



**victim services
toronto**

Victim Services Toronto

Información - Plan de Seguridad

|



INFORMACION DE VICTIM SERVICES PARA PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

Si estás en una relación abusiva o violenta, estás huyendo o tuviste una en el pasado?

Es extremadamente importante que planes tu seguridad y la de los que te rodean.

Aunque no puedas predecir cuándo ocurrirá un incidente violento, puedes tomar diferentes medidas para reducir el riesgo, antes, durante, y después del incidente.

Victim Services Toronto ha creado este material de información que puede servirte en caso de que tu seguridad, o la de tu familia, esté en riesgo.

En este folleto encontrarás:

- Plan de Evaluación para Tu Seguridad
- Plan De Seguridad Para Tus Hijos
- Plan De Seguridad Ante(s de) Un Incidente Violento
- Plan de Seguridad Para Irte/Alejarte
- Sugerencias De Qué Llevar Contigo Cuando Te Vayas
- Sugerencias De Qué Empacar En Una Bolsa De Emergencia
- Plan De Seguridad En La Casa
- Plan De Seguridad Fuera De La Casa
- Plan De Seguridad Con Órdenes Judiciales, La Policía, Y El Sistema de Justicia Criminal
- Consejos Generales De Seguridad En Línea/Internet

Para crear un plan personalizado para ti y tus hijos (si aplica), adaptable a tu situación y necesidades. Tu plan de seguridad debe ser revisado con frecuencia para que lo tengas claro y en mente en caso de presentarse un incidente peligroso. De acuerdo a las circunstancias debes cambiar tu plan de seguridad (por ejemplo: ya no estás viviendo con tu agresor, el agresor ya no está bajo custodia, te has mudado, etc.)

Si quieres más información sobre el plan de seguridad y el apoyo de nuestro Equipo de Crisis, por favor llámanos al (416) 808-7066. Estamos disponibles las 24 horas del día, 7 días a la semana. Nuestros servicios son completamente confidenciales y gratuitos. Nuestros servicios son en Ingles, Si prefieres hablar en tu idioma, por favor hazlo saber a nuestro Equipo de Crisis y te apoyaremos con un intérprete.

EVALUANDO TU SEGURIDAD



Existen ciertos factores que te podrán ayudar a predecir cuándo un encuentro violento sea más probable. Conocer estos factores te ayudarán a adaptar tu plan de seguridad. Hazte estas preguntas:

¿El agresor cambia justo antes de ser violento?

- Busca cambios en el lenguaje corporal (**forma de ser**)
 - La mirada
 - La postura (aprieta los puños, se para más alto, etc.)
 - El rostro (expresión facial, color de piel)
- La voz cambia (enojado, duro, tensa, más fuerte, etc.)
- Amenazas no-verbales (finge que te va a pegar/ salta hacia o cerca ti) antes de pegarte.
- Te amenaza verbalmente con lastimarte justo antes de pegarte.

¿Notas cambios en ti misma/o antes de un incidente violento?

- **Respuestas físicas antes de un ataque:** Dolor de estómago, dolor de cabeza, dificultad para respirar, dolor en el pecho, etc.)
- **Respuestas emocionales antes de un ataque:** ansiedad, miedo, no puedes dormir, pérdida de apetito, nerviosismo, etc.

¿Qué circunstancias existen normalmente antes de un incidente violento?

- Presencia de alcohol/drogas
- Falta de dinero
- Día de pago
- Día específico de la semana
- Cierta época del año (días festivos, cumpleaños, aniversarios, eventos especiales)
- Cuando ciertas personas están cerca
- Cuando ciertas personas **NO** están cerca
- Cuando estás en casa
- Cuando estás fuera de la casa

Otras cosas para considerar cuando estés evaluando tu seguridad:

- El agresor expresa fantasías o amenazas de homicidio o suicidio
- Están separados legalmente o en el proceso
- Entrega de documentos judiciales o en el proceso (papeles de divorcio, orden de restricción, etc.)
- Tienes una nueva relación
- Otras fechas que pueden provocar o recordarle al agresor que ha **perdido** control
- Embarazo
- Niños en la casa
- Amenaza o maltrato de niños



- Niños presentes (escuchando, viendo o saben de) la violencia
- Depresión y/o historia psiquiátrica
- Uso previo, acceso, en posesión de armas (pistolas, cuchillos, cuerdas, practica artes marciales, etc.)
- Entrenamiento militar o paramilitar (policía)
- Te encuentras aislada debido a **dónde** vives, por tu cultura, raza, religión, discapacidad, etc.
- El agresor te mantiene aislada: te despidieron del trabajo, desconectada de tu familia y amigos, desconectada de tu cultura, religión, etc.
- El agresor está obsesionado con tus conexiones con familiares, amigos, compañeros de trabajo
- Una actitud posesiva y controladora (te acusa de ser infiel, te prohíbe hablar con tu familia y amigos)
- Exige el acceso a tu información privada (contraseñas, cuentas bancarias, redes sociales, e-mail, tu teléfono, etc.)
- Violencia previa que se ha ido escalando (¿Ha ocurrido antes? ¿Cada cuánto ocurre? ¿Qué tipo de violencia ocurrió?)
- Amenaza con agredirte a ti o a otros (niños, familia, amigos)
- Previa intervención de la policía
- Se le conoce por ser violento con otras personas (familia, amigos, relaciones pasadas, niños, etc.)
- Ignora o incumplimiento de una orden judicial
- Maltrato hacia los animales/mascotas

PLAN DE SEGURIDAD PARA TUS HIJOS

Habla de antemano con tus hijos sobre su seguridad

- Habla con tus hijos mayores acerca de cuidar a los más jóvenes. Diles qué hacer y a dónde llevarlos si llegan a estar en peligro
- Habla con tus hijos sobre los escenarios que podrían ocurrir dependiendo de su historia de abuso. Enséñales qué hacer en cada escenario



