos pequeños que pudiera vender
- Agenda de Direcciones
- Fotos
- Expedientes médicos para todos los miembros de la familia
- Su tarjeta del seguro social y las de sus niños
- Su identificación de asistencia pública (welfare)
- Documentos de la escuela de sus hijos
- Permisos de trabajo
- Tarjeta de residencia (green card)/ documentos de inmigración
- Documentos del divorcio y de la custodia de los hijos(as)
- Joyas
- Juguetes pequeños de los niños
- Mascotas (si le es posible)
- Otro _____
- Otro _____

Otros números de ayuda:

Policía - Emergencia..... 911

Departamento de Emergencias del Hospital Mount Nittany Medical Center 234-6110

El Fiscal de Distrito del Condado (Centre County District Attorney's Office 355-6735

**MidPenn Legal Services..... 1-800-326-9177
..... o 238-4958**

Refugios y Servicios para Víctimas de Violencia Doméstica y Violencia Sexual en Condados Vecinos:

BLAIR COUNTY

Family Services of Blair County
(814) 944-3585 Hotline

CLEARFIELD COUNTY

Crossroads
(800) 773-1223 Hotline

CLINTON COUNTY

Clinton County Women's Center
(570) 748-9509 Hotline

HUNTINGDON COUNTY

Huntingdon House
(814) 643-1190 Hotline

MIFFLIN COUNTY

Mifflin County Abuse Network
(717) 242-2444 Hotline

MANTÉNGASE A SALVO...

**Si usted está siendo lastimada ó
amenzada por su pareja ó por
algún miembro de su familia, la
información en este folleto le
puede ayudar a hacer un plan de
seguridad.**



SEGURO - PROFESIONAL - CONFIDENCIAL -
GRATIS

SU SEGURIDAD DURANTE UN ATAQUE EXPLOSIVO

- Si una discusión con su pareja parece inevitable, trate de que ésta ocurra en una habitación ó en una área de la casa que tenga una salida y no en un baño, en la cocina, ó algún otro lugar cercano a algún arma.
- Tenga una maleta lista y manténgala en secreto pero en un lugar accesible para poder escapar rápidamente.
- Identifique a alguna vecina(o) de su confianza a quien le pueda contar acerca de la violencia y pídale que llame a la policía si escucha que está ocurriendo alguna perturbación ó altercado en su casa.
- Piense en una palabra clave que sepan sus niños, familia, amigos y vecinos para cuando necesite que ellos llamen a la policía.
- Decida y planifique a dónde irá si tiene que dejar la casa (aún si usted piensa que no necesitará dejar su casa)
- Si la situación se pone muy peligrosa, siga su instinto y su criterio para mantenerse a salvo. Llame a la policía tan pronto como sea seguro hacerlo.

SU SEGURIDAD CUANDO SE PREPARE A DEJAR SU CASA

- Determine quien de sus conocidos le permitiría quedarse en su casa ó le prestaría algo de dinero.
- Siempre trate de llevarse a sus niños con usted ó haga arreglos para dejarlos con alguien donde estén seguros.
- Deje un poco de dinero, un set extra de llaves, copias de documentos importantes y ropa con alguien de su confianza.
- Abra una cuenta de ahorros en su propio nombre para establecer ó incrementar su independencia.
- Mantenga los números de teléfono del refugio a la mano y siempre tenga consigo cambio ó una tarjeta para hacer llamadas de teléfono.
- Revise su plan de seguridad con una asesora de violencia doméstica para planificar la forma más segura de dejar a su abusador.

SEGURIDAD CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO (EN INGLÉS, PROTECTION FROM ABUSE ORDER (PFA))

- **La PFA puede prohibir que el abusador le pegue, la acose, y/o la amenace a usted y sus hijos menores de edad. También puede prohibir que el abusador entre en su residencia, escuela, o lugar de trabajo.**
- Puedes presentar la PFA si has sido **amenazada** o has sufrido abuso físico ó sexual por tu pareja ó un miembro de tu familia.
- Ser embestida, empujada, sin permitirte salir de tu casa ó amenazada con daños ó de muerte es abuso.
- Ser forzada ó intimidada a tener relaciones sexuales, aún dentro del matrimonio ó en una relación amorosa es abuso.
- Llama a la policía si el abusador viola la PFA.
- Infomále a tu familia, amigos y vecinos que tienes una PFA activa contra el abusador y que deben de llamar a la policía si ven a tu abusador cerca de tu casa, escuela, lugar de trabajo, la escuela ó la guardería de tus niños.

RECUERDE – DEJAR A UN ABUSADOR ES EL MOMENTO MÁS PELIGROSO. REVISE SUS PLANES DE SEGURIDAD CON LA FRECUENCIA QUE SEA NECESARIA PARA QUE USTED SEPA LA MANERA MÁS SEGURA DE SALIR.

**RECUERDA NUESTRAS
LÍNEAS DE AYUDA
DISPONIBLES LAS 24 HORAS**

**234-5050
1-877-234-5050 Gratis**

SI HAS SUFRIDO VIOLENCIA SEXUAL:

- Vé a un lugar seguro.
- Obtén atención médica lo antes posible. Puedes llamar al 911 ó ir directamente al departamento de emergencias del hospital. Trae un cambio de ropa contigo.
- No te cambies la ropa, no te bañes ó duches. Ésto ayudará a preservar la evidencia física en caso de que desearas presentar cargos criminales posteriormente.
- Llama a la policía al 911.
- Llama a alguien de tu confianza para que te apoye ó llama al Women's Resource Center para que te puedan brindar apoyo durante cualquier procedimiento legal ó medico.

Muchos sobrevivientes de la violencia sexual sufren de los efectos secundarios del incidente meses ó años después. Consejería de apoyo está disponible a través del Centre County Women's Resource Center (Centro de Ayuda para Mujeres del Condado del Centro en PA) las 24 horas del día.