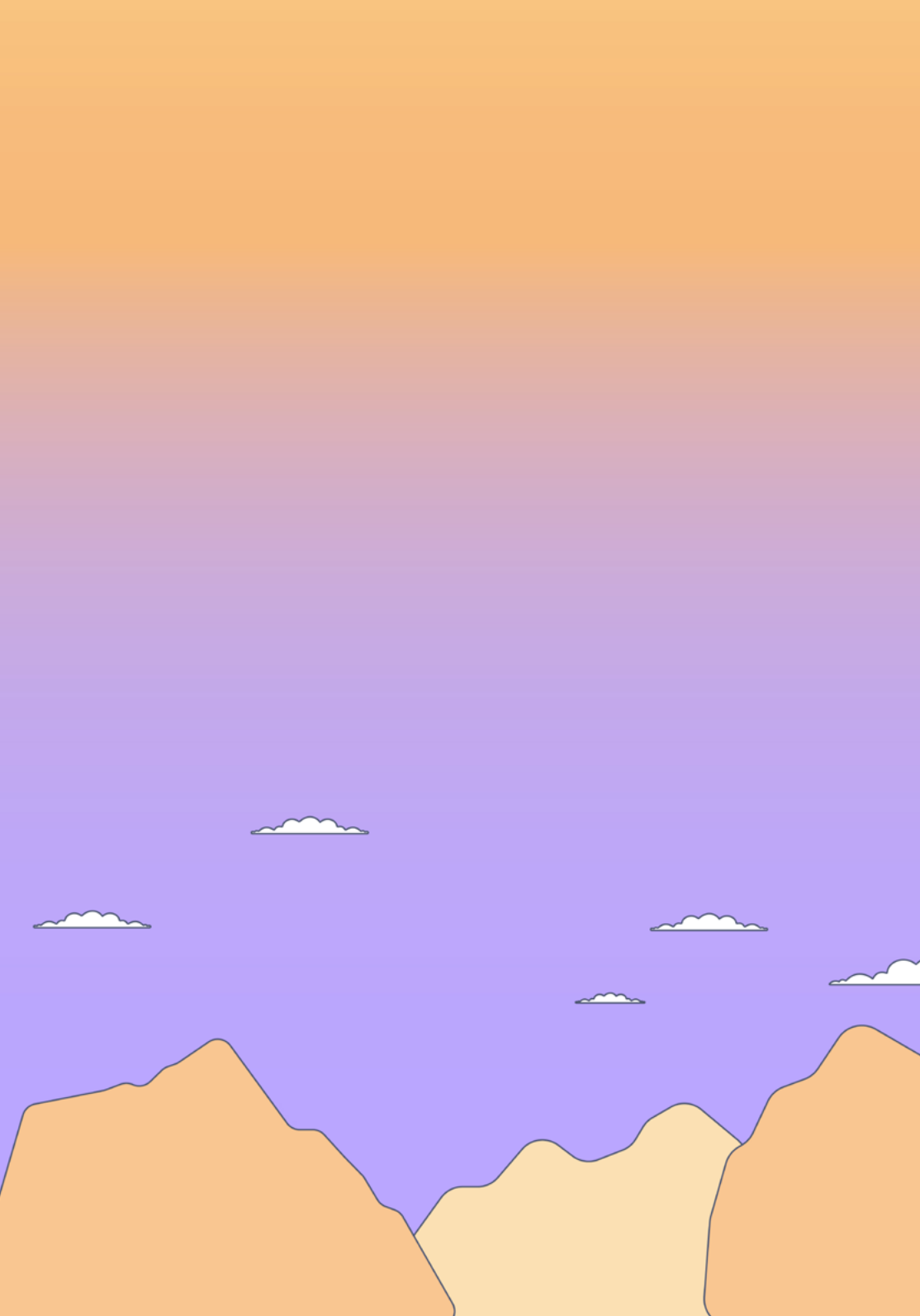
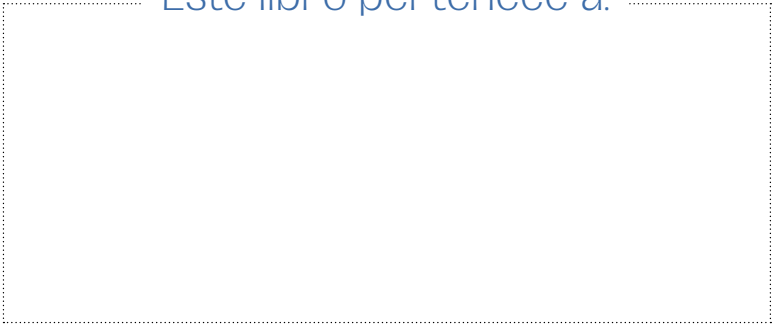


