

Qué sucede después: planificación de la seguridad

Un folleto de lectura fácil para los discapacitados de Missouri después de sufrir malos tratos



Financiado por:



Creado por:

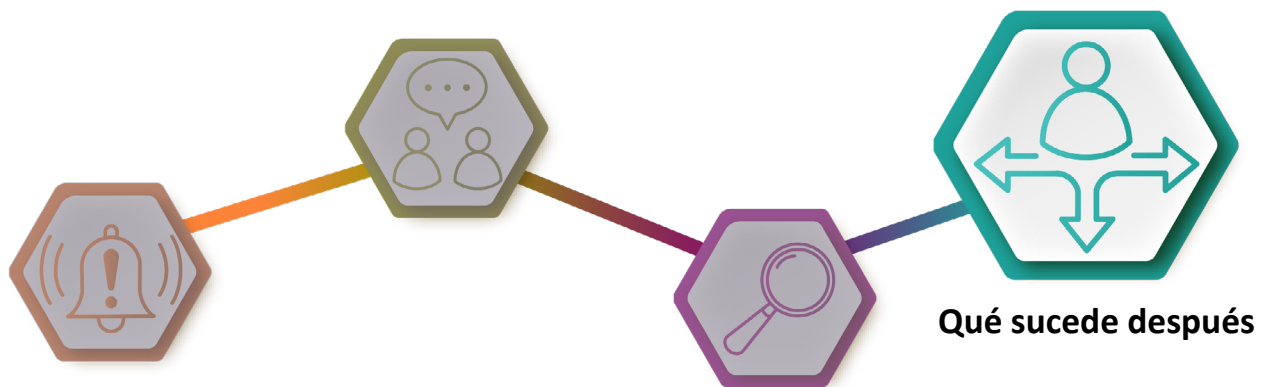


¿Qué es esto y para quién es?

Este folleto de lectura fácil forma parte de una serie de cuatro folletos. Tienen por objeto ayudarte a conocer lo que ocurre después de sufrir malos tratos.

Este folleto de lectura fácil, **Qué sucede después: planificación de la seguridad**, es para ayudarte a pensar en cómo evitar que vuelvan a maltratarte.

Te ayudará a elaborar un plan para mantenerte a salvo.



Cómo utilizar este folleto de lectura fácil



Los folletos de lectura fácil utilizan palabras e imágenes para ayudarte a comprender lo que necesitas saber.



Quizás puedas leer este folleto por ti mismo.



También puedes pedirle a alguien que lo lea contigo.

¿Qué pasa ahora?



Le contaste a alguien cómo te maltrataron.



Se preparó un informe y se recopiló información sobre tu caso de malos tratos.



¿Qué puedes hacer mientras esperas el resultado de tu caso?

¿Por qué elaborar un plan de seguridad?



Una cosa que puedes hacer es elaborar un plan de seguridad.



Disponer de un plan de seguridad puede ayudarte a sentirte a salvo.



Encontrar formas de sentir mayor seguridad puede ser un paso importante en tu curación.

¿Qué es un plan de seguridad?



Un plan de seguridad consiste en proponer ideas para mantenerte seguro y saber qué hacer cuando no te sientas seguro.



Puedes pensar en las medidas que puedes tomar si sientes que te pueden volver a hacerte daño.



Puede reducir el riesgo de que vuelvan a maltratarte.

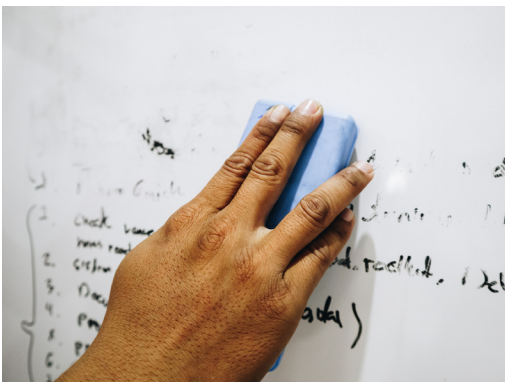
¿Qué contiene un plan de seguridad?



Un plan de seguridad es donde puedes anotar y llevar un registro de ideas para mantenerte seguro.



Puedes pensar en tus opciones y planificar los pasos a seguir.



Puedes cambiarlo en la medida que se requiera.

¿Por dónde comienzo?



Piensa en las personas en tu vida.



¿Tienes familiares con los que tengas una relación estrecha?



¿Tienes amigos con los que pueda contar?

