

**PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL****Mujeres Víctimas de Violencia o en Alto Riesgo****EL PLAN****DURANTE UNA DISCUSIÓN FUERTE**

- A. Si una discusión parece ser inevitable, trate de tenerla en un cuarto o área donde tenga acceso a una salida. Trate de mantenerse alejada del baño, la cocina, las habitaciones o cualquier otro lugar donde pueda haber armas u objetos contundentes, punzantes o cortopunzantes disponibles.
- B. Practique cómo salir de su casa de una manera segura. Identifique qué puertas, ventanas, ascensores o escaleras son mejores para hacerlo.
- C. Tenga una maleta preparada en la casa de un pariente, amigo o amiga, para poder irse pronto.
- D. Identifique uno o más vecinos a quienes les pueda contar de la violencia y pídale que llamen a la policía si escuchan alteraciones en su hogar.
- E. Invete una palabra clave para usar con sus hijos, familia, amigos y vecinos cuando necesite a la policía.
- F. Decida y planea a dónde irá si tiene que dejar su hogar (aunque no piense que sea necesario)
- G. Use su sexto sentido, sus instintos y su juicio. Si la situación es muy peligrosa, considere darle al agresor (abusador) lo que él o ella quiere para calmarle. Usted tiene derecho y el deber de protegerse hasta que esté fuera de peligro.
- H. Siempre recuerde: USTED NO MERECE SER GOLPEADA O AMENAZADA.

**PARA CUANDO ESTÁ PREPARANDO IRSE**

- A. Abra una cuenta de ahorros y/o tarjeta de crédito a su nombre para empezar a establecer o aumentar su dependencia.
- B. Obtenga un apartado aéreo en una oficina de correos. Puede recibir cartas o cheques privadamente para empezar su dependencia.
- C. Deje dinero, un juego de llaves extra, copias de documentos importantes, medicinas adicionales y ropa con alguien de confianza para que se pueda ir inmediatamente.
- D. Determine con quién podría quedarse o quién le podría prestar dinero.
- E. Mantenga a la mano los números de teléfono de personas que podrían ayudarle y monedas o una tarjeta telefónica con usted para llamadas de emergencia.
- F. Recuerde: EL MOMENTO MÁS PELIGROSO ES CUANDO DEJA EL AGRESOR. Repase su Plan de Seguridad lo más seguido posible para poder planear la forma más segura de dejar a su agresor.

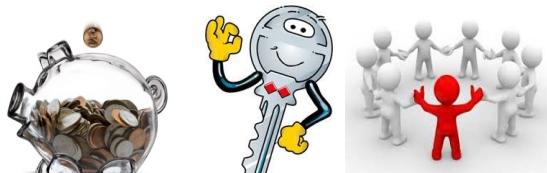
**BRIGADIER GENERAL  
CARLOS ARTURO  
FRANCO CORREDOR**  
Director Sanidad Ejército

**TC. JAVIER GUILLERMO  
CELY BARAJAS**  
Subdirector Científico DISAN  
EJC

**TC. HUGO ENRÍQUE  
MONROY BERNAL**  
Oficial Salud Mental  
DISAN EJC.

**PS. LISED MILENA  
RODRÍGUEZ GUTIÉRREZ**  
Coordinadora Vigilancia  
Epidemiológica  
Salud Mental

**MÁS INFORMACIÓN:**  
HUGOMON@EJERCITO.MIL.CO  
LISED@EJERCITO.MIL.COM

**El valor de la SEGURIDAD**

Seguridad es saber en nuestro interior que podremos estar bien en cualquier situación, saber que contamos con nosotros mismos para cuidarnos y caminar aún por lugares inhóspitos con la fe en nuestro ser de que podremos pasar obstáculos y llegar a la meta.

**SEGURIDAD** es Autoconfianza.

<http://www.afecto.org.co/index.htm>

# TENGA EN CUENTA

## SU SEGURIDAD Y SALUD EMOCIONAL

- A. Si está pensando regresar a una situación potencialmente abusiva, maltratadora o violenta, hable sobre una alternativa con alguien de confianza. Usted y sus hijos merecen estar seguros.
- B. Si tiene que comunicarse con su compañero o cónyuge, determine la forma más segura de hacerlo.
- C. Tenga pensamientos positivos de sí misma y sea más abierta y comunicativa con otros acerca de sus necesidades. Lea libros, artículos y poemas para ayudarle a sentirse fuerte.
- D. Decida a quién le puede hablar libremente y abiertamente, a fin de que estas personas le den el apoyo que usted necesita.
- E. Planeee asistir a un grupo de apoyo para mujeres o víctimas por lo menos dos semanas para obtener el apoyo de otros y aprender más sobre usted y la relación.

## SEGURIDAD EN EL TRABAJO Y EN PÚBLICO

- A. Decida a quién le dirá en su trabajo sobre su situación. Esto deberá incluir la seguridad o vigilancia en su sitio de trabajo. Si es posible, provea una fotografía de su agresor.
- B. Genere un Plan de seguridad para cuando salga del trabajo o para cuando esté en la calle. Pida a alguien que la acompañe hasta su automóvil o al transporte público y que espere con usted hasta que esté abordo. Si es posible, use una variedad de rutas para irse a su hogar o cuando se desplace por la calle.
- C. Establezca canales de comunicación con los profesionales del área de salud de los Establecimientos de Sanidad Militar, para dar a conocer la situación y obtener apoyo institucional.

## SEGURIDAD CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN (Caución)

- A. Mantenga su orden de protección con usted todo el tiempo (cuando cambie de cartera debe ser lo primero que ponga en ella). Dele una copia a un familiar o conocido de confianza.
- B. Llame a la Policía si su compañero / cónyuge viola la orden de protección.
- C. Piense sobre alternativas para mantenerse segura si la Policía no responde inmediatamente.
- D. Infórmele a su familia, amistades, vecinos y a su médico que tiene una orden de protección vigente.

## ACTIVA TUS REDES DE APOYO

Es importante fortalecer o extender tu red de apoyo.

Esto lo puedes hacer mediante los siguientes pasos:



**Identificar**  
cómo es tu  
red social



**Reconocer**  
tus intereses y  
capacidades.



**Desarrollar**  
**nuevas habilidades**  
para enfrentar situaciones  
de riesgo y crear o fortalecer  
tu propia red de apoyo.

Lo Que Más Importa  
Es Cómo Te Ves A Ti Mismo



La confianza en uno mismo es el primer peldaño para ascender por la escalera del éxito.

Ralph Waldo Emerson

## DIRECCIÓN DE SANIDAD EJÉRCITO.

Cra. 7 No. 52-48 BOGOTÁ—COLOMBIA

Teléfono: 3470200/11 Ext. 161

[www.disanejercito.mil.co](http://www.disanejercito.mil.co)

[disanejc@ejercito.mil.co](mailto:disanejc@ejercito.mil.co)

Línea en Defensa de la vida #234 - 018000111456 - 6288900 Btá



POR UNA  
VIDA LIBRE  
DE VIOLENCIA