- Los niños según su edad, entenderán la situación de manera distinta. Prepárate para tener diferentes conversaciones con cada uno de tus hijos
- Para cualquier edad que tengan tus hijos, asegúrate que sepan que su principal responsabilidad es que se mantengan a salvo y encuentren un lugar seguro
- Explícale a tus hijos que no es responsabilidad de ellos protegerte a ti ni a nadie más, sólo a ellos mismos. Siempre deben correr a un lugar seguro, aunque sea sin ti

Proporciona a tus hijos un Plan de Seguridad

- Enséñale a tus hijos a salir de un cuarto o no regresar al cuarto donde está el peligro
- Enséñale a tus hijos dónde deberían ir si hay peligro (a una habitación con cerradura o a dónde un vecino de confianza)
- Diseña un código para que tus hijos sepan que es peligroso entrar a la casa o a una habitación, para que entiendan que no pueden entrar ahí (una cierta luz que dejes prendida o apagada, las cortinas abiertas o cerradas, una ventana abierta, etc.)
- Diseña una frase verbal o una seña no-verbal para que entiendan si tienen que salir del cuarto si parece que un ataque va a ocurrir.
- Hazle saber a tus hijos que es posible que tengan que huir rápidamente para protegerse

Practica una señal y un plan de escape con ellos por si tienen que irse de repente.
Llámalo “plan para escapar del fuego”

- Practica e improvisa posibles escenas del Plan de Seguridad que tengas con tus hijos.

Asegúrate

que ellos sepan qué hacer y a dónde ir si algo violento, o que les cause miedo, ocurra

Conviértelo **en un juego si son muy pequeños.**

- Explícale a tus hijos que nunca abran la puerta o contesten el teléfono sin tu permiso
- Enséñale a tus hijos cómo pedir ayuda o a quién llamar, para pedir ayuda (un vecino de confianza, un familiar, amigo, etc.)
- Si tienes un hijo mayor que puedan conducir legalmente, muéstrale donde estarán las llaves del **carro**, siempre para que puedan cogerlo e ir y pedir ayuda
- Asegúrate que tus hijos sepan usar el teléfono. Si es posible, entrégales un teléfono celular/móvil para llamar a emergencias y enséñales cómo deben marcar al 911 o a ti, en caso



- de emergencia
- Programa los números de emergencia en el teléfono o mantenlos cerca de ellos
- **Contacta a cualquier persona que tenga conexión con tus hijos**
- Informa la situación al colegio de tus hijos, a los doctores, al centro de cuidado infantil, y entrégales una copia de todas las órdenes judiciales
- También informales quién está autorizado para recoger a tus hijos o quién pueden tener contacto con ellos
- Pídeles que avisen a la policía o a ti, sobre cualquier persona o actividad sospechosa.
- Explícale el plan de seguridad a la gente que estará a solas con tus hijos (familia, amigos, educadores, etc.). Asegúrate de que tengan un plan de escape si el agresor los llega a contactar
- Comunícale el plan de seguridad a los adultos con **quien** tus hijos saben que **pueden** pedir ayuda en caso de emergencia

Protegiendo a tus hijos del agresor

- Asegúrate de que tus hijos siempre estén acompañados cuando vayan y regresen del colegio y de cualquier otro lugar al que vayan
- Si el agresor tiene derechos legales para ver a tus hijos, habla con un abogado sobre la posibilidad de obtener un derecho de visita con supervisión o que tal derecho sea negado
- Si el agresor tiene el derecho de visitar a tus hijos, diseña un plan individual y otro grupal con tus hijos para las visitas. Estos planes pueden incluir señales de que están en peligro, planes para escapar del lugar, y con quién/ dónde pueden ir a pedir ayuda
- Se pueden hacer acuerdos para transportar a tus hijos a la visita y así tu no tienes que tener contacto con el agresor. Pídele a alguien de confianza que los lleve y los recoja
- No levantes o sostengas a un hijo pequeño durante un ataque. Si tienes al niño en brazos cuando empieza el ataque, ponlo en un lugar seguro para que no se convierta en objetivo del agresor

Infórmate de servicios y programas que puedan ayudar a tus hijos



Ponte en contacto con un refugio **un centro de crisis** que esté disponible las 24 horas del día para que te ayuden a buscar programas para niños que han sido víctimas de la violencia. Estos programas son muy útiles porque enseñan a niños y adultos como mantenerse seguros

- Inscribe a tus hijos en programas que sean antes y después del colegio para mantenerlos fuera de casa por largos periodos de tiempo, si la violencia está ocurriendo en casa
- Enséñale a tus hijos sobre los servicios para niños y jóvenes que los puedan ayudar (Kids Help Phone- Teléfono de Ayuda para Niños). Asegúrales que está bien pedir ayuda y apoyo

PLAN DE SEGURIDAD ANTE UN INCIDENTE VIOLENTO

Cosas que puedes hacer con anticipación preparándote para un incidente violento

- Memoriza o conserva el número de **un centro** de crisis o refugio que atienda las 24 horas del día
- Si tienes dificultades usando tus manos, utiliza un servicio de reconocimiento de voz o marcado rápido para números de emergencia en tu teléfono
- Programa en tu teléfono los números de contactos que no deseas que tu agresor conozca (línea de crisis, línea del refugio, etc.) con el nombre de un amigo o compañero de trabajo
- Realiza y practica un plan para salir de la casa o de otro lugar donde pueda ocurrir violencia
- Elabora algunas excusas para salir de la casa (necesitas comida, visitar a un amigo, etc.)
- Conoce qué puertas, ventanas, ascensores, escaleras están disponibles que puedas usar
- Conoce la ruta más rápida para salir de tu casa
- Determina qué habitaciones son peligrosas (por ejemplo: la cocina tiene cuchillos)
- Coloca los utensilios de cocina y el soporte de los cuchillos en un armario para que no sean tan accesibles
- Sepa qué habitaciones son más seguras y tengan una ruta de escape
- Mantén un teléfono cerca de ti en todo momento
- Consigue teléfonos de extensión para que tengas teléfonos disponibles en varias habitaciones.
- Consigue un teléfono celular, mantenlo cargado y contigo a todo momento
- Guarda tu teléfono celular en el bolsillo de un pantalón o chaqueta para que sea fácil de acceder, evita guardarlo en el fondo de una maleta o bolso grande



