

Planificación de Seguridad Durante COVID-19

En tiempos de crisis, y especialmente de aislamiento forzado, los incidentes de violencia doméstica a menudo aumentan. A medida que continúa la propagación del virus COVID-19, pueden surgir problemas de seguridad adicionales para ti y tu familia.

La línea directa de crisis de Safe+Sound Somerset permanece disponible para llamadas y mensajes de texto las 24 horas, los 7 días a la semana, al [866-685-1122](tel:866-685-1122) para ayudar a las personas en crisis y responder preguntas.

A continuación, se incluye una lista de recomendaciones de seguridad para tener en cuenta a medida que nuestra nación maneja este brote y usted enfrenta un mayor distanciamiento social.

- Si usted o los miembros de su familia están en peligro inmediato, llame al **911**
- Mantenga su teléfono cargado y con usted en todo momento. Sepa dónde está su cargador o guárdelo en una bolsa fácil de agarrar. Mantenga algunos números de teléfono seguros escritos en papel en su automóvil o bolso en caso de que no tenga su teléfono con usted.
- Identifique formas seguras de salir de cada habitación, incluidas las ventanas si es necesario. Asegúrese de que los caminos están despejados.
- Cuando ocurra violencia, lleve a su abusador a una habitación segura que tenga una ruta de salida. Evite habitaciones que tengan elementos que puedan usarse como armas (cocinas, garajes), evite habitaciones que tengan muchas superficies duras (cocinas, baños) e intente evitar habitaciones que solo tengan una salida que pueda bloquearse (dormitorios del segundo piso, armarios).
- Identifique una palabra de código para usar con los niños para que sepan cuando salir de la habitación/casa e ir a un vecino de confianza. Planifique una palabra clave con amigos o familiares de confianza fuera del hogar que indique que está en peligro y necesita ayuda.
- Identifique opciones de transporte. Mantenga el tanque de gasolina de su automóvil lleno y estacionese de manera que sea fácil huir si es necesario. Identifique un lugar seguro para sus llaves. Haga planes con una persona de confianza que puede recogerle.
- Empaque una mochila de viaje. Posibles artículos para incluir: juegos adicionales de ropa para usted y sus hijos; artículos para cualquier mascota que lleve con usted, copias de documentos y/o identificaciones importantes, medicamentos, un juego adicional de llaves, una lista escrita de números de teléfono seguros y dinero extra en caso de que su pareja corte sus tarjetas de crédito o aplicaciones de pago. Algunos documentos importantes incluyen una copia de cualquier orden de restricción, registros médicos y documentación de abuso. Mantenga la mochila de viaje en un lugar escondido, pero de fácil acceso.
- Documente cualquier abuso, incluido el acoso o el acecho. Tome capturas de pantalla, tome notas y guárdelas en un lugar seguro. Si se siente cómodo, haga un reporte a la policía.
- A medida que las personas utilizan la tecnología más en lugar de la interacción física, practique la seguridad tecnológica. Proteja sus contraseñas o cámbielas si su abusador tiene acceso a ellas. Haga que sus cuentas sean lo más privadas posible. Suponga que cualquier comunicación con su abusador puede ser documentada por ellos y utilizada en su contra. Visite techsafety.org para obtener consejos de seguridad adicionales.

- Mantenga su seguridad y la de los demás siguiendo las últimas pautas y recomendaciones de salud. Esto incluye limpiar vigorosamente las superficies de uso frecuente y lavarse las manos con frecuencia. Para obtener información actualizada, visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) o [nj.gov/health](https://www.nj.gov/health).

Durante COVID-19, Safe+Sound Somerset continuará adaptando nuestros servicios para cumplir con las directivas de salud pública para reducir la propagación del virus y mantener a todos seguros, mientras trabaja para garantizar que nuestros servicios más esenciales para la seguridad estén disponibles para cualquier persona que los necesite.

La línea directa de llamadas y mensajes de texto de S+SS estará disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al [866-685-1122](tel:866-685-1122) para ayudarlo a crear o actualizar un plan de seguridad hoy, mientras navegamos por los cambios que rodean la pandemia, y más tarde a medida que las cosas vuelvan a su normalidad. No dude en llamar o enviar mensajes de texto repetidamente si es necesario. La línea directa estatal también está disponible al [1-800-572-SAFE](tel:1-800-572-SAFE) (7233).

Para obtener consejos adicionales, visite nuestra página web de planificación de seguridad en [safe-sound.org/safety-planning](https://www.safe-sound.org/safety-planning).

427 Homestead Road, Hillsborough, NJ 08844

Office 908.359.0003 Fax 908.359.8881 www.safe-sound.org

24-Hour Call or Text Hotline 866.685.1122