SAFFTY PLANNING

What is a Safety Plan?

A safety plan is a personalized, practical plan to improve your safety while experiencing abuse, preparing to leave an abusive situation, or after you leave. Your plan includes vital information tailored to your situation and will help you prepare for and respond to different scenarios.



PREPARING TO LEAVE

- Let someone you trust keep a bag packed with your essential items and copies of important documents.
- Practice how to get out of the home safely.
- Plan for a safe place to go if you have to leave suddenly.
- Devise a code word to use with your neighbor, children and family when you need them to call the police.
- Teach your children how to call the police.
- Open a savings account or credit card in your own name.

LEAVING

- You may request police stand-by
- Consider getting a Order of Protection (OP)
- Take important phone numbers and documents.
- Create a false paper trail to make your abuser think you have gone someplace else (e.g. call about housing or schools in states other than the one you are going to)

AFTER LEAVING

- Keep a copy of your OP with you at all times and give a copy to your children's school
- Change the locks if you're still in your home
- Install as many security features as possible
- Change passwords / login information for online accounts
- Increase privacy settings for all online accounts
- Check for GPS tracking on phones, cars, and internetconnected devices
- Stay in touch with trusted family and friends.

Is someone abusing you?

The abuse you are experiencing is NOT your fault. You will need support to move forward. The Retreat is here for you.

Checklist

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/visitation, or support

PACK A BAG WITH:

- Extra keys to house, car, etc.
- Medications/medical devices
- Money
- Change of clothes for self and kids
- Copies of important papers (above)
- Supplies for pets

Give bag to a trusted person or hide it in a safe place where you can easily get it later.



PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD

¿Qué es un plan de seguridad?

Un plan de seguridad es un plan personalizado y práctico para mejorar su seguridad mientras sufres malos tratos, al prepararse para salir de una situación abusiva, o después de salir. Tu plan incluye información vital adaptada a tu situación y te ayudará a prepararte y a responder a diferentes escenarios.



PREPARÁNDOSE PARA IRSE

- Deja que alguien de confianza guarde una bolsa con sus objetos esenciales y copias de documentos importantes.
- Practica cómo salir de la casa de forma segura.
- Determine un lugar seguro al que ir si necesitas salir repentinamente.
- Inventa una palabra clave para utilizar con tu vecino, hijos y familiares cuando necesites que llamen a la policía.
- Enseña a sus hijos a llamar a la policía.
- Abre una cuenta de ahorros o una tarjeta de crédito a tu nombre.

SALIENDO

- Puedes solicitar la presencia de la policía
- Considere la posibilidad de obtener una Orden de Protección (OP)
- Llévese números de teléfono y documentos importantes.
- Cree un rastro de documentación falsa para hacer creer a su agresor que se ha ido a otro lugar (por ejemplo, llame para informarse sobre viviendas o colegios en estados distintos al que se va)

DESPUÉS DE SALIR

- Guarde siempre una copia de su OP y entregue una copia al colegio de sus hijos.
- Cambia las cerraduras si sigues en la misma casa.
- Instale todos los dispositivos de seguridad posibles.
- Cambie las contraseñas y los datos de acceso a las cuentas en línea
- Aumente la configuración de privacidad de todas las cuentas en línea.
- Compruebe el seguimiento por GPS de teléfonos, coches y dispositivos conectados a Internet.
- Mantente en contacto con familiares y amigos de confianza.

¿Alguien está abusando de ti?

El maltrato que estás sufriendo NO es culpa tuya. Necesitarás apoyo para seguir adelante. El Retreat está aquí para ti.

Lista de verificación

HACER COPIAS DE:

- Certificados de nacimiento
- Permiso de conducir u otro documento de identidad
- Tarjetas de Medicaid / Seguridad Social / Seguro
- Información sobre cuentas bancarias
- Documentos de inmigración
- Historial médico y de vacunación
- Licencia de matrimonio / Papeles de divorcio
- Cualquier orden judicial, incluyendo protección, custodia/visitación o manutención

EMPAQUE UNA BOLSA CON

- Llaves adicionales de casa, coche, etc.
- Medicamentos/dispositivos médicos
- Dinero
- Cambio de ropa para ti y para los niños
- Copias de documentos importantes (arriba)
- Provisiones para las mascotas

Dale la bolsa a una persona de confianza o escóndela en un lugar seguro donde puedas cogerla fácilmente más tarde.