- Compra un cargador de teléfono celular portátil para recargar tu teléfono mientras viajas
- Mantén tus llaves y cartera en un lugar al que puedas acceder rápidamente
- Guarda una llave extra del carro en algún lugar accesible
- **Estaciona** tu carro en reversa para que sea más fácil salir, y asegúrate que siempre tengas suficiente gasolina
- Mantén un **candado o doble cerradura** en cada habitación para asegurar la puerta desde adentro
- Toma un curso de defensa personal

Busca ayuda de otras personas

- Dile a un vecino / compañero de trabajo / profesor o alguien de tu confianza, que llame a la policía si cree que estás en riesgo
- **Organiza** con amigos o familiares que tengan un lugar donde puedas quedarte en caso de **emergencia**
- **Crea** una historia **fingida / ficticia** con cualquier trabajador de apoyo con el que hables por **teléfono, de esta forma si el agresor usa tu teléfono para llamar a esos números, el trabajador de apoyo responderá como tu amigo o compañero de trabajo.**
- Crea un código visual o verbal para que otros sepan que deben llamar a la policía
- Guarda ropa, dinero, medicamentos y otras cosas que puedas necesitar en una bolsa de emergencia en la casa de un amigo o familiar (ver: sugerencias para una bolsa de emergencia)
- Pídele a un amigo o vecino la llave de su casa en caso de emergencia
- Pídele a quienes conozcan a tu agresor, que digan que no saben dónde te encuentras o cómo contactarte por si alguna vez el agresor o alguien relacionado con él les pregunte

Formas de protegerte durante un ataque

- Llama al 911; comienza diciéndole al operador la dirección exacta donde te encuentras para que pueda enviar ayuda incluso si se desconecta la llamada



- Si no hablas inglés, dile al operador el idioma que hablas para que pueda responderte en ese idioma
- Si eres atacada y no puedes escapar, acurrúcate y cubre tu cabeza, cuello y orejas.
- Sal de las habitaciones con elementos que podrían usarse como arma (por ejemplo: la cocina tiene cuchillos)
- Permanece en un área que tenga una salida y evita que el agresor se interponga entre esa salida y tú
- Haz el mayor ruido posible para que los vecinos puedan llamar a la policía en tu nombre si tu no puedes hacerlo

PLAN DE SEGURIDAD PARA IRTE/ALEJARTE

- No le digas al agresor cuándo te vas o adónde vas
- Ten en cuenta cualquier obstáculo de movilidad / accesibilidad que tu o tus hijos tengan para salir (tránsito accesible, ayuda, etc.)
 - Ponte en contacto con un refugio o un centro de atención las 24 horas para que te expliquen con detalle cómo salir de manera segura y qué recursos están disponibles para ti
 - Solicita un intérprete cuando llames a un centro de ayuda si te sientes más cómoda hablando en tu idioma
 - Quédate en un refugio solicita a un refugio que te ayude a trasladarte a otra ciudad donde te sientas más segura
- Quédate con un amigo o familiar que sepa sobre el abuso y pueda ayudar a que el hogar sea seguro
- Solicita que la policía venga a tu casa cuando te estés yendo
- Empaca y esconde una bolsa de emergencia de artículos esenciales que puedas recoger rápidamente cuando salgas
- Al empacar tu bolsa de emergencia, incluye efectivo o monedas para el tránsito, ya que las



- tarjetas de débito y crédito se pueden rastrear fácilmente
- Si tienes que irte rápidamente, puedes pedir un escolta policial a tu casa para que puedas recoger artículos personales que no te pudiste llevar
- Obtén una caja de seguridad o un apartado de correos, para [guardar](#) documentos y artículos [importantes](#)
- Usa un teléfono público o pide prestado el teléfono celular de otra persona para hacer llamadas que no desees que tu agresor sepa
- Abre una cuenta bancaria en un banco que el agresor no conozca y solicita que los estados de cuenta sean únicamente enviados electrónicamente, enviados a la casa de un amigo, o los puedas recoger personalmente
- Usa la dirección de un amigo o familiar de confianza para cualquier correo
- Elimina el registro de la última llamada realizada en tu teléfono, para evitar que el agresor utilice la opción re-llamada
- Si tienes una mascota que no puedes llevar contigo, comunícate con la Sociedad Protectora de Animales de Toronto (Toronto Humane Society)
- Localiza la tienda de alimentos más cercana para ayudarte a conseguir las provisiones para ti y tu familia
- Reserva dinero para los costos de transporte para cuando llegue el momento de irte
- Cambia el PIN y la información de acceso de todas las cuentas bancarias que el agresor conocía
- Envía un correo electrónico a ti misma y/o un amigo de confianza, con los números de teléfonos importantes (refugio, consultorio médico, [centro](#) de crisis, empleador, etc.)

