

## **CARTILLA DE RECOMENDACIONES PARA VECINOS**

### **RECOMENDACIONES PARA VICTIMAS DE VIOLENCIA**

Las víctimas de violencia intrafamiliar necesitan apoyo y recursos para salir de situaciones peligrosas y reconstruir sus vidas de manera segura y saludable.

#### **TU POLICÍA TE RECOMIENDA:**

1. La seguridad es la prioridad, si te encuentras en peligro inmediato, busca ayuda llamando a la Policía, si es seguro hacerlo, comunícate con amigos, familiares, vecinos o colegas de confianza para pedir ayuda y apoyo.
2. Si es necesario, busca refugio en un lugar seguro, que puede ser la casa de un amigo o familiar, un refugio de violencia doméstica o cualquier lugar donde estés protegida.
3. Habla con profesionales de la violencia doméstica, como consejeros, abogados o trabajadores sociales.
4. Considera obtener una orden de restricción si te sientes amenazada, esto puede limitar la cercanía del agresor y proporcionar una capa adicional de protección.
5. Busca organizaciones de apoyo a las víctimas de violencia doméstica. Pueden ofrecer asesoramiento, refugio temporal, recursos y apoyo emocional.
6. Considera la terapia y el asesoramiento para ayudarte a sanar emocionalmente.
7. Trabaja con profesionales para desarrollar un plan de seguridad que incluya detalles sobre cómo salir de situaciones peligrosas, cómo contactar a la policía y cómo protegerte a ti misma y a tus hijos si los tienes.
8. Si es seguro hacerlo, documenta la violencia con fotografías, mensajes de texto o correos electrónicos. Esta evidencia puede ser valiosa en caso de necesitarla legalmente.
9. Si es posible, cambia tus rutinas diarias para evitar al agresor, puede incluir cambiar el lugar de trabajo o la escuela, o ajustar tus horarios.
10. Mantén una red de apoyo con amigos y familiares de confianza que estén al tanto de tu situación y te brinden ayuda y apoyo.

#### **QUE PRECAUCIONES QUE DEBE TENER CUANDO DEJA SU DOMICILIO**

1. Informa a un vecino de confianza sobre tus planes de ausentarte y deja tu información de contacto con ellos.
2. Considera la posibilidad de instalar un sistema de seguridad en tu hogar, que puede incluir alarmas, cámaras de vigilancia, sensores de movimiento y cerraduras de seguridad.
3. Asegúrate de que todas las puertas y ventanas estén cerradas y con llave antes de irte. Considera la posibilidad de instalar cerraduras adicionales o reforzar las existentes.
4. Evita publicar en las redes sociales sobre tus planes de viaje o ausencia prolongada. Las redes sociales pueden ser utilizadas por delincuentes para identificar hogares vacíos.

5. Utiliza temporizadores para encender y apagar las luces en diferentes momentos del día, creando la ilusión de que alguien está en casa.
6. Almacena objetos de valor, como joyas o dispositivos electrónicos, fuera de la vista de posibles intrusos.
7. Desconecta electrodomésticos y aparatos electrónicos que no sean necesarios para evitar posibles daños por cortocircuitos o incendios.
8. Guarda documentos importantes en un lugar seguro, como pasaportes, títulos de propiedad y documentos de identificación.

#### PRECAUCIONES ANTE LA APARICION DE GRUPOS DE DELINCUENTES ASECHANDO SU BARRIO

1. No enfrentarse directamente con grupos de delincuentes puede ser peligroso.
2. Mantén la calma y trata de no mostrar miedo ni hostilidad hacia los delincuentes si te encuentras con ellos.
3. Llama inmediatamente a la policía, proporciona toda la información que puedas, como la ubicación exacta y descripciones de los individuos.
4. Comunica la situación a tus vecinos y reúnanse para discutir las medidas que pueden tomar en conjunto para garantizar la seguridad del barrio.
5. Establece una red de comunicación entre los vecinos para mantenerse informados sobre la actividad de los delincuentes y cualquier evento sospechoso en el área.
6. Asegúrate de que tu hogar esté bien protegido.
7. Gestiona ante las autoridades pertinentes para que las áreas comunes y calles estén bien iluminadas.
8. Evita publicar en redes sociales sobre la situación de los delincuentes en tu barrio.
9. Considera la posibilidad de implementar un sistema de vigilancia comunitaria, en el que los vecinos se turnen para vigilar y reportar actividades sospechosas.
10. Únete a programas de seguridad comunitaria, implementados por la Policía .