

Whether or not you feel able to leave an abuser, there are things you can do to make yourself and your family safer.

IN AN EMERGENCY

If you are at home & you are being threatened or attacked:

- **Stay away from the kitchen** (the abuser can find weapons, such as knives, there)
- **Stay away from bathrooms**, closets or small spaces where the abuser can trap you
- **Get to a room with a door** or window to escape
- **Get to a room with a phone** to call for help; lock the abuser outside if you can
- **Call 911** (or your local emergency number) **right away for help**; get the dispatcher's name
- Think about a neighbor or friend you can run to for help
- If a police officer comes, tell him/her what happened; **get his/her name & badge number**

.

- **Get medical help** if you are hurt
- **Take pictures** of bruises or injuries
- **Call a domestic violence program or shelter** (some are listed here); ask them to help you make a safety plan

To find out where to get help
in your area,
CALL the
**National Domestic Violence
Hotline**
1-800-799-SAFE
1-800-787-3224 (TTY)

- Learn where to get help; **memorize emergency**

HOW TO PROTECT YOURSELF AT HOME

phone numbers

- **Keep a phone** in a room you can lock from the inside; if you can, get a cellular phone that you keep with you at all times
- If the abuser has moved out, **change the locks on your door**; get locks on the windows
- **Plan an escape route** out of your home; teach it to your children
- Think about where you would go if you need to escape
- **Ask your neighbors** to call the police if they see the abuser at your house; make a signal for them to call the police, for example, if the phone rings twice, a shade is pulled down or a light is on
- **Pack a bag** with important things you'd need if you had to leave quickly; put it in a safe place, or give it to a friend or relative you trust
- Include **cash, car keys & important information** such as: court papers, passport or birth certificates, medical records & medicines, immigration papers
- **Get an unlisted phone number**
- **Block caller ID**
- **Use an answering machine**; screen the calls
- **Take a good self-defense course**

HOW TO MAKE YOUR CHILDREN SAFER

- **Teach them not to get in the middle of a fight**, even if they want to help
- **Teach them how to get to safety**, to call 911, to give your address & phone number to the police
- **Teach them who to call for help**
- **Tell them to stay out of the kitchen**
- **Give the principal at school or the daycare center a copy of your court order**; tell them not to release your children to anyone without talking

to you first; use a password so they can be sure it is you on the phone; give them a photo of the abuser

- **Make sure the children know who to tell at school if they see the abuser**
- **Make sure that the school knows not to give your address** or phone number to ANYONE

- **Change your regular travel habits**
- **Try to get rides with different people**

HOW TO PROTECT YOURSELF OUTSIDE THE HOME

- **Shop and bank in a different place**
- **Cancel any bank accounts** or credit cards you shared; open new accounts at a different bank
- **Keep your court order and emergency numbers with you at all times**
- **Keep a cell phone** & program it to 911 (or other emergency number)

HOW TO MAKE YOURSELF SAFER AT WORK

- Keep a copy of your court order at work
- Give a **picture of the abuser to security** and friends at work
- **Tell your supervisors** - see if they can make it harder for the abuser to find you
- Don't go to lunch alone
- Ask a **security guard** to walk you to your car or to the bus
- If the abuser calls you at work, **save voice mail** and save e-mail
- Your employer may be able to help you find community resources

USING THE LAW TO HELP YOU

Protection or Restraining Orders

- Ask your local domestic violence program to help you get a civil protection order and to help you with criminal prosecution
- Ask for help in finding a lawyer

In most places, the judge can:

- **Order the abuser to stay away** from you or your children
- **Order the abuser to leave your home**
- **Give you temporary custody** of your children & **order the abuser to pay you temporary child support**
- **Order the police to come to your home** while the abuser picks up personal belongings
- **Give you possession of the car**, furniture and other belongings
- **Order the abuser to go to a batterers' intervention program**
- **Order the abuser not to call you at work**
- **Order the abuser to give guns to the police**