SUGERENCIAS DE QUÉ LLEVAR CONTIGO CUANDO TE VAYAS

Identificación

- Tarjeta de seguro social
- Licencia y registro de conducir
- Tarjeta OHIP
- Pasaportes
- Documentos de inmigración.
- Actas de nacimiento de los niños y tarjetas OHIP

Papeles o documentos

- Registros escolares y de médicos / de vacunación de los niños



- Copias de todas las órdenes judiciales: órdenes de restricción, bonos de paz, fianzas, acuerdos de custodia y acceso, papeles de divorcio, etc
- Contratos de arrendamiento / alquiler, escrituras, contrato de hipoteca, pólizas de seguro y otros documentos relacionados con activos

Dinero y banca

- Dinero
- Chequeras o talonarios
- Tarjetas de crédito
- Tarjetas de débito
- Libros y extractos bancarios

Artículos importantes

- Medicamentos y suministros médicos necesarios para ti y para los niños.
- Llaves de la casa, depósito, carro, trabajo, caja de seguridad, etc
- Teléfono celular, computadora portátil, otros dispositivos electrónicos y sus cables / cargadores
- Fotos y otra evidencia del abuso o agresión
- Libreta de direcciones con todos los teléfonos y otros números que puedas necesitar

Artículos adicionales

- Artículos pequeños y valiosos como joyas o artículos electrónicos
- Juguetes y mantas favoritas de los niños
- Artículos sentimentales
- Calendario / agenda de citas
- Una lista de artículos que te gustaría recuperar si sale la oportunidad de regresar a casa de manera segura

SUGERENCIAS DE QUÉ EMPACAR EN UNA BOLSA DE EMERGENCIA

Necesidades

- Medicamentos para ti y tus hijos
- Llaves importantes (casa, vehículo, oficina, garaje, caja de seguridad, etc.)
- Efectivo: tu agresor puede rastrear tu actividad a través de tus tarjetas de crédito y débito. Si tiene acceso a tus cuentas, puede cerrar/vaciar las cuentas antes de que puedas acceder a tu dinero. Ten suficiente dinero para cubrir el transporte, el alojamiento y la comida durante un par de días
- Usa monedas o boletos/tiquetes para el transporte: evita usar la tarjeta Presto, si tu agresor



- tiene acceso a tu cuenta, puede rastrear dónde estás utilizando el tránsito
- Ropa para ti y tus hijos
 - Necesidades para los niños (fórmula, pañales, etc.)
 - Comida
 - Tarjetas telefónicas prepago

Documentos y papeles importantes (originales o fotocopias)

- Plan de seguridad personalizado
- Facturas / copias de facturas que no han sido pagadas aún
- Identificación para ti y los niños: licencia de conducir, tarjetas de salud, certificados de nacimiento, tarjeta SIN, pasaportes, permisos de trabajo, visas, etc
- Registros escolares y médicos/de vacunación de los niños
- Copias de todas las órdenes judiciales: órdenes de restricción, bonos de paz, fianzas, acuerdos de custodia y acceso, papeles de divorcio, etc
- Contratos de arrendamiento / alquiler, escrituras, contrato de hipoteca, pólizas de seguro y otros documentos sobre activos
- Declaraciones de impuestos, talones de pago
- Licencias profesionales, certificados, diplomas y tarjetas de membresía (sindicatos, organizaciones profesionales, etc.)
- Libretas de direcciones, calendarios, etc

Otras sugerencias

- Juguetes / peluches para tus hijos.
- Artículos sentimentales (joyas, fotos, etc.)
- Pequeños artículos valiosos que podrían venderse (teléfonos, cámaras, computadoras portátiles, tabletas, etc.)

PLAN DE SEGURIDAD EN LA CASA

Con respecto a tu casa / apartamento

- Mantén los arbustos y árboles podados para que nadie pueda esconderse en ellos
- Crea una sala de emergencias en tu hogar (coloca una cerradura en la puerta y ten un teléfono en esa habitación, apoya una silla debajo de la manija de la puerta o usa un tope de puerta si no hay cerradura)
- Si tu agresor vivió contigo anteriormente, reorganiza los muebles para que la casa sea más difícil



- de navegar sin hacer ruido, alertándote a su presencia
- Estate atenta a todas las entradas y salidas a tu hogar o edificio
- Cambia las cerraduras e instala un cerrojo en cada una de las puertas
- Asegúrate de que todas las ventanas estén cerradas y que las puertas corredizas de vidrio estén bloqueadas con un pasador (bloqueo o varilla de madera)
- Asegúrate de que haya cerraduras disponibles para puertas corredizas de vidrio que eviten que se abran levantado del marco de la puerta
- Asegúrate de que tu dirección esté bien iluminada y claramente visible para llamadas de emergencia
- Instala una mirilla para que puedas ver quién está en tu puerta
- Si entras a casa y algo está fuera de lo normal (por ejemplo: la puerta está entreabierta) no entres. Vete o a donde un vecino y llama a la policía
- Ten cuidado y escoge bien a quién le das tu nueva dirección
- Si vives en un edificio o conjunto, elimina tu nombre de la lista de residencia
- Si tienes un espacio de estacionamiento asignado, pregunta si puedes cambiar de lugar para que tu agresor no sepa dónde está tu carro
- Revisa el asiento trasero y debajo de tu automóvil antes de subirte en él
- No te sientes en tu vehículo en estacionamientos o garajes por períodos de tiempo prolongados
- Si vives en un apartamento, ten en cuenta quién está en el pasillo al salir del ascensor. Mantente alejada de las puertas de las escaleras donde alguien podría saltar
- Si vives en un apartamento, haz que la administración del edificio desactive todos los FOB (electrónicos) de accesos que tu pareja podría tener si todavía tiene un conjunto de claves
- Al salir de la casa para hacer alguna tarea afuera (por ejemplo: revisar el correo, sacar la basura, etc.) asegúrate siempre de cerrar las puertas. Si el agresor ha estado observando el hogar/tus movimientos y sabe que estás distraída afuera, esta podría ser su forma de ingresar

