

**UNA GUÍA PARA LA**  
**PLANIFICACIÓN**  
**DE SEGURIDAD**

**Norse Violence Prevention Center**



## **NORSE VIOLENCE PREVENTION CENTER**

El Norse Violence Prevention (NVP) Center ofrece defensa y asistencia confidencial a los estudiantes universitarios afectados por agresiones sexuales, violencia de pareja y acoso. El NVP Center ayuda a los sobrevivientes a identificar qué opciones tienen más sentido para ellos. Algunas de las medidas de planificación de la seguridad con las que el NVP Center puede ayudar son:

- seguridad cuando se prepara para salir de una relación insana o abusiva
- seguridad con una orden de protección
- seguridad en el campus, en el trabajo o en público
- seguridad en tu vivienda
- otros, dependiendo de la situación

Para programar una cita, llame al Norse Violence Prevention Center al (859) 572-5865, envíe un correo electrónico a [nvp@nku.edu](mailto:nvp@nku.edu) o acuda al centro en el segundo piso de Albright Health Center, Suite 246. Para más información sobre el NVP Center, visite: [nvp.nku.edu](http://nvp.nku.edu) o **síganos en Facebook e Instagram.**

## **¿POR QUÉ NECESITO UN PLAN DE SEGURIDAD?**

Todo el mundo merece relaciones sanas, seguras y solidarias. Si está en una relación que le hace daño, es importante que sepa que el maltrato no es culpa suya. También es importante que comience a pensar en formas de mantenerse a salvo del abuso, ya sea que decida terminar la relación o no. Aunque no pueda controlar el comportamiento agresivo de la otra persona, puede tomar medidas para mantenerse lo más seguro posible.

Dejar la relación puede ser uno de los momentos más peligrosos en una relación abusiva, y hay innumerables razones por las que los sobrevivientes no pueden dejarla. Mantenerse a salvo requiere un enfoque único. Para algunos sobrevivientes, tomar medidas legales o disciplinarias en el campus contra sus parejas agresoras es parte de su plan de seguridad, y para otros no lo es.

## **¿QUÉ ES UN PLAN DE SEGURIDAD?**

Un plan de seguridad es un plan personalizado y práctico que le ayuda a reducir el riesgo de ser herido por su agresor. Puede incluir formas de mantenerse a salvo mientras se está en una relación, cómo dejar la relación de forma segura y cómo mantenerse a salvo una vez que se haya marchado. La planificación de la seguridad implica aprender a manejar las emociones, contar a los amigos y a la familia sobre el abuso, emprender acciones legales y mucho más. Un buen plan de seguridad incluirá toda la información vital que necesita para mantenerse a salvo, tanto si sale de la relación como si no, y se adaptará a su situación particular.

## **LA PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD ES UN PROCESO CONTINUO Y LOS DEFENSORES DEL CENTRO NVP ESTÁN AQUÍ PARA AYUDAR.**

## **¿CÓMO HAGO UN PLAN DE SEGURIDAD?**

Tómese un tiempo para revisar cada sección de este plan de seguridad. Puede completarlo usted mismo, o puede trabajarlo con otra persona en la que confíe.

