

Centros de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual

Belcourt - Turtle Mountain Band of Chippewa Hearts of Hope
Línea de crisis: 701.477.0002
Oficina: 701.477.0002
Dirección de correo electrónico: gourneau@utma.com

Beulah Women's Action & Resource Center
Línea de crisis: 701.873.2274
Oficina: 701.873.2274
mercerwar.com

Bismarck Abused Adult Resource Center
Línea de crisis: 866.341.7009
Oficina: 701.222.8370
abusedadultresourcecenter.com

Bottineau Family Crisis Center
Línea de crisis: 800.398.1098
Oficina: 701.228.2028
famcrisiscenter.org

Devils Lake Safe Alternatives for Abused Families
Línea de crisis: 701.409.0665
Oficina: 701.662.7378
saafnd.org

Dickinson Domestic Violence & Rape Crisis Center
Línea de crisis: 888.225.4506
Oficina: 701.225.4506
dvrcnd.com

Ellendale Kedish House
Línea de crisis: 877.349.5118
Oficina: 701.349.4729
kedish-house.com

Fargo Rape & Abuse Crisis Center
Línea de crisis: 800.344.7273
Oficina: 701.293.7273
raccfm.com

Fort Totten - Spirit Lake Nation Spirit Lake Victim Assistance
Línea de crisis: 701.766.1816
Oficina: 701.766.1816
spiritlakenation.com/programs/spirit-lake-victim-assistance/

Grafton Domestic Violence & Abuse Center Inc.
Línea de crisis: 866.435.7490
Oficina: 701.331.0466
dvacnd.org

Grand Forks Community Violence Intervention Center
Línea de crisis: 866.746.8900
Oficina: 701.746.0405
cviconline.org

Jamestown Safe Shelter
Línea de crisis: 888.353.7233
Oficina: 701.251.2300
safeshelterjamestown.org

Lisbon Abuse Resource Network
Línea de crisis: 701.683.5061
Oficina: 701.683.5061
abuseresourcenetwork.org

Minot Domestic Violence Crisis Center
Línea de crisis: 701.852.2258
Oficina: 701.852.2258
courage4change.org

Stanley Domestic Violence Program NW ND
Línea de crisis: 800.273.8232
Oficina: 701.628.3233
dvprwnd.weebly.com

Valley City Abused Persons Outreach Center
Línea de crisis: 701.845.0072
Oficina: 701.845.0078
apocnd.org

Wahpeton Three Rivers Crisis Center
Línea de crisis: 701.642.2115
Oficina: 701.642.2115
threeriverscrisiscenter.com

Washburn McLean Family Resource Center
Línea de crisis: 701.462.8643
Oficina: 701.462.8643
mcleanfrc.weebly.com

Williston Family Crisis Shelter
Línea de crisis: 701.770.5180
Oficina: 701.572.0757
familycrisisshelter.com

Lista de verificación

La siguiente es una lista de las cosas que se sugiere empacar cuando usted se esté preparando para dejar una relación abusiva. Empaque estos artículos en una maleta o bolsa de lona, y téngala a mano en un lugar seguro. Si usted no puede irse con estos artículos, un defensor de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual podría ayudarla a reemplazarlos.

- Licencia de conducir/Identificación estatal/Pasaporte
- Tarjetas del Seguro Social
- Partida de nacimiento (la suya y las de sus hijos)
- Inscripción tribal
- Dinero (tanto dinero en efectivo como cualquier tarjeta de crédito a su nombre)
- Información sobre las cuentas corrientes y de ahorro
- Recibos de sueldo
- Tarjetas de asistencia pública (Medicaid, SNAP, WIC, etc.)
- Documentos de préstamo/inversión/jubilación
- Orden de protección contra la violencia doméstica
- Escritura de la casa o contrato de arrendamiento/alquiler
- Título, registro y seguro del carro
- Permiso de trabajo/Tarjeta de residencia permanente/Visa/Número de identificación personal del contribuyente
- Partida de matrimonio
- Documentos de divorcio y custodia/responsabilidad residencial principal
- Declaración de impuestos del año anterior
- Información sobre los seguros de salud/vida
- Historia clínica (la suya y las de sus hijos)
- Información sobre la vacunación
- Registros escolares de sus hijos
- Medicamentos, lentes, prótesis auditivas y otros suministros médicos
- Cambios de ropa para usted y sus hijos
- Pañales, fórmula y juguetes
- Llaves adicionales del carro y la casa
- Cargador para los teléfonos/dispositivos
- Llave de la caja de seguridad
- Libreta de direcciones con los números importantes de teléfono
- Fotografías actuales de usted, sus hijos y el abusador
- Cámara
- Agenda/calendario/planificador de citas
- Facturas actuales pendientes de pago
- Objetos de valor sentimental o monetario



