

VIGOR

Estrategias de protección que pueden ayudar a elaborar el plan de seguridad

Desarrollado por Sherry Hamby, Ph.D. y Sarah Clark

Traducción al español por Anna Segura, Judit Abad, & Noemí Pereda.
[Grupo de Investigación en Victimización Infantil y Adolescente \(GReVIA\), Universitat de Barcelona](#)

Esta lista de más de 150 estrategias puede utilizarse con el VIGOR para ayudar a encontrar los posibles pasos a seguir. A fecha de esta publicación, ésta es la lista disponible más larga de estrategias de protección para violencia doméstica.

Éstas se centran en las opciones a más largo plazo. Para una discusión en profundidad de las estrategias situacionales inmediatas, consulte el capítulo 6 de *Battered Women's Protective Strategies: Stronger Than You Know*.

Vivienda

Ir a un centro de acogida
Quedarse en su casa/ Pedir a su pareja que se marche
Buscar a un/a compañero/a de piso para pagar el alquiler o la hipoteca
Quedarse con la familia
Quedarse con los/las amigos/as
Llevar a sus hijos/as a una vivienda segura
Solicitar una vivienda social o de protección oficial (ver sección 8)
Mudarse a otra casa o piso (de compra o alquiler)
Quedarse en un hotel
Buscar ayuda para obtener un anticipo para una nueva vivienda

Opciones financieras y de empleo

Mantener el trabajo actual
Buscar un trabajo de jornada completa o a media jornada
Buscar un segundo trabajo
Formarse profesionalmente
Contratar un plan de jubilación o un plan de pensiones
Reducir sus deudas

Ahorrar dinero
Elaborar un presupuesto
Vender o empeñar bienes
Pedir dinero prestado a la familia, amigos o al banco
Declararse en bancarrota
Abrir una nueva cuenta bancaria y/o conseguir cuentas separadas
Solicitar ayuda al Estado (prestaciones sociales o ayudas económicas de emergencia social, cupones de alimentos, u otras ayudas públicas)
Ahorrar para comprarse un coche
Pagar sólo en efectivo
Cambiar de seguro
Solicitar ayuda médica. Si no tiene acceso a la sanidad pública, solicitar ayuda a alguna organización o fundación
Seguir estudiando (solicitar una beca para financiar estudios universitarios)
Hacer el examen para obtener el graduado en Educación Secundaria Obligatoria (o examen equivalente)
Dejar que la familia guarde su dinero o esconderlo de su pareja
Contar con la ayuda de la familia en temas económicos
Obtener ayuda económica de compañeros de trabajo
Pagar las facturas de su pareja para facilitar la separación de bienes o propiedades
Solicitar el reconocimiento del grado de discapacidad
Guardar los recibos, comprobantes, estado de cuentas, extractos bancarios y otros registros financieros
Poner los bienes a su nombre (quitando el de su pareja)
Solicitar ayuda a la iglesia
Aprender de errores económicos pasados
Participar en un programa de reinserción laboral
Cocinar en casa o salir menos a comer fuera para ahorrar dinero
Pedir al/la jefe/a o compañeros/as de trabajo reorganizar el horario laboral
Crear un plan de seguridad en el lugar de trabajo

Opciones legales y con las autoridades policiales

Llamar a la policía
Notificar a la policía si la orden de protección/alejamiento no se está cumpliendo
Solicitar visitas policiales frecuentes a su casa
No tener miedo a contactar con la policía para pedir ayuda
Hacerse conocer entre los agentes de policía
Solicitar una orden de protección/alejamiento
Obtener el divorcio o la separación

Solicitar la custodia de los hijos/as
Reclamar la pensión de manutención para sus hijos/as
Solicitar una pensión alimenticia
Buscar asesoramiento legal
Conseguir un representante legal o abogado privado
Informar a los servicios sociales sobre los malos tratos o abusos cometidos por su pareja contra sus hijos/as
Documentar los abusos o malos tratos (imágenes/fotografías, mensajes de texto, llamadas telefónicas, mensajes telefónicos)
Guardar los documentos de identidad en un lugar seguro (certificado de nacimiento, carnet de identidad, carnet de la seguridad social, carnet de conducir, etc.)
Informarse de los programas de ayuda a víctimas de su zona

Opciones sociales

Confiar en el apoyo de los/las amigos/as
Hacer nuevas amistades, ampliar su círculo social
Confiar en el apoyo social de la familia
Pasar tiempo fuera de casa con sus hijos/as
Ayudar a sus hijos/as a elaborar la experiencia
Compartir su testimonio/historia (explicar a otras personas su historia para ayudarlas)
Obtener apoyo social y asesoramiento de los/as profesionales del centro de acogida
Hacerse voluntario en alguna asociación del barrio o trabajar para ayudar a otros
Participar en la AMPA del colegio de sus hijos/as o colaborar con la escuela de algún modo
Apoyar la no violencia
Organizar visitas con la familia o los amigos cuando su pareja esté en el trabajo
Ver a la familia y los amigos en la iglesia o en otro lugar seguro
Llevar a su mascota a una residencia para animales, perrera u otro lugar seguro
Pedir a la familia o amigos que le acompañen a los juzgados, servicios sociales, u otros servicios y/u organizaciones