*Adaptado de NCDSV.org, Norse Violence Prevention Center, Rev. 3.19.19*

## RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS LE AYUDARÁ A CREAR SU PROPIO PLAN DE SEGURIDAD:

1. ¿Qué situaciones lo hacen sentir inseguro? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Qué cosas podrían ayudarlo a sentirse más seguro? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué tipo de cosas ha intentado para protegerse anteriormente? ¿Cuáles de estas cosas han funcionado y cuáles volvería a utilizar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. ¿Qué arreglos puede hacer para mejorar su seguridad en el trabajo o en la escuela? (Ejemplos: cambiar sus rutas, filtrar sus llamadas, cambiar las horas de llegada y salida, la seguridad mientras viaja, etc.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ¿Qué puede hacer para mejorar la seguridad en su casa? (Ejemplos: cambiar las cerraduras, comprar dispositivos de seguridad, informar a los vecinos, al asistente de la residencia, al propietario para que llamen a la policía si oyen algún disturbio, comprar un teléfono celular, etc.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. ¿Su agresor tiene acceso a su teléfono, dirección, correo electrónico u otras formas de comunicarse con usted? ¿Pueden/deben cambiarse? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. ¿Hay otras personas o mascotas cuya seguridad también le preocupa como resultado de esta situación? (Ejemplos: compañero de cuarto, pareja, compañero de trabajo, etc.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Qué recursos legales tiene a su disposición? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## PERMANECER A SALVO EN EL CAMPUS O EN EL TRABAJO

La forma más segura de llegar a clase/trabajo es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Estos son los lugares del campus/trabajo en los que a menudo me encuentro con mi agresor: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Puede haber lugares en los que es imposible evitar a mi agresor. Si tengo que ir a uno de esos lugares, me aseguraré de que un amigo pueda acompañarme. Preguntaré a \_\_\_\_\_  
o \_\_\_\_\_

Puedo pedir a \_\_\_\_\_  
que me ayude a filtrar mis llamadas.

Si me siento amenazado o inseguro, puedo ir a esas zonas públicas en las que me siento seguro (NVP, Sociedad de alumnos, aula, etc.): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si surge un problema en mi camino a casa desde el trabajo/clase, puedo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## PERMANECER A SALVO EN MI HOGAR

Puedo informar a estas personas (compañeros de cuarto, vecinos, amigos, asistente residente) sobre lo que está sucediendo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Habrán momentos en los que esté solo en casa. Si me siento inseguro durante esos momentos, puedo pedir que alguien se quede conmigo. Preguntaré \_\_\_\_\_

La forma más segura de salir de casa en caso de emergencia es: \_\_\_\_\_

Si tengo que salir de casa en caso de emergencia, debo intentar ir a un lugar que sea público, seguro y desconocido por mi agresor. Podría ir a: \_\_\_\_\_

Utilizaré una palabra clave para poder avisar a mi familia, amigos, compañeros de cuarto y/o vecinos para que pidan ayuda sin que mi agresor lo sepa. Mi palabra clave es: \_\_\_\_\_

Voy a guardar un juego de llaves de respuesto aquí: \_\_\_\_\_

## PODRÍA HABLAR CON

las siguientes personas si necesito reorganizar mi horario para evitar a mi agresor o si necesito ayuda para estar a salvo en el campus o en el trabajo:

Supervisores

\_\_\_\_\_

Policía del Campus

\_\_\_\_\_

Seguridad en el lugar de trabajo

\_\_\_\_\_

NVP Center

\_\_\_\_\_

Consejero

\_\_\_\_\_

Otro

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PERMANECER A SALVO EMOCIONALMENTE:

Mi agresor a menudo me hace sentir mal diciéndome:

---

---

Cuando lo haga, pensaré en estas razones por las que sé que mi agresor está equivocado:

---

---

Haré cosas que me gustan como:

---

---

Me uniré a clubes u organizaciones que me interesen como:

---

---

Si me siento triste y listo para volver a una situación potencialmente abusiva, puedo:

---

---

Puedo leer, ver o escuchar a \_\_\_\_\_ para que me ayude a sentirme más fuerte y con más apoyo.

---

## OBTENER AYUDA:

**PARA EMERGENCIAS, MARQUE AL 911 e indique su ubicación**

ESTACIÓN DE POLICÍA DEL CAMPUS:  
(859) 572-7777  
415 Old John's Hill Road  
Highland Heights, Kentucky 41099

NORSE VIOLENCE PREVENTION CENTER:  
(859) 572-5865  
Albright Health Center, Suite 246  
8:15 a.m. - 4:30 p.m.