Con respecto a tu teléfono



- Pregúntale a tu proveedor de servicios telefónicos qué hay disponible para tu seguridad
(bloqueo de llamadas, privacidad de llamadas, número no listado, servicio de contestador, etc.)
- Cambia tu número de teléfono celular si el agresor conoce tu número actual
- Asegúrate de que el teléfono de tu casa esté conectado antes de mudarte a un lugar nuevo.
- Usa * 69 para rastrear llamadas colgadas o * 57 para que la policía rastree en tu nombre (en líneas fijas solamente)
- Se muy cautelosa sobre a quién le das tu nuevo número de teléfono
- Si tienes una pantalla de llamada en tu teléfono, limita el acceso a tu historial de llamadas / borra tu historial de llamadas para que el agresor no pueda volver a marcar números
- Ten un sistema de mensajes de voz anónimos pregrabados que no te identifique por nombre

Medidas de protección

- Instala un sistema de seguridad (alarma, cámaras, etc.)
- Instala luces exteriores con un sensor para que se enciendan automáticamente
- Pregúntale al oficial a cargo de tu caso, si puedes tener un sistema especial de direcciones (esto marca tu dirección para los operadores del 911)
- Informa al arrendador, vecino, superintendente que el agresor no reside allí y si lo ven, que te llamen a ti o a la policía
- Siempre ten las llaves de tu casa y carro en la mano o fácilmente accesibles en un bolsillo cuando estás entrando o saliendo de la casa; no los mantenga en el fondo de una gran maleta o bolso
- Ten cuidado con lo que pones en la basura; compra una trituradora de papel para destruir documentos confidenciales con información de identificación
- Cambia tu dirección de correo electrónico y ten cuidado a quién se la das
- No identifiques tu nombre o apellido en tu dirección de correo electrónico



PLAN DE SEGURIDAD FUERA DE LA CASA

- Toma un curso de defensa personal que enseñe conocimiento, prevención y acción
- Si usas un ascensor, quédate junto a la puerta cerca de los paneles de control y mantén la espalda hacia la pared lateral, esto te da fácil acceso para pedir ayuda
- Cambia tu horario de trabajo o escuela si es posible
- Cambia tus hábitos; ir a diferentes supermercados, estaciones de servicio, farmacias, etc
- Viaja por diferentes rutas de tránsito cuando vayas a trabajar o llesves a tus hijos a la escuela
- Si es posible, cambia tu médico de cabecera, dentista y otros profesionales de atención que visites regularmente
- No trabajes ni estudies solo o fuera de horario
- Cambia tu ruta al trabajo o la escuela
- Estaciona tu automóvil en un área segura y bien iluminada
- Pídele a alguien que te acompañe a tu carro/ transporte
- Mantén cerradas las puertas de tu carro y no entres en él sin revisar el asiento trasero
- Ten las llaves en la mano o en un bolsillo accesible en lugar de en una cartera o bolso
- Está atenta a tu entorno
- Si es posible, invierte en un sistema de alarma para tu carro
- Si utilizas el transporte público, siéntate junto al conductor y párate cerca de las taquillas
 - cuando estés en el metro para que los empleados puedan verte
- Evita las áreas apartadas
- Evita caminar por parques, callejones y otras áreas poco iluminadas
- Lleva contigo un teléfono celular en todo momento
- Si llamas al 911, dile al operador dónde estás primero para que puedan responder a tu ubicación
 - incluso si te desconectas
- Está atenta a las áreas en las que no recibes servicio celular (ascensores, trenes, metro, salas de lavandería, estacionamientos)
- Cuando te estés preparando para salir de tu casa, piensa en la ruta que tomarás y dónde podrías pedir ayuda si la necesitas (sala de bomberos, estación de policía, tienda, etc.)
- Compra una alarma personal y tenla a la mano. Las alarmas personales suelen estar disponibles
 - como un llavero que se puede conectar a las llaves de la casa o un bolso. En caso de un incidente violento, puedes activar esta alarma para que un sonido fuerte de sirena pueda alertar a otros y potencialmente asustar a un atacante



- Cambia los lugares donde compras, el banco, y el gimnasio al que vas o cambia el día y las veces que los visitas
- Piensa en lo que harías si el agresor te confronta; desarrolla un plan de escape

Recibe ayuda de otros

- Informa a tu jefe, personal de seguridad, amigos, maestros y/o compañeros de trabajo acerca de su situación
- Da una foto del agresor a estas personas para que lo reconozcan
- Proporciona a estas personas una descripción del carro del agresor (marca, modelo, matrículas, color)
- Solicita que todos los visitantes y/o llamadas telefónicas sean revisados

Victim Services Toronto



PLAN DE SEGURIDAD CON ÓRDENES JUDICIALES, LA POLICÍA, Y EL SISTEMA DE JUSTICIA CRIMINAL

En cuanto a las órdenes judiciales

- Solicitar que se elimine tu información personal de cualquier orden judicial siempre que sea posible
- Guarda numerosas copias de cualquier orden judicial. Lleva una copia contigo en todo momento
- Entrega una copia de cualquier orden judicial a tu empleador, tu escuela y/o la escuela o proveedor de cuidado infantil de tus hijos
- Informa a tus vecinos, amigos, jefes, compañeros de trabajo y maestros que tienes estas órdenes judiciales y solicita que llamen a la policía si ven al agresor
- Proporciona a estas personas una foto y/o descripción del agresor y su vehículo
- Comunícate con tu abogado, la policía, un refugio u otros servicios de 24 horas, si tienes preguntas sobre las órdenes judiciales
- Notifica a la policía de cada violación de una orden judicial y solicita un número de ocurrencia (número de referencia) de la policía por cada vez