Contáctenos:

521 E Main Avenue, Suite 320
Bismarck, ND 58501

Teléfono: 701.255.6240
Número gratuito: 888.255.6240

nddsvc.org
contact@nddsvc.org



NDD SVC no presta servicios directos a las víctimas y los sobrevivientes. Comuníquese con un centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual cerca de usted si está buscando apoyo. Si usted está en peligro inmediato, llame al 911.

Este proyecto fue financiado por la subvención número 15JOVW-22-GG-00907-MUMU otorgada por la Oficina de Violencia Contra las Mujeres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones y las recomendaciones expresados en esta publicación son los de los autores, y no reflejan necesariamente las opiniones de la Oficina de Violencia Contra las Mujeres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

Vea este directorio en línea: nddsvc.org/find-help

**North Dakota
Domestic & Sexual
Violence Coalition**

Violencia doméstica: Guía para la planificación de la seguridad

¿Qué es un plan de seguridad?

Un plan de seguridad es un plan personalizado de lo que usted podría hacer y quién podría apoyarla durante una crisis o situación peligrosa. La planificación de la seguridad es importante porque ayuda a mantenerla segura y reduce el riesgo de futuros daños preparándola para posibles situaciones peligrosas antes de que ocurran.

Los abusadores a menudo cambian sus tácticas abusivas para conservar el poder y control, así que su plan de seguridad debe adaptarse y actualizarse para que la ayude a mantenerse segura a medida que su situación cambie. Sin embargo, por favor, sepa que aunque la planificación de seguridad puede ayudar a mantenerla segura, usted no es responsable de evitar el abuso. La única persona culpable del abuso es el abusador.

Comuníquese con un defensor de un centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual para obtener ayuda para crear un plan personalizado de seguridad.

La seguridad mientras se esté viviendo con un abusador

Practique maneras de salir de su casa de forma segura. Identifique qué puertas, ventanas o escaleras serían las salidas más seguras. Visualice su ruta de escape y planifique a dónde irá si tiene que irse. Si usted tiene hijos y es seguro hacerlo, practique con ellos también.

Vaya a una habitación o área donde haya una salida si siente que una situación o discusión se está agravando. Evite el baño, la cocina o cualquier lugar que esté cerca de armas. Tenga un teléfono cerca, si es posible.

Confíe en sus instintos y en sí misma. Usted es quien mejor conoce su situación. Si usted siente que las acciones del abusador se están agravando, tome cualquier medida necesaria para protegerse y proteger a sus hijos.

Cree una palabra clave 911 que usted pueda usar con sus hijos, familiares, amigos o vecinos. Identifique a uno o más seres queridos o vecinos a quienes pueda hablarles de la violencia, y pídeles que llamen al 911 si oyen la palabra clave o un altercado proveniente de su casa.

Seguridad en público

Usted tiene derecho a ir a cualquier lugar que desee, pero por su seguridad, es posible que tenga que considerar la posibilidad de evitar los lugares que el abusador visite con frecuencia. Usted podría ir a diferentes supermercados, restaurantes o negocios, o cambiar la hora del día en la que visite estos lugares.

Utilice varias rutas cuando viaje de ida y vuelta a casa, o trate de que sus amigos la lleven.

Considere llamar o enviar un mensaje de texto a un amigo o familiar al salir y llegar a casa para hacerle saber que llegó de manera segura.

Planificación de la seguridad cuando usted tenga una orden de protección

Lleve una copia de su orden de protección con usted en todo momento. Si la misma se pierde o destruye, usted puede obtener otra copia del secretario del tribunal o del centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual con el que esté trabajando. Considere la posibilidad de entregar copias adicionales de la orden a su empleador, sus compañeros de trabajo, sus familiares, sus amigos, sus vecinos, el cuerpo docente de su escuela, sus proveedores de cuidado infantil, los preladados de su iglesia o cualquier otra persona que tenga que tener conocimiento de la orden. Guarde una copia adicional en su carro y guarde una copia digital en su teléfono si es seguro hacerlo.