WOMEN'S CRISIS CENTER (NORTHERN KENTUCKY):  
(859) 491-3335 (línea de ayuda de 24 horas)  
wccy.org

WOMEN HELPING WOMEN (SW OHIO):  
(513) 381-5610 (línea de ayuda de 24 horas)  
womenhelpingwomen.org

## PARA APOYO INMEDIATO, SI ME SIENTO TRISTE, CONFUNDIDO O ASUSTADO

puedo llamar a los siguientes amigos o familiares a cualquier hora del día o de la noche:

NOMBRE \_\_\_\_\_

TELÉFONO \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_

TELÉFONO \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_

TELÉFONO \_\_\_\_\_

Líneas de ayuda:

---

---

---

Sitios web con información útil y de apoyo:

---

---

---

## ESTAS SON LAS COSAS QUE PUEDO HACER PARA PERMANECER A SALVO TODOS LOS DÍAS:

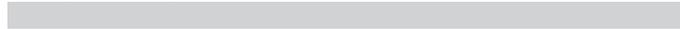
- Llevar siempre conmigo el teléfono celular y los números de teléfono importantes.
- Mantenerme en contacto con alguien de confianza para saber dónde estoy o qué estoy haciendo.
- Mantenerme lejos de los lugares aislados.
- Alertar a la seguridad del trabajo o del campus sobre lo que está ocurriendo para que mi agresor no pueda entrar en mi edificio.
- Evitar los lugares en los que es probable que estén mi agresor o sus amigos y familiares.
- Mantener las puertas y ventanas cerradas en el lugar donde vivo, especialmente si estoy a solas.
- Llamar al 911 si siento que mi seguridad está en peligro.
- Recordar que el maltrato no es culpa mía y que merezco una vida segura y saludable

## ESTAS SON LAS COSAS QUE PUEDO HACER PARA PERMANECER A SALVO EN MI VIDA SOCIAL:

- Pedir a mis amigos que lleven sus teléfonos celulares mientras están conmigo en caso de que nos separemos y necesite ayuda.
- Si es posible, ir a centros comerciales, bares, bancos, fiestas, tiendas de comestibles, cines, restaurantes, etc. diferentes a los que va o conoce mi agresor.
- Independientemente de los lugares a los que vaya, seré consciente de cómo salir de forma segura en caso de emergencia.
- Me iré si me siento incómodo en una situación, sin importar lo que hagan mis amigos.
- Si pienso beber, me aseguraré de tener un amigo sobrio que me ayude en una situación de inestabilidad.
- Pasar tiempo con personas que me hagan sentir seguro, apoyado y bien conmigo mismo

ESTAS SON LAS COSAS QUE PUEDO HACER PARA  
**PERMANECER A SALVO EN LÍNEA Y CON  
MI TELÉFONO CELULAR:**

- Mantener mi teléfono celular cargado y programar los números importantes.
- No decir ni hacer nada en línea que no haría en persona.
- Configurar todos mis perfiles en línea para que sean lo más privados posible.
- Guardar cualquier comentario, mensaje o texto abusivo, amenazante o acosador.
- No dar nunca mi contraseña a nadie.
- Si la agresión y el acoso no se detienen, cambiar mis nombres de usuario, direcciones de correo electrónico y/o número de teléfono celular.
- No responder a las llamadas de números desconocidos, bloqueados o privados.
- Ver si mi compañía telefónica puede bloquear el número de teléfono de mi agresor para que no llame a mi teléfono.