¿Qué tipo de cosas podría hacer la gente de tu confianza?



Podrías quedarte con ellos durante un corto tiempo si sientes inseguridad.

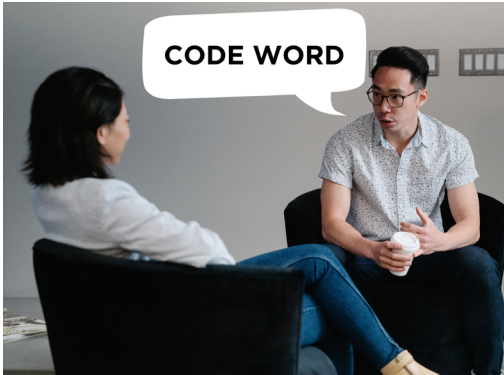


Podrían guardarte cosas como un poco de dinero, llaves de repuesto o documentos importantes.



Podrían darte información o consejos en caso de crisis.

¿Qué es una palabra clave?



Podrías establecer una palabra clave con tu persona de confianza para usarla si no te sintieses seguro o segura.



Es una palabra que sólo les dirías si estuvieras en peligro o necesitaras ayuda.



Cuando la menciones, ellos sabrán que tienen que hacer algo para ayudarte.

Y en cuanto a la tecnología, ¿qué?



Lleva contigo un teléfono móvil cargado con los números de tus personas de confianza en marcación rápida.



Podría tratarse de un teléfono móvil oculto, en silencio, que los demás no sepan que tienes.



Puedes llevar una alarma de seguridad personal en el cuerpo o cerca de ti.

¿Incluyo recursos comunitarios?



Haz una lista de lugares seguros a los que podrías ir en la comunidad, como una biblioteca pública.



Consigue un apartado de correos donde te puedan enviar correo privado.



Entérate de los servicios de emergencia locales por si los necesita más adelante

Tus servicios y ayudas pagadas



Guarda el número de teléfono de la línea directa sobre malos tratos en un lugar donde puedas encontrarlo fácilmente.



Hazle saber al gestor de tu caso cualquier preocupación que tengas sobre tu seguridad.



Ellos pueden hacer cambios en tu plan de servicios o proveedor de cuidados si fuera necesario.

Tus propios conocimientos y habilidades



Quizás quieras añadir pasos para desarrollar tus propias habilidades.



Puedes asistir a una clase o a un seminario en la internet para aprender más cosas:

- Prevención de los malos tratos
- Establecimiento de límites y barreras con los demás
- Autodefensa
- La defensa de tu propia seguridad
- Salud sexual y relaciones sanas.

Hazlo tuyo



Recuerda que un plan de seguridad debe basarse en ti y en lo que tú necesites.



Este folleto pretende darte ideas sobre lo que podrías incluir en tu propio plan de seguridad.



Es posible que tú o tus allegados de confianza tengan aún más ideas para garantizar tu seguridad.

Recursos

Policía

Llama al 911 si te encuentras en peligro en este momento o si alguien ha quebrantado la ley

Línea directa contra el suicidio y las crisis

Llama al 988 si necesitas hablar con una consejera o un consejero de salud mental sobre cómo te sientes en este mismo momento.

Servicios de Protección y Defensa de Missouri (Mo P&A)

Ofrece servicios de defensa, referidos y jurídicos. Si crees que tu denuncia de malos tratos no se ha tramitado correctamente o no ha recibido una respuesta de seguimiento, llama al **800-392-8667** o visita moadvocacy.org/Abuse-Neglect.html.

Guía de concienciación y prevención de abusos

Esta guía está hecha para ser utilizada por un autogestor y su allegado. Esta guía contiene herramientas para planificar la seguridad. lifecoursetools.com

Para mayor información, consulta los demás folletos de esta serie.



Lo que pasa después: planificación de la seguridad

Un folleto de lectura fácil para los discapacitados de Missouri después de sufrir malos tratos

Creado por:



Financiado por:



Encuentre más herramientas y recursos en
afterabuseMOguide.com

© 2023 de la Junta de Curadores de la Universidad de Missouri

La financiación de este proyecto procede del Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Missouri (MODDC), Subvenciones No. 1801MOBSDD Sec. No.: 2018 / 4, No. 1901MOSCDD-02, No. 2001MOSCDD-02 y según lo autorizado por la Ley Pública 106-402 -Ley de Asistencia a las Discapacidades del Desarrollo y Declaración de Derechos de 2000 (Ley DD).