Un lugar para mí





Este libro pertenece a:



## Nota sobre seguridad

Este libro de notas contiene información sobre la violencia doméstica y cómo obtener ayuda, a menudo con enlaces a sitios web y líneas telefónicas de asistencia donde se puede encontrar más asesoramiento y recursos. También incluye un espacio para reflexionar sobre experiencias personales a través de sugerencias para escribir un diario y otras actividades. Es común que los agresores vigilen y persigan.

Al utilizar este libro de notas, te pedimos que tengas en cuenta lo siguiente:

1. Léelo y utilízalo cuando sepas que no estarás en contacto directo con un agresor.
2. Busca un lugar seguro donde guardarlo, un lugar al que el agresor no pueda tener acceso.
3. Visita los enlaces del sitio web en un aparato al que solo tú tengas acceso. Si eso no es posible, asegúrate de borrar el historial de tu navegador.

Es te libro de notas fue diseñado para ofrecer un espacio para la reflexión, mejorar la comprensión sobre la violencia doméstica y aumentar conocimiento de y sobre las ORDV. Se divide en 3 categorías:

### **información educativa** **recursos** **prácticas de cuidado personal**

También hay páginas en blanco para lo que quieras: tomar notas, reflexionar, dibujar, etc. Las prácticas de cuidado personal incluyen ejercicios de conexión a tierra, afirmaciones, sugerencias para escribir un diario, páginas para colorear, líneas de ayuda y otros recursos.

---

## Tabla de contenido

- 3 Glosario
- 4 Información sobre la violencia doméstica
- 6 Ordenes de Restricción por Violencia Doméstica (ORVD)
- 14 Ejercicios de conexión a tierra
- 18 Afirmaciones
- 28 Práctica de cuidado personal
- 34 Pista para el diario
- 52 Planificación de la seguridad
- 97 Recursos: Líneas directas y sitios web



## Glosario

**La violencia doméstica** es un patrón de comportamiento utilizado por una persona para ejercer poder y control sobre otra en una relación íntima o familiar cercana. En este libro de notas usa el término Violencia Doméstica, que es una forma de Violencia de Pareja Íntima (IPV, por sus siglas en inglés).

**Una orden de restricción por violencia doméstica**, de aquí en adelante designada ORVD, es una herramienta de protección que pueden utilizar las víctimas o sobrevivientes de violencia doméstica, violencia de pareja, violencia familiar y violencia en el noviazgo.

**Violencia interpersonal:** término más extenso y general que abarca cualquier tipo de violencia o abuso en una relación que se produce cuando uno de los miembros de la pareja ejerce poder y control sobre el otro. Puede incluir violencia doméstica, agresión y abuso sexual, acoso y violencia en las relaciones sentimentales entre adolescentes.

**Las afirmaciones** son frases cortas que te repites a ti mismo (ya sea en voz alta o en tu cabeza) para alejarte de los pensamientos negativos o del diálogo interno negativo.

**Los ejercicios de conexión a la tierra** son actividades breves que pueden ayudarnos a gestionar los pensamientos que nos perturban o nos angustian cuando recordamos nuestra experiencia traumática.

## ¿Qué es Violencia Doméstica?

La violencia doméstica (VD) es un patrón de comportamiento utilizado por una persona para ejercer poder y control sobre otra en una relación íntima o familiar cercana.

La VD puede incluir, entre otros, abuso físico, sexual, psicológico, verbal, digital, económico y/o contencioso, y control por coacción. Cualquiera puede ser víctima de VD, pero las poblaciones marginadas tradicionalmente como las mujeres y gente de color, los inmigrantes/refugiados, las personas con discapacidades, las personas no binarias y las personas trans son en especial vulnerables.

