

PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

Mujeres Víctimas de Violencia o en Alto Riesgo



BRIGADIER GENERAL
CARLOS ARTURO
FRANCO CORREDOR
Subdirector Sanidad Ejército

TC. JAVIER GUILLERMO
CELY BARAJAS
Subdirector Científico DISAN
EJC

TC. HUGO ENRIQUE
MONROY BERNAL
Oficial Salud Mental
DISAN EJC.

PS. LISED MILENA
RODRÍGUEZ GUTIÉRREZ
Coordinadora Vigilancia
Epidemiológica
Salud Mental

MÁS INFORMACIÓN:
HUGOMON@EJERCITO.MIL.CO
LISEDR@EJERCITO.MIL.COM



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 pídales que llamen a la policía si escuchan alteraciones en su hogar.
- E. Invente una palabra clave para usar con sus hijos, familia, amigos y vecinos cuando necesite a la policía.
- F. Decida y planee 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.

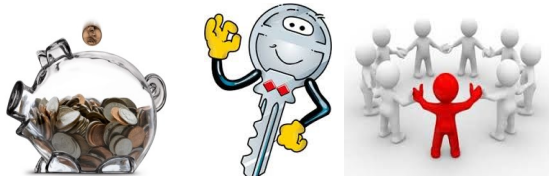


El valor de la SEGURIDAD

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 ayudarlo 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

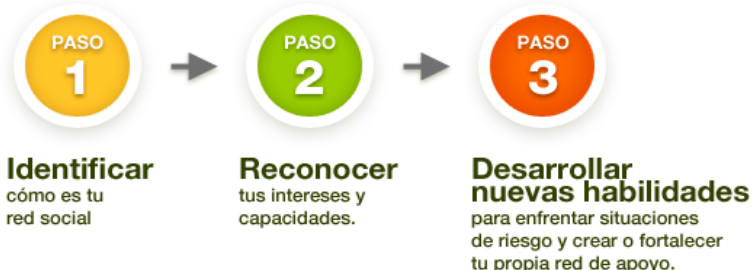
- A. Decida a quién le dirá en su trabajo sobre su situación. Esto deberá incluir la seguridad o vigilancia en su sitio de trabajo. Si es posible, provea una fotografía de su agresor.
- B. Genere un Plan de seguridad para cuando salga del trabajo o para cuando esté en la calle. Pida a alguien que la 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 (Cautión)

- 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:



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

disanejc@ejercito.mil.co

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