PREOCUPACIÓN ESPECÍFICA DE SEGURIDAD QUE TENGO:

---

---

---

POSIBLE MANERA DE SOLUCIONARLA:

---

---

---

POSIBLE RECURSO DE AYUDA:

---

---

---



PREOCUPACIÓN ESPECÍFICA DE SEGURIDAD QUE TENGO:

---

---

---

POSIBLE MANERA DE SOLUCIONARLA:

---

---

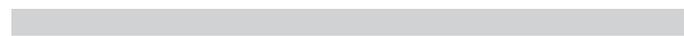
---

POSIBLE RECURSO DE AYUDA:

---

---

---



PREOCUPACIÓN ESPECÍFICA DE SEGURIDAD QUE TENGO:

---

---

---

POSIBLE MANERA DE SOLUCIONARLA:

---

---

---

POSIBLE RECURSO DE AYUDA:

---

---

---



## RECURSOS

### **NORSE VIOLENCE PREVENTION CENTER**

Albright Health Center, Suite 246

**TELÉFONO** (859) 572-5865

**CORREO ELECTRÓNICO** [nvp@nku.edu](mailto:nvp@nku.edu)

**SITIO WEB** [nku.edu/nvp](http://nku.edu/nvp)

### **SALUD, ORIENTACIÓN Y BIENESTAR DEL ESTUDIANTE**

University Center, room 440

**TELÉFONO** (859) 572-5650

**CORREO ELECTRÓNICO** [hcswnku.edu](mailto:hcswnku.edu)

**SITIO WEB** [nku.edu/hcswnku.edu](http://nku.edu/hcswnku.edu)

### **POLICÍA DE LA UNIVERSIDAD**

CONTACTO DE EMERGENCIA - (859) 572-7777

Contacto de no emergencia - (859) 572-5500

**SITIO WEB** [nku.edu/police](http://nku.edu/police)

### **OFICINA DEL TÍTULO IX**

University Center, Suite 330

**TELÉFONO** (859) 572-7669

**CORREO ELECTRÓNICO** [zippina1@nku.edu](mailto:zippina1@nku.edu)

**SITIO WEB** [nku.edu/titleix](http://nku.edu/titleix)

---

## RECURSOS DE LA

## **COMUNIDAD**

### **WOMEN'S CRISIS CENTER - NORTHERN KY**

Línea de crisis 24 horas - 1 (800) 938.3335 o (859) 491.3335

**SITIO WEB** [wccy.org](http://wccy.org)

### **WOMEN HELPING WOMEN - SW OH**

Línea de crisis 24 horas - (513) 381.5610

**SITIO WEB** [womenhelpingwomen.org](http://womenhelpingwomen.org)

### **INDIANA COALITION AGAINST DOMESTIC VIOLENCE - INDIANA**

Línea de crisis 24 horas - 1 (800) 332.7385

**SITIO WEB** [icadvinc.org](http://icadvinc.org)

### **BUCKEYE REGION ANTI-VIOLENCE ORGANIZATION (BRAVO) - CINCINNATI CHAPTER**

**TELÉFONO** (513) 453-4001

**SITIO WEB** [bravo-ohio.org](http://bravo-ohio.org)

### **YWCA**

**TELÉFONO** (513) 872-9259

**SITIO WEB** [ywcacincinnati.org](http://ywcacincinnati.org)

10 ~ GUIDE TO SAFETY PLANNING

Esta publicación fue preparada por la Northern Kentucky University e impresa con fondos estatales (KRS 57.375). La política de la Northern Kentucky University es garantizar la igualdad de oportunidades de empleo para todas las personas y tomar las medidas necesarias para reclutar, emplear, capacitar, promover y retener a los profesores y al personal calificado, incluidos los miembros de los grupos protegidos. Se prohíbe la discriminación contra cualquier persona por su condición de protegida, que se define como edad, color, discapacidad, género, origen nacional, raza, religión, orientación sexual, genética o condición de veterano. MC190225

## **NORSE VIOLENCE PREVENTION CENTER**

Albright Health Center, Suite 246

**TELÉFONO** (859) 572-5865

**CORREO ELECTRÓNICO** [nvp@nku.edu](mailto:nvp@nku.edu)

**SITIO WEB** [nku.edu/nvp](http://nku.edu/nvp)

