

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 Adolescentes \(GReVIA\), 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
 Cambiarse 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
 Creer 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
 Cambiarse 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.