Desarrolle un plan de acción en el caso de que el abusador viole la orden.

Documente cualquier violación de la orden. Lleve consigo un cuaderno o, si es seguro hacerlo, utilice un teléfono u otro dispositivo, y anote la hora y el lugar del incidente, lo que sucedió, el nombre de cualquier persona involucrada, cualquier testigo, si se llamó a la policía y cualquier otra cosa que usted considere importante.

Si usted tiene hijos, hable con su escuela, su guardería, sus entrenadores, los líderes de sus actividades, etc. sobre quién tiene permiso para recogerlos.

Seguridad en el trabajo

Informe a los oficiales de seguridad o a alguien de confianza en el trabajo de su plan de seguridad. Entrégueles una copia de cualquier orden judicial pertinente y una fotografía del abusador.

Si es posible, haga arreglos para que alguien filtre sus llamadas, o utilice el identificador de llamadas o el correo de voz para filtrarlas usted misma.

Si es posible, cierre la oficina o el edificio si usted está sola.

Estacione su carro en un área bien iluminada y haga que alguien la acompañe hasta su carro. Si es posible, utilice varias rutas y horas cuando viaje de ida y vuelta al trabajo.

La seguridad mientras no se esté viviendo con un abusador

Considere cambiar las cerraduras de sus puertas y ventanas si usted está separada o ya no vive con el abusador. Si es posible, compre dispositivos de seguridad tales como cerraduras adicionales, alarmas magnéticas, luces de seguridad o cámaras.

Si usted tiene hijos, discuta con ellos un plan de seguridad apropiado para su edad para los momentos en los que no esté con ellos. Hable de lo que pueden hacer y dónde pueden ir si aparece el abusador.

Dígales a sus vecinos, a su propietario o a cualquier otra persona que usted considere que es importante que el abusador no vive con usted. Dígales que llamen a la policía si ven al abusador cerca de su casa.

Seguridad al prepararse para dejar una relación abusiva

Comuníquese con un defensor de un centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual para hablar sobre las formas en las que usted puede dejar la relación de manera segura. Revise periódicamente su plan de seguridad con él para asegurarse de que su plan satisfaga sus necesidades actuales.

Obtenga una dirección alternativa a la que se le envíe su correo.

Abra una cuenta corriente o de ahorro a su nombre. Asegúrese de que su estado de cuenta bancario se envíe a una dirección o cuenta de correo electrónico segura. Utilice la banca en línea únicamente en una computadora o un celular seguro.

Prepare una maleta con los artículos de la "lista de verificación" (consulte el reverso del folleto) y guárdela en un lugar seguro.

Si es seguro hacerlo, lleve a sus hijos y mascotas con usted, o haga arreglos para dejarlos con alguien de confianza.

Tenga siempre consigo un teléfono y el número del centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual más cercano.

Seguridad y tecnología

Confíe en sus instintos. Si parece que el abusador sabe demasiado sobre usted, podría estar obteniendo esa información de varias fuentes, como el monitoreo de sus dispositivos, el acceso a sus cuentas en línea, el rastreo de su ubicación o la obtención de información sobre usted en línea.

Considere utilizar un dispositivo más seguro. Si usted cree que alguien está monitoreando su computadora, tablet o dispositivo móvil, trate de usar un dispositivo diferente al que la persona no haya tenido acceso físico ni remoto en el pasado, y al que no tenga acceso ahora (como una computadora de una biblioteca o el teléfono de un amigo).

Planifique estratégicamente para contrarrestar las acciones del abusador en relación con sus dispositivos tecnológicos. Cuando los abusadores hacen un uso indebido de la tecnología, a menudo la reacción natural es querer botar los dispositivos o cerrar las cuentas en línea para que esto se detenga. Sin embargo, algunas personas abusivas podrían intensificar su comportamiento controlador y peligroso si sienten que han perdido el acceso a la víctima. Antes de retirar una cámara oculta o un rastreador GPS que usted haya encontrado, piense cómo podría responder el abusador y planifique su seguridad. Por ejemplo, algunos sobrevivientes optan por utilizar un dispositivo más seguro para ciertas interacciones, pero también siguen usando el dispositivo monitoreado como una forma de obtener pruebas.