If you are worried about any of the following, make sure you:

- **Show the judge any pictures** of your injuries
- **Tell the judge that you do not feel safe** if the abuser comes to your home to pick up the children to visit with them
- **Ask the judge to order the abuser to pick up and return the children at the police station or some other safe place**
- Ask that any **visits the abuser is permitted are at very specific times** so the police will know by reading the court order if the abuser is there at the wrong time
- **Tell the judge if the abuser has harmed or threatened the children**; ask that visits be supervised; think about who could do that for you
- **Get a certified copy** of the court order
- **Keep the court order with you at all times**

- **Show** the prosecutor your **court orders**
- **Show** the prosecutor **medical records** about your

injuries or **pictures** if you have them

- **Tell the prosecutor the name of anyone who is helping you (a victim advocate or a lawyer)**
- Tell the prosecutor about **any witnesses** to injuries or abuse
- **Ask the prosecutor to notify you ahead of time if the abuser is getting out of jail**

BE SAFE AT THE COURTHOUSE

- **Sit as far away from the abuser** as you can; you don't have to look at or talk to the abuser; you don't have to talk to the abuser's family or friends if they are there
- **Bring a friend or relative** to wait with you until your case is heard
- **Tell a bailiff or sheriff that you are afraid** of the abuser and ask him/her to look out for you
- Make sure you **have your court order before you leave**
- Ask the judge or the sheriff to **keep the abuser there** for a while when court is over; leave quickly
- If you think the abuser is following you when you leave, call the police immediately
- **If you have to travel to another State for work or to get away from the abuser, take your protection order with you; it is valid everywhere**

For additional information in your area, please contact:

These materials may be freely reproduced, provided that such use is for informational, non-commercial purposes only, and any copy of the text or portion thereof includes the following legend: "Reprinted by permission of the American Bar Association from the Domestic Violence Safety Plan: Safety Tips for You and Your Family, a joint project of the ABA Tort Trial and Insurance Practice Section and the ABA Commission on Domestic Violence." Requests to reproduce these materials for all other uses should be addressed to: Director, Copyrights & Contracts, American Bar Association, 750 N. Lake Shore Drive, Chicago, IL 60611, Fax: 312/988-6230.

CRIMINAL PROCEEDINGS

IF YOU ARE IN DANGER,
call **911**
or your local police emergency



number

To find out about help in your area, call:
National Domestic Violence Hotline:
1-800-799-SAFE (7233)
1-800-787-3224 (TTY)

Domestic Violence

IT'S EVERYONE'S BUSINESS

American Bar Association
Commission on Domestic Violence
&
Tort Trial & Insurance Practice Section

Aun cuando no se sienta preparada para dejar a un abusador, hay cosas que puede hacer para poner a su familia y usted a salvo.

EN CASOS DE EMERGENCIA

Si esta en su casa y esta siendo amenazada o atacada:

- Manténgase alejada de la cocina (el abusador puede encontrar armas allí como cuchillos)
- Manténgase lejos de baños, armarios o áreas pequeñas donde el abusador la pueda atrapar
- Vaya a una habitación que tenga una puerta o ventana por donde escapar
- Vaya a una habitación que tenga teléfono para poder llamar y pedir ayuda, si puede cierre la puerta para dejar afuera al abusador
- Llame al 911 (o al número de emergencia local) lo más rápido posible, pida el nombre de la persona que conteste la llamada.
- Piense a cual vecina o amistad le puede pedir ayuda
- Si, viene la policía, díglele lo que paso; tome el nombre y número de la insignia o chapa identificador

• • • •

- Si esta golpeada consiga ayuda médica
- Tómese fotos de las heridas o lesiones que tenga
- Llame a un programa de violencia domestica o albergue de mujeres maltratadas (aquí le incluimos algunos números); pida que le ayuden a preparar un plan de seguridad

