

Plan de Seguridad COVID -19

Los planes de seguridad son herramientas valiosas si usted está en una relación abusiva. Es posible que tenga que modificar sus herramientas para mantenerse a salvo durante la pandemia COVID-19.

Seguridad en espacios cerrados: Es probable que las familias pasen la mayor parte o la totalidad de su tiempo en habitaciones/ espacios pequeños. Hay pasos que puede tomar para tratar de evitar situaciones de tensión dentro del hogar.

- Crear una hora programada donde usted y su pareja están en diferentes habitaciones de su hogar.
- Si es posible, vaya a caminar o haga ejercicio al aire libre por separado de su pareja.
- Mantenga un horario para las comidas de los niños, aprendizaje, a que hora de despiertan y acuestan.
- Mantenga un teléfono cargado y disponible.
- Quédese con amigos o familiares por un largo período de tiempo.
- Si no vive con su pareja:
- Es posible que sea más fácil encontrarla(o) y/o rastrearla(o) ahora que está en su casa en todo momento.
- Asegúrese de bloquear todas las puertas, póngase en contacto con la persona de mantenimiento del edificio para cambiar las cerraduras si es necesario.
- Notifique a un vecino o a la persona de seguridad del edificio que llame al 911 si su pareja es visto en el edificio.

Seguridad durante los momentos de tensión: Si una situación tensión es inevitable, es posible que se encuentre en capacidad limitada para salir de su casa, buscar ayuda de los vecinos, o quedarse con amigos o familiares por período prolongado de tiempo.

- Si es posible, llame al 911 para los servicios de emergencia.
- Tener una palabra o frase clave establecida con un amigo o familiar de confianza que pueda alertar para responder a una emergencia cuando no

puede llamar al 911.

- Evite la cocina, el baño o cualquier habitación donde se guarda un arma.
- Trate de crear espacio físico entre usted y su pareja entrando en otra habitación hasta que las cosas se calmen.

Si es posible, vaya a dar un paseo o haga ejercicio al aire libre para dar tiempo a las cosas se calmen.

- Intente mantener a los niños seguros y en una habitación diferente con la puerta cerrada.
- Enseñar a los niños a no intervenir o participar en medio de una pelea.

Seguridad en Internet: Muchas personas pueden encontrarse trabajando desde casa o sin trabajo por completo, esto puede requerir más vigilancia y mayores protocolos de seguridad para mantener la información confidencial privada en su computadora y teléfono.

- Bloquee el ordenador mientras no esté en uso o cuando se aleje.
- Cierre la sesión de correos electrónicos, redes sociales, mensajes, cuenta de banco en línea, etc.
- Haga click en "no" cuando los navegadores web soliciten "guardar contraseñas".
- Borrar historiales de búsqueda, cambiar contraseñas.

Cómo buscar ayuda: Muchos programas funcionarán de forma remota u ofrecerán servicios limitados. Llamar a la Línea directa 24-7 de Safelink al (877) 785 2020 o visite https://janedoe.org/find_help/ para tener acceso a todos los programas de ayuda y servicios del estado.

- Si ya está buscando servicios de un programa y es seguro hacerlo, comuníquese por teléfono o correo electrónico para asesoramiento y apoyo.
- Conozca el número de no emergencia de su departamento de policía local para comunicarse con preguntas o Preocupaciones. *texto 911 también está disponible en Cambridge*
- Marque 2-1-1 en el estado de Massachusetts para obtener información sobre la pandemia COVID-19

Órdenes de Protección: Las órdenes de restricción de emergencia 209A y las órdenes de prevención del acoso 258E siguen disponible a través de su

departamento de policía local.

- Todas las órdenes de protección activas que vencen a partir del 18 de marzo de 2020 hasta el 6 de abril de 2020 permanecen en vigor hasta que la corte lo reprogreme y sea escuchado. Se le notificará por teléfono de la nueva fecha de la audiencia.
- Si es posible, llame o vaya al departamento de policía local para solicitar una orden de restricción 209A de emergencia o 258E Orden de Prevención del Acoso. Mantenga cualquier orden emitida con usted en todo momento.

*Creado el 3/23/2020, Unidad de Violencia Doméstica de la CPD