

Quedarse a salvo en casa

Estamos viviendo momentos de estrés debido a que existen riesgos para nuestra salud y debido a que muchos de nosotros tenemos que quedarnos en casa. Para algunas personas, quedarse en casa no significa estar a salvo, porque alguien allí le puede amenazar o lastimar. Si este es su caso, puede llamar a la Línea Directa de Violencia Doméstica y Sexual de Fairfax County para obtener ayuda las 24 horas del día al **703-360-7273**. Si no puede hablar por teléfono de manera segura, puede chatear o enviar mensajes de texto (envíe un mensaje de texto con la palabra **LOVEIS** al **22522** para comunicarse con la Línea Nacional de Violencia Doméstica, o puede chatear en línea por rainn.org que es la Línea Nacional de Violencia Sexual). **Si usted se encuentra en peligro inminente, llame al 911.**

Usted es la persona más indicada para decidir si corre peligro en su situación. Pero estas son algunas ideas para que usted y otras personas de su hogar estén a salvo.

**LÍNEA DIRECTA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
Y SEXUAL DE FAIRFAX COUNTY**

24 horas al día

703-360-7273

**Si no hay condiciones seguras para hablar,
envíe un mensaje de texto o chatee
LOVEIS al 22522**

SU ESPACIO VITAL

- ▶ Establezca espacios u horarios para usar determinadas áreas.
- ▶ Trate de mantener una rutina y actividades para que todos se mantengan ocupados.
- ▶ Sepa cuáles habitaciones son seguras y tienen cerradura, y cuáles tienen ventanas o puertas para poder salir rápidamente. Hable de esto con los niños y con otros miembros de la familia.
- ▶ Piense en un lugar al que pueda ir o enviar a otros miembros de su familia en caso de una emergencia o situación de largo plazo.
- ▶ Trate de evitar estar en habitaciones que tienen artículos que pueden ser usados como armas.
- ▶ Use la excusa de ir a hacer compras, atender necesidades de la familia, salir a caminar u otras actividades seguras para poder salir de la casa y despejarse, o cuando sienta que corre peligro.

HAGA PLANES CON ANTICIPACIÓN

- ▶ Haga una lista mental de las cosas importantes que podría necesitar en caso de una emergencia o si tiene que salir de la casa, como por ejemplo el teléfono, dinero, documento de identidad, llaves del auto, tarjetas de seguro médico y medicamentos.
- ▶ Haga una lista de contactos seguros y recursos de emergencia. Para algunas personas es útil esconder copias de documentos importantes y contactos seguros en algún lugar fuera de la casa, tales como: debajo de una maceta o en la casa de un vecino.
- ▶ Organice una forma de comunicación diaria o palabras en código con personas de su confianza para reportar su situación.
- ▶ Haga planes con los niños y con los demás miembros de la familia, si puede. Piense cuáles son las opciones la seguridad para ellos.

CUÍDESE

- ▶ Tenga presente los desencadenantes y las tácticas que pueden indicarle que va a haber un episodio de violencia, pero cuídesse y cuide de sus propias necesidades emocionales.
- ▶ Comuníquese con su familia y amigos con la mayor frecuencia posible, siempre que sea seguro. Llámelos por teléfono, haga videollamadas o reúnanse con ellos en lugares donde puedan practicar el distanciamiento social.
- ▶ Medite, use aplicaciones de conciencia plena o encuentre otras maneras que le ayuden a moderar sus reacciones.
- ▶ Hable con los niños y otros miembros de la familia acerca de las cosas que pueden hacer juntos para sentirse seguros.
- ▶ Pida ayuda a la comunidad en la que practica su fe, si siente que es seguro.
- ▶ Si usted u otra persona se enferma o resulta lastimada, informe al personal médico de las situaciones de peligro.
- ▶ Elimine los registros de llamadas y los historiales de Internet que muestran que está buscando ayuda, utilice un servicio telefónico de Internet para que las llamadas no aparezcan en su factura telefónica o use dispositivos que no estén vigilados.

Tenga en cuenta que si su pareja tiene acceso a armas, intentó asfixiarle o estrangularle, amenazó con matarle o matar a sus hijos, o amenazó con suicidarse, podría estar ante un peligro grave y es importante que hable con un representante de la línea directa, si es seguro.

Llame a la Línea Directa de Violencia Doméstica y Sexual al **703-360-7273** para obtener ayuda confidencial. **Podemos ayudarle a encontrar un refugio de emergencia, asistencia financiera y recursos para vivienda.** Podemos ayudarle a estar en casa de manera más segura o a encontrar seguridad en otro lugar.