En cuanto a la policía

- Llama al 911 o al número de emergencia de tu policía si necesitas asistencia inmediata; si el agresor ha amenazado con lastimarte, te está lastimando o sientes que te van a lastimar
- Si el agresor ha sido arrestado, comunícate con el oficial investigador, la Línea de Apoyo a Víctimas o el Programa de Asistencia para Víctimas / Testigos (VWAP) para saber cuándo es tu audiencia de fianza y si el agresor ha sido liberado, cuáles son sus condiciones de fianza. Solicita que te envíen una copia por email o correo a una dirección segura
- Pídele a la policía sus recomendaciones sobre los sistemas de alarma
- Solicita que la policía ponga un Informe Especial del Sistema de Direcciones en tu dirección. Este incluirá información importante que describa al agresor y su vehículo, si usa drogas o alcohol, si tiene antecedentes de violencia, o acceso a armas
- Lleva a una persona de apoyo contigo si te reúnes con un oficial de policía o un abogado



- Si no te sientes satisfecho con la respuesta de la policía, puedes pedir hablar con un supervisor o puedes presentar una queja ante la Sección de Normas Profesionales

Información Adicional

- Mantén un diario detallado de cada contacto sospechoso o conocido del agresor. Incluye fecha, hora, lo que sucedió, y quién más lo presenció, si **es que** hubo **alguien**
- Solicita al Programa de Asistencia para Víctimas/Testigos (VWAP), que te proporcione una copia de los documentos de fianza del agresor. Las condiciones de la fianza generalmente describen lo que el agresor puede y no puede hacer (sin contacto directo o indirecto con la víctima, o no estar dentro de los 500 metros **en** la dirección de la víctima)

Victim Services Toronto



CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD EN LÍNEA/INTERNET

Configuración de privacidad y funciones de seguridad

- Revisa los términos y condiciones, la configuración de privacidad y las funciones de seguridad antes de usar el sitio web o la aplicación de redes sociales
- Revisa las opciones de configuración de privacidad y las funciones de seguridad una vez al mes para mantenerlo actualizado
- Revisa la configuración cada vez que reinicies tu teléfono o descargues actualizaciones de software

Función GPS / Localizador

Desactiva el rastreo GPS y los localizadores en las aplicaciones y tu dispositivo móvil, que revelan tu información de ubicación al público (dónde te encuentras en este momento exacto)

Para usuarios de iPhone:

1. Entra en la aplicación Configuración
2. Desplaza hacia abajo hasta Privacidad
3. Dentro de Privacidad, desplázate hacia abajo hasta Servicios de Ubicación
4. Desactivar Servicios de Ubicación
5. APAGA cuando se te solicite

Para usuarios de Android:

1. Abre el logo de aplicaciones y ve a Configuración
2. Desplaza hacia abajo y toca Ubicación
3. Desplaza hacia abajo y toca Configuración de Ubicación de Google
4. Pulsa Informes de Ubicación e Historial de Ubicaciones y desactiva el control deslizante para cada uno
5. Para eliminar el caché de ubicación de tu teléfono, toca "Eliminar el historial de ubicaciones" en la parte inferior de pantalla en Historial de ubicaciones
6. Repite este proceso para cada cuenta de Google que tengas en tu dispositivo

Android

Para usuarios de Blackberry:

1. En la pantalla de inicio, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla
2. Toca Configuración de imagen> Servicios de ubicación
3. Desactiva los servicios de ubicación



Si necesitas usar tus Servicios de ubicación para ciertas aplicaciones, como el clima o los mapas, considera activar tus servicios de ubicación solo cuando la aplicación esté en uso. Si estás utilizando un iPhone y dejarás tus Servicios de Ubicación todo el tiempo, considera desactivar la configuración de ubicaciones importantes.

Para usuarios de iPhone:

1. Entra en la aplicación Configuración
2. Desplázate hacia abajo hasta Privacidad
3. Dentro de Privacidad, desplázate hacia abajo hasta Servicios de ubicación
4. Dentro de los servicios de ubicación, desplázate hacia abajo hasta Ubicaciones

Significativas

5. APAGAR

Medios de comunicación social

- Tener un perfil bloqueado limita quién puede ver tu perfil y te permite tener más control sobre quién ve tu contenido y quién puede encontrarte a través de motores de búsqueda y barras de búsqueda
- Cambia la configuración de privacidad para limitar quién puede ver tus publicaciones compartidas y etiquetadas, fotos, estados, etc
- Cambia la configuración de privacidad para permitir la aprobación de publicaciones etiquetadas antes de publicarlas
- Ten en cuenta que los filtros geográficos y las etiquetas, pueden ser vistos por cualquiera que busque ubicación o quién puede ver tus cuentas
- Evita agregar extensiones que soliciten acceso a tus cuentas de redes sociales como juegos y cuestionarios

Contraseñas

- 12 caracteres
- Usa una combinación de números, símbolos, mayúsculas y minúsculas
- Cambia las contraseñas con frecuencia (una vez al mes)
- Utiliza el [sello de autenticación](#) /imagen emergente durante el restablecimiento de contraseña
- Nunca le des tu contraseña a otra persona
- No des las contraseñas de otros
- Usa redes seguras en las que confíes



Perfil en línea

- Si utilizas las redes sociales para tu negocio, empleo o escuela, considera tener más de una cuenta de redes sociales; uno público y otro privado
- Evita usar tu nombre completo o un apodo que sea fácilmente identificable
- Considera usar un nombre de perfil genérico que no te identifique en absoluto
- Considera usar una imagen de perfil genérica que no te identifique o dónde vives
- Evita completar la descripción de tu perfil y considera dejarlo en blanco