## ¿Cuáles son los signos que indican que podría estar en una relación abusiva?

Te asusta el temperamento de tu pareja

Te sientes intimidado por tu pareja

A menudo cedes porque temes a la reacción de tu pareja

Te disculpas contigo mismo y ante los demás por el comportamiento de tu pareja cuando te trata mal

Tu pareja vigila con frecuencia tu ubicación, aparece en tu trabajo o revisa tu teléfono

Tu pareja es extremadamente celosa y trata de controlar lo que usas y con quien hablas

Te critican por cosas cotidianas, como tu forma de cocinar, tu ropa o por tu apariencia

Te sientes humillado o degradado por insultos, desprecios o acusaciones

Tu pareja te amenaza con frecuencia con no darte dinero, recursos, quitarte a los niños o tener una aventura

Te han obligado o presionado para tener relaciones sexuales

Tu pareja te ha pateado, te ha pegado, te ha empujado, te ha estrangulado, te ha inmovilizado, o te ha tirado cosas

Se te ha impedido ver a tu familia y/o amigos

Te sientes aislado y solo

¿En tu relación se repiten actos de violencia?

## ¿Qué es una ORVD?

Una Orden de Restricción por Violencia Doméstica (ORVD) es una orden judicial diseñada para proteger a una víctima y a sus hijos del daño o acoso, la cual dispone que la persona objeto de la restricción no se ponga en contacto con las partes protegidas y se mantenga alejada del hogar, lugar de trabajo o escuela de la víctima, entre otras medidas.

## ¿Quién puede obtener una ORVD?

- Cónyuge o excónyuge
- Relación sentimental anterior o actual
- Familiares “en segundo grado” (por consanguinidad, matrimonio o adopción): abuelos, padres, hijos, nietos y hermanos.
- Pareja de hecho registrada o ex pareja de hecho registrada
- Cohabitante o excohabitante (no simplemente compañero de piso)
- Partes con hijos en común

## ¿Para qué sirve?

Una ORVD puede incluir protecciones tales como:

- No tener contacto
- No acosar, acechar, amenazar ni dañar a las personas protegidas por la orden
- Alejarse una cierta distancia
- Conceder la custodia exclusiva del niño o la mascota
- Trasladarse de una vivienda compartida con la persona protegida
- No poseer pistolas, armas de fuego, municiones ni chalecos antibalas
- Pago de la Pensión Compensatoria, en caso de estar casado
- Pagar la Pensión Alimenticia, si tienen hijos en común
- Asistir al programa de tratamiento para agresores
- Pagar los honorarios del abogado

## ¿En qué consiste el proceso de la ORVD?

- Paso 1: Determina cuál es el juzgado correspondiente a tu caso
- Paso 2: Reúne pruebas, incluyendo fotos de heridas o daños, informes policiales, capturas de pantalla con fecha de mensajes de texto o mensajes directos, mensajes de voz, etc. *Aprende más sobre cómo recopilar pruebas en la página 58.*
- Paso 3: Obtenga el formulario de “Orden de Restricción por Violencia Domestica (ORVD), completa la solicitud y adjunta cualquier evidencia que tengas hasta ese momento al formulario DV-100”
- Paso 4: Presenta los formularios debidamente completados.
- Paso 5: El juez revisa tus documentos.
- Paso 6: Recoge los formularios completados y anota la fecha de la audiencia en tu calendario.
- Paso 7: Termina de reunir pruebas y arregla para que cualquier testigo se reúna contigo en el tribunal el día de tu audiencia (los testigos no son obligatorios, pero pueden testificar). Asegúrate de tener 3 copias de cualquier evidencia que quieras que el juez considere.
- Paso 8: Asiste a la audiencia judicial











## Ejercicio de conexión a la tierra

Fíjate en 5 cosas que puedes ver

Fíjate en 4 cosas que puedes oír

Fíjate en 3 cosas que puedes sentir

Fíjate en 2 cosas que puedes oler

Fíjate en 1 cosa que puedas saborear

La técnica 5-4-3-2-1 ayuda a desviar la atención de los pensamientos de ansiedad o angustia hacia el entorno, devolviendo la atención al presente



























## Respira

Extiende la palma de tu mano como si fuera una estrella.

