

# 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. Hasta la 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 refugio

Quedarse en su casa/ Pedir a su pareja que se marche

Buscar a un/a compañero/a de apartamento 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

Capacitarse 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 al seguro médico del Estado, solicitar ayuda a alguna organización o fundación  
Seguir estudiando (solicitar una beca para financiar estudios universitarios)  
Hacer el examen para obtener el diploma de GRE (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 las intercesoras del refugio o una organización contra la violencia doméstica  
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 la computadora 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 celular 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.