Publicaciones en línea

- Ten en cuenta el entorno (**los alrededores**) de las imágenes que publicas. Evita publicar tu escuela, casa, barrio, lugar de trabajo o mientras usas tu uniforme de colegio/trabajo
- Evita publicar o compartir contenido que no te gustaría que vean familiares cercanos, padres/ tutores, maestros o empleadores, o que te avergonzaría que otros lo vieran
- Considera evitar el uso de hashtags, especialmente los específicos de la ubicación; cuantos más hashtags uses, más visibles serán tus publicaciones y tu perfil
- Si estás usando etiquetas, considera usar etiquetas genéricas que no revelen tu ubicación.
- Evita publicar tu paradero, rutinas diarias y actividades. Si necesitas publicar sobre una actividad/evento, considera publicar después del evento (#latergram)
- Revisa tu lista de amigos/seguidores regularmente para saber quién está viendo tus publicaciones. Considera eliminar a cualquiera que no reconozcas o con quien no hayas estado en contacto reciente
- Pídele a tus amigos y familiares que no te etiqueten en publicaciones ni te etiqueten en ubicaciones
- Evita revelar información sobre tu identidad personal como: tu nombre, dirección, número de teléfono, edad, descripción física, trabajo/escuela, a través de tu perfil o publicaciones
- Usa un motor de búsqueda para buscar tu nombre y los nombres de tus hijos una vez al mes para verificar que no haya información personal disponible. Si encuentras información, comunícate con el sitio web directamente para eliminar esa información



- Verifica que tu número de teléfono y tu dirección no estén disponibles en las páginas blancas en línea que enumeran sitios web (canada411.ca, 411.ca, etc.). Si es así, comunícate con el proveedor de servicios para eliminar tu listado

Conoce a tus amigos y seguidores:

- Considera agregar solo personas que hayas conocido **en persona** y que tengan una relación establecida. Evita agregar personas a las que nunca hayas conocido
 - **Extraño:** *es una persona agregada a tu lista de amigos en un sitio web de redes sociales que apenas puedes conocer o que nunca has conocido*
- Busca el perfil, las publicaciones, las imágenes y las listas de amigos/seguidores de la persona que solicitó ser agregada a tu lista de amigos/seguidores, para asegurarte de que la cuenta sea legítima
- Inhabilita los servicios de "perfil sugerido/amigo" de los sitios de redes sociales
- Busca si tienes amigos en común antes de aceptar una solicitud de amistad
- Consulta con la persona directamente antes de aceptar una solicitud de amistad para asegurarte de que no sea una cuenta falsa

Respondiendo a la **Ciber- Violencia**

- Respira hondo y haz una pausa; evita represalias
- Continúa practicando hábitos de seguridad en línea y mantén tu identidad positiva en línea.
- Toma una captura de pantalla de los comentarios, guarda mensajes privados, textos, etc. e informa a la policía, un amigo, padre/tutor o adulto de confianza
- Informa el incidente al sitio web de redes sociales y ten en cuenta que puede tomar varios días para que el sitio web de las redes sociales responda
- Bloquea, elimina la amistad o silencia al individuo
- Silenciar palabras y conversaciones individuales en Twitter
- Verifica tu configuración de privacidad y considera bloquear o configurar tu perfil como privado
- Después de capturar los mensajes negativos e informarlos a la policía, considera llevar tu dispositivo móvil a tu proveedor de servicios para buscar aplicaciones de localización no deseadas y reiniciar tu teléfono a la configuración de fábrica



- Considera deshabilitar tu cuenta de redes sociales por un breve tiempo o eliminar tu cuenta y abrir una nueva
- Si estás deshabilitando tu cuenta, considera cambiar tu contraseña y luego deshabilitar la cuenta en caso de que tu contraseña original estuviera en peligro
- Busca apoyo, cuéntale a un amigo y/o adulto de confianza, como un padre/tutor, familiar, profesor, trabajador social, director, oficial de recursos escolares o policía
- Si recibes amenazas en línea, comentarios malos y negativos continuos, imágenes sexualidades o alguien que te solicita información personal o que hace algo que te incomoda, infórmalo a la policía 416-808-2222 o anónimamente a los detectores de delitos 1-800-222-TIPS (8477)

CONSEJOS DE SEGURIDAD DIGITAL EN RELACIONES ABUSIVAS

Ubicación

- Si usas un iPhone, apaga "Buscar iPhone" para que tu agresor no pueda encontrarte al averiguar dónde está tu teléfono
- Asegúrate de que tu configuración de ubicación esté desactivada

Para usuarios de iPhone:

1. Entra en la aplicación Configuración
2. Desplázate hacia abajo hasta Privacidad
3. Dentro de Privacidad, desplázate hacia abajo hasta Servicios de ubicación
4. Servicios de ubicación de diapositivas desactivados
5. APAGA cuando se te solicite

Para usuarios de Android:

1. Abre el cajón de aplicaciones y ve a Configuración
2. Desplázate hacia abajo y toca Ubicación
3. Desplázate hacia abajo y toca Configuración de ubicación de Google
4. Pulsa Informes de ubicación e Historial de ubicaciones y desactiva el control deslizante para cada uno
5. Para eliminar el caché de ubicación de tu teléfono, toca "Eliminar el historial de ubicaciones" en la parte inferior de pantalla en Historial de ubicaciones
6. Repite este proceso para cada cuenta de Google que tengas en tu dispositivo Android



Para usuarios de Blackberry:

1. En la pantalla de inicio, deslízate hacia abajo desde la parte superior de la pantalla
2. Toca Configuración de imagen> Servicios de ubicación
3. Desactiva los servicios de ubicación

Perfil de Redes Sociales y Publicaciones

- Mantén las cuentas bloqueadas y privadas
- Usa un nombre genérico para que tu agresor no pueda buscar tu nombre para encontrar tu cuenta
- Usa una imagen de perfil genérica (por ejemplo: una puesta de sol)
- No publiques sobre dónde vives / trabajas / vas a la escuela
- Usa menos hashtags; los hashtags hacen que tus publicaciones sean más visibles y fáciles de encontrar
- Usa hashtags menos específicos; no etiquetes ubicaciones, horarios o eventos
- No uses geo-etiquetas (ubicaciones) en tus publicaciones
- Publica después de asistir a eventos y ubicaciones, en lugar de publicar dónde te encuentras en un momento específico
- Considera usar una ciudad diferente para tu ubicación en los perfiles