Traza el contorno de tu mano con el dedo índice de la otra mano.

Sigue el trazo hacia arriba mientras inhalas y hacia abajo mientras exhalas. Repite hasta que hayas tomado cinco respiraciones profundas y repite con la otra mano.

*Las prácticas de respiración son clave para regular nuestro sistema nervioso. El movimiento adicional de la mano aporta un elemento táctil y cruzado que ayuda a fomentar una conexión corporal más profunda.*



## Visualiza

Cierra los ojos y deja que tu imaginación te lleve a un bosque.

Te sientas en la hierba bajo un árbol, miras hacia arriba y te concentras en la luz del sol que se filtra a través de las hojas.

Cuanto más te concentras en los diferentes tonos verdes de las hojas, el olor de la hierba bajo tus pies y el sonido de los pájaros y la suave brisa entre los árboles, más tranquilo te sientes.

*Visualizar nos ayuda a mirar hacia nuestro interior y utilizar nuestra imaginación para activar nuestra respuesta de reposo.*











































## Planificación de la seguridad

Nunca eres responsable de las acciones abusivas de los demás.

Si estás pensando en separarte de tu pareja y te preocupa tu seguridad o la de tus seres queridos, es recomendable que prepares un plan de seguridad.

Un plan de seguridad es un plan personalizado y práctico que te ayuda a identificar formas de mejorar tu seguridad mientras sufres abusos, mientras te preparas para abandonar una relación abusiva o después de haberla abandonado.

Los planes de seguridad pueden incluir:

- Llevar siempre contigo el teléfono celular cargado y en modo silencioso para poder pedir ayuda cuando sea seguro
- Huir de la situación si es posible
- Establecer una palabra clave
- Memorizar el número de teléfono de alguien a quien puedas llamar en caso de emergencia
- Qué empacar en una mochila de emergencia
- Identificar donde irás que esté seguro
- Quién cuidará de tus hijos

Puedes crear uno propio o utilizar una plantilla como la que se muestra a continuación:



## Cree su plan de seguridad personal

<https://www.thehotline.org/plan-for-safety/create-your-personal-safety-plan/>

En esta herramienta de planificación de seguridad, se te harán una serie de preguntas para ayudarte a identificar tus opciones de seguridad. Puedes usarla solo o con un amigo o un adulto de confianza.



## MyPlan

<https://myplanapp.org/es/inicio>

MyPlan es una aplicación gratuita que puedes utilizar para crear un plan de seguro

## Una nota sobre las armas y la violencia doméstica

Si el agresor tiene acceso a un arma, la víctima tiene 11 veces más probable de ser asesinada

Al planificar la seguridad o intentar marcharse, es importante ser consciente de todos los riesgos.

Si crees que tu agresor tiene acceso a armas de fuego, aquí tienes algunas sugerencias:

1. Familiarízate con todas las armas de fuego y municiones que hay en tu casa o a las que tu pareja también tiene acceso.
2. Busca una ORVD y comparte todos los detalles sobre las armas de fuego a las que tiene acceso el agresor.
3. Guarda todas las armas de fuego bajo llave y descargadas. Separa las armas de fuego de las municiones cuando las guardes. Visita [lockedandunloaded.org](https://www.lockedandunloaded.org) para solicitar un candado gratuito.
4. Aprende primeros auxilios
5. Aprende como evadir disparos o toma clase sobre respuesta ante tiradores activos.



Para obtener más ayuda sobre la VD y las armas, incluyendo qué hacer si tu agresor utiliza un arma, visita la línea nacional de ayuda contra la VD: <https://www.thehotline.org/resources/safety-planning-around-guns-and-firearms/>

***Tu seguridad es la máxima prioridad.  
Guarda este documento en un lugar seguro.***

## Palabra código

¿Qué palabra o frase puedes utilizar como código en una llamada telefónica, un mensaje de texto o un mensaje instantáneo para pedir ayuda a tu familia, amigos o vecinos sin que tu pareja se entere?

Mi palabra código: .....