COMO PROTEGERSE EN SU HOGAR

- Aprenda a que lugar en su área puede ir para conseguir ayuda, memorice los números de teléfonos de emergencia
- Mantenga un teléfono en una habitación que pueda ser cerrada por adentro, si puede obtenga un teléfono celular y manténlo con usted todo el tiempo
- Si el abusador se ha mudado, cambie las cerraduras de las puertas y ponga cerradura a las ventanas

- Planifique una ruta para escapar de su casa, enseñe esta a sus hijo/as
- Piense a donde va a ir si tiene que escapar
- Pida a sus vecinos que llamen a la policía si ven al abusador por su casa; mantenga una señal clave con los vecinos para que llamen a la policía, por ejemplo, si el teléfono suena dos veces, la cortina esta cerrada o hay una luz encendida
- Haga un bolso o maleta con cosas importantes que quizás necesite si tiene que salir rápidamente, guárdela en un lugar seguro o déjela con alguna amistad o familiar de confianza
- Incluya dinero en efectivo, llaves del auto, documentos importantes como, papeles del tribunal, pasaporte, certificados de nacimiento, récords médicos, medicina y papeles de inmigración
- Cambie su número de teléfono a uno que no este registrado como publico.
- Ponga un bloqueador de identificación de números de teléfonos
- Use la maquina contestador de teléfono y revise las llamadas antes de contestar
- Tome un curso en defensa propia

COMO HACER QUE SUS HIJO/ AS ESTÉN MAS SEGUROS

- Enséñele a no meterse en medio de una pelea
- Enséñele a ponerse a salvo, a llamar al 911, a dar su dirección y número telefónico a la policía
- Díglele como y a quien pueden llamar para conseguir ayuda
- Enséñele a permanecer fuera de la cocina
- Darle a la principal de la escuela o del centro de cuidado diurno una copia de la orden del tribunal y díglele que no pueden dejar ir a sus hijo/as con persona alguna sin antes conversar con usted, coordine una palabra clave con ellos para que se puedan asegurar que usted es la persona en el teléfono, deje foto del abusador en la escuela
- Asegúrese que los niño/as sepan a quien informar si ven al abusador en la escuela
- Asegúrese que el personal de la escuela sepa que no deben dar su dirección o número de teléfono a persona alguna

COMO PROTEGERSE FUERA DE LA CASA

- Cambie regularmente su rutina de viaje
- Trate de conseguir transportación con distintas personas
- Haga compras y sus transacciones bancarias en lugares distintos
- Cancele cualquier cuenta bancaria o tarjeta de crédito que tenga en conjunto con el abusador; abra cuentas nuevas en un banco distinto
- Mantenga su orden de protección y números telefónicos de emergencia con usted todo el tiempo
- Mantenga con usted un teléfono celular y que este programado al 911 (u otros números telefónicos de emergencia)

PARA ESTAR MÁS SEGURA EN SU LUGAR DE TRABAJO

- Mantenga una copia de su orden de protección en su lugar de empleo
- De al personal de seguridad y a amistades una foto del abusador
- Diga a su supervisor de empleo lo que esta ocurriendo con el abusador para ver si pueden ayudar hacer más difícil que el abusador le encuentre
- No vaya almorzar sola
- Pida que alguna persona de seguridad le acompañe a su auto o al transporte publico
- Si el abusador le llama al trabajo guarde los mensajes y guarde cualquier mensaje electrónico.
- Su empleador tal vez pueda asistir en conseguir recursos de ayuda en la comunidad

Para información sobre donde conseguir ayuda en su área llan a la

**LÍNEA TELEFÓNICA DE AUXILIO CONTRA
LA VIOLENCIA DOMESTICA: 1-800-799-SAFE**

These materials may be freely reproduced, provided that such use is for informational, non-commercial purposes only, and any copy of the text or portion thereof includes the following legend: "Reprinted by permission of the American Bar Association from the Dometic Violence Safety Plan: Safety Tips for You and Your Family, a joint project of the ABA Tort Trial

and Insurance Practice Section and the ABA Commission on Domestic Violence." Requests to reproduce these materials for all other uses should be addressed to: Director, Copyrights &

