

Lista de protección contra la violencia doméstica

- Un teléfono prepago desechable que solo tú conozcas.
- Una tarjeta telefónica.
- Guarda videos, capturas de pantalla de mensajes de texto, fotos, grabaciones que puedan servir como evidencia para documentar el abuso en un correo electrónico en línea o una carpeta en línea que solo tu conozcas.
- Anota fechas, incidentes y detalles que documenten el abuso.
- Guarda registros de informes policiales anteriores y visitas al hospital para documentar el abuso.
- Protección legal y órdenes de restricción.
- Licencia de matrimonio, papeles de divorcio y de custodia.
- Anota los nombres y números de tus contactos en una libreta de direcciones.
- Elimina todo el historial del navegador en tu teléfono.
- Cuando busques información sobre la ley de violencia doméstica, tus derechos, el refugio más cercano y otra información, evita usar computadoras o dispositivos a los que tenga acceso el abusador.
- Desactiva "Encontrar mi teléfono", GPS y WiFi antes de irte.
- No utilices nada que pueda rastrearse, como teléfonos con cuentas conjuntas, tarjetas bancarias o de crédito. Usa solo efectivo después de irte.
- Si tienes acceso a dinero en efectivo, guárdalo en un lugar oculto y trae todo lo que puedas.
- Trae objetos de valor y recuerdos.
- Anota las contraseñas, números de cuentas bancarias y otras cuentas importantes, estados de cuenta bancarios, tarjetas de crédito y de cajero automático, cheques o cualquier cosa que tengan en una cuenta conjunta.
- Tarjetas de identificación y de seguridad social, permiso de trabajo, pasaporte, certificado de nacimiento, registros médicos, tarjetas de seguro de salud, títulos de propiedad, contrato de alquiler. Cualquier y todos los documentos importantes. Si eres propietaria de la casa o el terreno o tienes contratos de arriendo, títulos de propiedad, un automóvil o cualquier otro bien a tu nombre, también puedes traerlos.
- Documentos fiscales, recibos de pago y copias de los estados de cuenta bancarios hasta por un año.
- Si tienes hijos, tráelos con sus juguetes y libros favoritos. Deja atrás los juguetes digitales, tabletas o cualquier cosa rastreable a través de GPS.
- Ropa y medicamentos para ti y tus hijos.
- Si tienes una mascota, muchos refugios ahora ofrecen soluciones para mascotas. Lleva un portador de mascotas, correa, plato de comida y de agua, alimentos, medicamentos y algunos suministros.
- Llaves importantes.
- Designa un apartado o dirección postal para reenviar tu correo.