Opciones para el bienestar físico y emocional

Hacer ejercicio
Escribir sobre sus experiencias
Escribir un diario personal
No consumir drogas o alcohol
Hacer vacaciones
Crear en sí mismo
Pensar en sus hijos/as para encontrar fuerzas y seguir adelante

Dejar de pensar que la pareja cambiará
Seguir comprometido con los estudios
Encontrar un hobby o afición
Centrarse en usted y en sus hijos/as

Opciones religiosas y espirituales

Visitar a un guía espiritual, cura, pastor, reverendo u otra figura religiosa
Confiar en Dios como consejero
Rezar
Ir a la iglesia más frecuentemente
Apoyarse en su comunidad religiosa
Reconfortarse con las historias inspiradoras de los textos religiosos
Buscar apoyo social de otros miembros de la congregación
Aprovechar las actividades sociales gratuitas de las iglesias
Pedir ayuda a la iglesia con las facturas, reparaciones del hogar, transporte
Informarse sobre donaciones de alimentos, ropa, muebles y otras necesidades
Buscar ayuda para legalizar su situación de inmigrante

Recursos comunitarios

Buscar un profesional especializado en violencia doméstica o un trabajador social
Utilizar los servicios de programas de violencia doméstica, como el transporte, derivación y acompañamiento a los juzgados
Buscar recursos disponibles relacionados con la violencia doméstica en su zona
Buscar todo tipo de ayuda que pueda obtener de la comunidad
Utilizar el banco de alimentos
Acudir a Cáritas u otras organizaciones de caridad, humanitarias o a tiendas de segunda mano
Encontrar una guardería para sus hijos/as
Unirse a un grupo o asociación de apoyo para familiares (como alcohólicos anónimos)
Utilizar los recursos de la comunidad para conseguir comida, ropa y ayuda con las recetas médicas
Confiar en el departamento de policía (pedir que pasen por su casa con frecuencia para hacerse visibles)
Vivir cerca de una comisaría
Participar en programas para madres solteras
Participar en programas de alimentos gratuitos o a precios reducidos
Buscar formación profesional
Desarrollar un plan de seguridad con los servicios sociales

Tomar clases de defensa personal o de armas de fuego
Asistir a las actividades religiosas que se desarrollan en el campus de la universidad
Buscar asesoramiento/terapia
Buscar la ayuda médica necesaria, incluyendo medicación para problemas psicológicos
Buscar información sobre violencia doméstica
Buscar los servicios de salud mental de su zona
Buscar terapia de pareja
Asistir a grupos de apoyo

Ciberprotección/privacidad/protección contra el robo de identidad

Conseguir un número de teléfono privado
Tener dos teléfonos (no dar el segundo número de teléfono a la pareja)
Aumentar la privacidad en Facebook
Evitar Facebook/ no utilizar redes sociales
Cambiar la contraseña del teléfono, correo electrónico y otras cuentas
Mantener la información personal privada (en general)
Tener un apartado de correos en vez de recibir el correo en casa
Poner una cerradura o candado al buzón de correo
Cambiar las cuentas
Aumentar la seguridad en internet (general)
Acceder a información personal únicamente desde el ordenador del trabajo o de una biblioteca pública

Otros pasos de seguridad

Abandonar la ciudad (mudarse)
Conseguir un spray de defensa personal
Conseguir un perro
Cambiar las cerraduras y/o añadir cerraduras nuevas o más resistentes en casa (cerrojo o cerradura de seguridad)
Evitar encuentros innecesarios y a solas con la pareja innecesariamente o utilizar un mediador cuando el contacto sea necesario
Cambiar las rutinas para evitar encontrarse con el abusador
Evitar salir solo/a – intentar ir con un/a amigo/a o un miembro de la familia
Tener un sistema de seguridad/alarma en casa
Llevar el teléfono móvil en todo momento
Ser más prudente, más consciente del entorno
Crear un plan de seguridad y compartirlo con los hijos/as
Cambiar el apellido

Conseguir un teléfono de prepago o de emergencia
Mantener un teléfono fijo para estar siempre conectada sin depender de la batería
Avisar a los vecinos/comunidad para que estén alerta
Instalar luces en el exterior y alrededor de la casa
Utilizar un teléfono fijo (siempre encendido, y sin identificador de llamadas)
Asistir a un centro de día con cámaras de seguridad
Proporcionar a los profesionales de la guardería u otros profesionales que cuiden a sus hijos/as una lista de personas de confianza que pueden ir a recogerlos/as
Utilizar lenguaje en clave
Cambiar de vehículo (para que su pareja no le reconozca)

Nota:

Estas son las opciones generadas por las mujeres en los estudios del VIGOR y otras mujeres que he conocido a lo largo de los años. Muchas de estas estrategias están descritas más detalladamente en *Battered Women's Protective Strategies: Stronger Than You Know* por Sherry Hamby (Oxford University Press, 2014).

Con esta lista no se pretende sugerir que cada una de las estrategias enumeradas tenga que ser válida para una determinada persona.