Cuando estoy con mi pareja: .....

Para mis hijos: .....

## Apoyo

Cuando necesito apoyo, puedo recurrir a estas personas...

En casa: .....

Entre clases: .....

Si necesito irme de la escuela: .....

Si necesito irme del trabajo: .....

Si me quedo varado y necesito que me lleven: .....

Si decido ponerle fin a mi relación: .....

Si necesito cuidado para mis hijos: .....

## Lugares seguro

Si necesito un lugar seguro al cual ir, iré a: .....

Cuando no quiero estar en casa, ¿a qué lugar público puedo acudir para estar seguro? .....

Si mis hijos necesitan irse, saben que deben ir a: .....

.....

## Bolsa de emergencias

Si tengo que salir rápidamente de mi casa, me llevaré:

- Identificación (por ejemplo, licencia de conducir, identificación escolar, identificación militar, documentos de inmigración)
  - Teléfono celular
  - Cargador para el teléfono celular
  - Medicamentos (por ejemplo, inhalador para el asma, insulina, Epi-Pen)
  - Efectivo
  - Tarjeta para cajero automático
  - Llaves de casa
  - Llaves del carro
  - Un cambio de ropa
  - Artículos de confort (por ejemplo, peluche favorito o fotografía)
  - Artículos para bebés (leche de fórmula, pañales, toallitas húmedas, ropa de cambio)
  - Copia de la orden de protección/restricción
  - Certificados de nacimiento de los hijos
  - Tarjeta del seguro médico
  - Otros .....
- .....

Si termino mi relación, lo haré en (debería ser un lugar público concurrido donde puedas hablar con tu pareja): .....

.....

Si mis hijos están en peligro, irán a (puede ser una habitación de su casa, la casa de un vecino o la estación de policía local. Debe ser un lugar al que tus hijos puedan ir solos con seguridad): .....

.....

La estación de policía que me queda más cerca es: .....

.....

Cuando salga, dejaré ..... saber dónde voy.

Si necesito evitar ver a mi pareja cuando voy y vuelvo del trabajo o la escuela, ¿qué ruta alternativa puedo tomar? .....

.....

## Cómo recopilar pruebas

Si te sientes seguro al hacerlo, puedes reunir pruebas del abuso. Las formas de documentar el abuso incluyen:

- Mantener un registro de cada episodio, incluyendo la fecha, la hora, el lugar, la descripción y cómo te hizo sentir documentar cualquier lesión o daño a la propiedad (con fotos si es posible)
- Buscar atención médica, incluso si no hay lesiones visibles
- Guardar todas las pruebas en un lugar seguro



Para obtener más información sobre cómo recopilar pruebas, visita [WomensLaw.org](https://www.womenslaw.org)

<https://www.womenslaw.org/es/preparandose-para-la-corte/comenzando-el-caso-en-la-corte/recolectar-evidencia>



## Tarjeta de contacto de emergencia

recorta esta tarjeta, escribe los números de teléfono de tus contactos de confianza y llévala siempre contigo (por ejemplo, en tu cartera).

Es importante poder ponerse en contacto con tu círculo de apoyo, incluso si no tienes acceso a tu lista de contactos.

<b><i>Nombre</i></b>	<b><i>Número de teléfono</i></b>
Línea directa contra la Violencia Doméstica	1-800-799-SAFE (7233) o envía "START" por texto al 88788









































































## Líneas directas

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica  
(800) 799-SAFE (7233)  
Envía "START" al 88788

Línea directa contra la Violencia Doméstica  
del Condado de Los Ángeles  
(Confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana)  
(800) 978-3600

## Sitios web

thehotline.org  
publichealth.lacounty.gov/dvcouncil/resources/resources.htm

***Si sientes que estás en peligro inmediato o en una situación de vida o muerte, por favor llama al 911.***

## **Agradecimientos**

Este libro de notas ha sido posible gracias a la financiación de Fundación Blue Shield de California.

Fue documentado por un grupo de sobrevivientes extraordinarios, proveedores de servicios para víctimas de violencia doméstica, líderes comunitarios, departamentos de la Ciudad y el Condado, representantes judiciales y otros proveedores de servicios.

No estás solo.