Amigos & Seguidores

- Cambia la configuración para que te permita moderar cada nuevo seguidor/amigo que te agregue
- Solo agrega personas que conozcas y con las que te hayas encontrado **en persona**
- Verifica con la persona para asegurarte de que la cuenta que te agrega sea realmente.
- Verifica los perfiles de la persona que te agrega para asegurarte de que se vean legítimos (imágenes, publicaciones, amigos en común)
- Bloquear / silenciar / eliminar cualquier cuenta a la que tu agresor tenga acceso
- Bloquear / silenciar / eliminar cualquier cuenta de usuarios que todavía están conectados a tu agresor
- Si tu agresor intenta comunicarse contigo, bloquea e informa la cuenta

E-mail

- Elimina / desactiva cuentas de correo electrónico a las que tu abusador tenga acceso
- Crea múltiples cuentas de correo electrónico nuevas para usar



- No uses tu nombre o apellido para tu nueva dirección de correo electrónico
- Cambia la contraseña en tus nuevas cuentas regularmente (una vez al mes)
- No utilices contraseñas antiguas
- Registra tus cuentas de redes sociales con tu nueva dirección de correo electrónico
- Elimina / desactiva viejas cuentas de redes sociales

Navegadores de Internet

- Borra los sitios web del historial de tu navegador que no deseas que vea tu abusador
- Busca en modo incógnito en Google Chrome para evitar que se agreguen sitios web a tu barra de búsqueda e historial de búsqueda
- Usa sitios web de recursos que tengan un botón de escape para que puedas salir rápidamente del sitio web si tu abusador entra
- Siempre que sea posible, usa dispositivos a los que tu abusador no tenga acceso, ya que podría sospechar o enojarse por los historiales borrados del navegador en tus dispositivos personales
- Usa computadoras públicas (por ejemplo: en la biblioteca) para hacer cualquier investigación y planificación de seguridad que necesites hacer

Teléfono Móvil

- Ve a tu proveedor de telefonía celular y solicita un nuevo número de teléfono y devuelve el teléfono a la configuración de fábrica
- Elimina el historial de llamadas
- Mantén apoyos/recursos con un nombre diferente en tus contactos; crea una historia de portada con tus personas de apoyo en caso de que el agresor alguna vez llame a estos números
- Que las facturas del teléfono te sean enviadas electrónicamente a una dirección de correo electrónico privada o a la casa de un amigo



Dispositivos Inteligentes Para El Hogar (Alarmas, Cámaras de Vigilancia, Control de Calor, Control de Luz, Cerraduras Digitales)

Los dispositivos inteligentes permiten a los usuarios controlar diferentes partes de su hogar utilizando una aplicación de teléfono celular o control remoto. Esto puede incluir cerrar puertas de forma remota, abrir una puerta de garaje, cambiar el calor o el aire acondicionado, encender o apagar las luces, encender música u otros medios.

Si tienes tecnología inteligente instalada en tu casa, es importante tener en cuenta, especialmente si tu agresor tiene acceso a esta tecnología. Algunos pueden usar esto para manipular y controlar a otra persona, cambiando las contraseñas, encendiendo o apagando las luces, subiendo o bajando el calor y desbloqueando las puertas después de que hayan sido bloqueadas

- Ten en cuenta los dispositivos instalados en tu hogar
- Ten en cuenta los dispositivos de grabación de video y audio en tu casa que puedan usarse para controlarte
- Dado que los dispositivos inteligentes se pueden usar para grabarte, ten en cuenta las conversaciones que tengas con respecto a los planes de seguridad en el hogar. Considera tener conversaciones de planeación de seguridad fuera de la casa
- Si puedes, conoce las contraseñas de Wifi y todos los dispositivos y considera cambiarlas
- Mantén las instrucciones de reinicio de cualquier dispositivo que instales en tu hogar
- Guarda instrucciones sobre cómo deshabilitar usuarios
- Considera ponerte en contacto con el proveedor de servicios para suspender el servicio
- Considera desenchufar o desconectar el dispositivo
- Si recibes una orden penal o de la corte de familia, asegúrate de que incluya dispositivos Smart Home

Planeación De Seguridad Digital Con Tus Hijos

- Revisa la configuración de privacidad y seguridad de todas las aplicaciones antes de usarlas
- Asegúrate que sus cuentas de redes sociales sean privadas
- Aliéntalos a usar una foto de perfil genérica
- Aliéntelos a usar un apodo en lugar de su nombre real en las redes sociales
- Indica a tus hijos que no se reúnan con amigos o seguidores en línea
- Asegúrate de que sus perfiles de redes sociales estén bloqueados y sean privados
- Requerir que todos los nuevos usuarios y amigos sean aprobados antes de que vean el perfil de



tu hijo

- Haz que tu hijo te muestre quién los agrega antes de volver a agregarlos
- Desactiva la configuración de ubicación en sus teléfonos y en cualquier aplicación
- Alíentalos a no usar hashtags; esto hace que las publicaciones sean más visibles
- Anímalos a no etiquetar sus ubicaciones
- Alíentalos a publicar después de haber asistido a un evento, cuando estén seguros en casa

• Dile a tus hijos que no publiquen fotos en frente de la casa, la escuela o con el uniforme escolar

• Dile a tus hijos que bloqueen y denuncien cualquier cuenta que crean que podría ser el agresor

• Dile a tus hijos que te informen si el agresor intenta comunicarse con ellos

• Dile a tus hijos que no respondan llamadas telefónicas o mensajes sin tu permiso

Victim Services Toronto