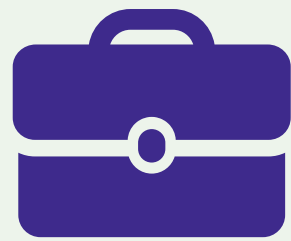


SAFETY PLANNING

Things to consider if planning to leave an abusive partner



Before You Leave



MAKE COPIES OF:

- Birth certificates
- Driver's license or other identification
- Medicaid / Social Security / Insurance cards
- Bank account information
- Immigration paperwork
- Immunization & health records
- Marriage license / divorce papers
- Any court orders, including protection, custody, or support

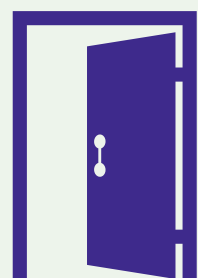
PACK AN EMERGENCY BAG WITH:

- Extra keys to house, car, PO box, etc.
- Medications & medical equipment
- Glasses/hearing aids
- Money
- Change of clothes for self and children
- Copies of important papers
- Supplies for pets
- Special toy for child
- ***Give bag to trusted person or hide it in a safe place where you can get it later.***

CREATE AN ESCAPE PLAN

- Plan where to go, like a friend's house or emergency shelter, and use an alternate route
- Choose a signal or code word to let family or friends know to call the police
- Delete your phone log after speaking with any support agency
- Delete browser history, change passwords to all accounts such as email, cell phone, banking if not joint, etc.
- Know where your nearest phone is and keep it accessible at all times
- When you decide to leave, choose a time when the perpetrator is not around
- Create a false paper trail to make your abuser think you have gone someplace else

When You Leave



INCREASE SECURITY

- Change locks and install additional security
- If possible change office location, hours, and phone
- Talk about safety with your children and tell them not to disclose your address and location
- You can consider looking into protection orders
- Alter routine and avoid places you used to go to
- Inform child care / schools of any court orders that impact the child
- Stay in touch with trusted and supportive people

DECREASE DIGITAL FOOTPRINT

- Change passwords / login information for accounts
- Consider getting caller ID, an unlisted number and an alternate cell phone
- Increase privacy settings for all accounts including social media
- Turn off GPS tracking / location sharing on phones, cars, and internet-connected devices
- Rent a PO box for mail

Contact The Retreat to develop a personalized safety plan.

allagainstabuse.org | 631. 329. 4398 | 24-Hour Hotline 631. 329. 2200

PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD

Cosas para considerar si usted planea dejar a una pareja abusiva



Antes de salir



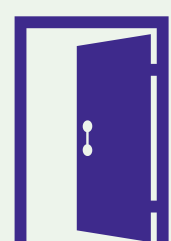
Haga copias de:

- Las actas de nacimiento
- La licencia de conducir o otra identificación
- Las tarjetas del seguro (Medicaid / El Seguro Social/ Etc.)
- Información de la cuenta bancaria
- Documentos de inmigración
- Vacunas y registros sanitarios
- Licencia de matrimonio o documentos de divorcio
- Cualquier orden judicial, incluyendo órdenes de protección, custodia o manutención

Cree un plan de escape:

- Planifique a dónde ir, como la casa de un amigo o un refugio de emergencia, y use una ruta alternativa
- Elija una señal o palabra clave para que familiares o amigos sepan que deben llamar a la policía
- Elimine el registro de su teléfono después de hablar con cualquier agencia de soporte
- Elimine el historial del internet y navegador, cambie las contraseñas de todas las cuentas, como correo electrónico, teléfono celular, bancaria si no es conjunta, etc.
- Sepa dónde está su teléfono más cercano y manténgalo accesible en todo momento
- Cuando decida irse, elija un tiempo en que el perpetrador no esté cerca
- Cree un rastro de papel falso para hacer que su abusador piense que se ha ido a otro lugar

Cuándo se vaya



Aumente la seguridad

- Cambie los candados e instale seguridad adicional
- Si es posible, cambie la ubicación de la oficina, el horario, y el número de teléfono
- Hable sobre la seguridad con sus hijos y dígales que no revelen su dirección y ubicación
- Puede considerar la posibilidad de averiguar sobre las órdenes de protección
- Altere la rutina y evitar los lugares que iba frecuentemente
- Informar a las guarderías/escuelas de cualquier orden judicial que hace impactos a su hijo/hijos
- Manténgase en contacto con personas de confianza y de apoyo

Disminuya la huella digital

- Cambia las contraseñas y la información de inicio de sesión de las cuentas
- Considere obtener un identificador de llamadas, un número de teléfono no listado y un teléfono móvil alternativo
- Aumente la configuración de privacidad de todas las cuentas, incluidas las redes sociales
- Desactive el seguimiento GPS y el uso compartido de ubicaciones en teléfonos, carros, y dispositivos conectados a Internet
- Alquile un apartado de correos para su correo

Póngase en contacto con The Retreat para desarrollar un plan de seguridad personalizado.

allagainstabuse.org | 631. 329. 4398 | Línea de 24 horas: 631. 329. 2200