UTILICE LA LEY PARA AYUDARSE

Orden de Protección

- Pregunte al programa mas cercano de servicios contra la violencia domestica quién le puede ayudar conseguir una orden de protección civil o comenzar una denuncia penal contra el abusador
- Pida ayuda para conseguir representación de abogado/a

En la mayoría de los lugares, la juez puede:

- Ordenar al abusador permanecer alejado de usted y sus hijo/as.
- Ordenar al abusador que salga de la casa
- Dar a usted la custodia temporera de sus hijo/as y ordenar al abusador pagar pensión alimenticia temporera para sus hijo/as
- Ordenar a la policía que este presente en su casa mientras el abusador remueve sus pertenencias
- Dar a usted la posesión temporera del uso del carro, muebles y otras pertenencias
- Ordenar al abusador ir a un programa de intervención de abusadores
- Ordenar que el abusador no llame al lugar de empleo de usted
- Ordenar que el abusador entregue su revolver o armas al policía

Si usted esta preocupada por alguna de los siguientes puntos, asegúrese de que usted:

- Le muestre a la juez fotos de sus heridas o lesiones
- Diga a la juez que usted no se siente segura si el abusador viene a su casa a buscar a sus hijo/as para las visitas
- Pida que la juez ordene al abusador a buscar y regresar a los niño/as en la estación de la policía o algún otro lugar seguro
- Pida que las visitas que el abusador pueda tener con sus hijo/as sean en horas bien especificas de manera que al leer su orden de protección la policía pueda determinar sí el abusador esta allí fuera de la hora permitida

Contracts, American Bar Association, 750 N. Lake Shore Dr., Chicago, IL 60611, Fax: 312/988-6030.

- Diga a la juez si el abusador a causado daño o amenazado a sus hijo/as, pida que las visitas sean supervisadas, piense quien puede hacer esto para usted
- Consiga una copia certificada de la orden de protección
- Mantén la orden de protección con usted todo el tiempo

PROCEDIMIENTO CRIMINAL

- Muestre al fiscal su orden de protección
- Muestre al fiscal el récord medico sobre las heridas o fotos de estas
- Diga al fiscal el nombre de cualquier persona que le este ayudando (consejera de víctimas o abogada)
- Diga al fiscal si hay testigos de las heridas o del maltrato
- Pida al fiscal que le notifique antes de que se deje en libertad al abusador

PARA SU SEGURIDAD EN EL TRIBUNAL

- Tome asiento lo mas lejos del abusador posible, usted no tiene que conversar ni mirar al abusador, ni tiene que conversar con la familia ni amistades del abusador que estén presenten
- Traiga una amistad o familiar para que estén con usted hasta que se oiga su caso
- Diga al alguacil o al comisario que teme por su seguridad y que este pendiente de usted
- Asegure que usted tiene su orden de protección antes de irse del tribunal
- Pida a la juez o al alguacil que mantengan al abusador en el lugar por un tiempo hasta que usted tenga tiempo de irse
- Si piensa que el abusador la esta persiguiendo llame inmediatamente a la policía
- Si usted viaja a otro Estado para trabajar o para escaparse del abusador, llévese su orden de protección esta es valida en todos los Estados

Para mas información en su área llame:

VIOLENCIA DOMESTICA

SUGRENCIAS DE SEGURIDAD PARA USTED Y SU FAMILIA

SI ESTA EN PELIGRO LLAME AL 911 O AL NÚMERO TELEFÓNICO DE LA POLICÍA MÁS CERCANA.

Para información sobre donde conseguir ayuda en su área llame a la
LÍNEA TELEFÓNICA DE AUXILIO CONTRA LA VIOLENCIA DOMESTICA:
1-800-799-SAFE
1-800-787-3224 (TTY)

American Bar Association
Commission on Domestic Violence
&
American Bar Association