

Beneficios de Consejería

Algunos de los beneficios en buscar consejería son:

- El repasar los eventos de los incidentes puede ayudarle a aclarar lo que realmente ocurrió.
- Las decisiones legales y judiciales pueden ser discutidas y utilizadas para promover su recuperación y la resolución.
- La consejería puede ayudar en desarrollar habilidades de afrontamiento y las estrategias que permiten continuar con la escuela, el trabajo o las relaciones.
- Establecimiento de una red de apoyo puede ayudar a disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emocionales que a menudo resultan de las experiencias traumáticas.

Usted puede utilizar las experiencias traumáticas como una oportunidad para construir y poner en práctica la asertividad, confianza y habilidades, incluso el instinto de protección.

¿Quién puede ayudar?

El programa de Servicio para Víctimas de la Oficina del Sheriff del Condado de Laramie le puede ayudar con información en cuanto a su caso, Derechos de Víctimas, Compensación para Víctimas, como navegar el sistema jurídico criminal y referencias a recursos profesionales comunitarios, o con organizaciones que puedan ayudar con sus necesidades específicas.



Resources

Shelters

Safehouse307-634-8655 or

1-800-591-9159

5 g]ghYbW]U`Y[U

5 g]ghYbW]U`Y[U`cf Wyoming, Inc.

info@lawyoming.org

ŠeÁ-32 aš^ÁÖš &š^ÁÖš dšf307-633-4630

el asesoramiento

ŕ`Yg]Ug`cW]Yg`m`Ug`cf[Ub]nU]cbYg
`fY][]cgUg

Órdenes de protección

Safehouse.....307-634-8655 or

1-800-591-9159

Personal Safety Plan
Plan de Seguridad
Personal

**Laramie County
Sheriff's Office**
Danny L. Glick Sheriff
307-633-4700



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

1910 Pioneer Avenue
Cheyenne, WY 82001

Usted tiene el derecho a sentirse seguro en todo momento. Usted no merece ser golpeada (o) o amenazada (o) y nunca debe sentir miedo en su relación.

Seguridad en el Hogar Cuando el Abusador Está Ahí

- Manténgase alejada (o) de las habitaciones sin salida.
- Evite las habitaciones en donde puede haber armas.
- Practique cómo salir de su casa sana y salvo
- Dígale a sus vecinos sobre el abuso y pídale que llamen al 911 si oyen disturbios desde su casa.
- Seleccione una palabra clave que alerte a sus amigos, hijos, familiares y vecinos para llamar al 911.
- Use sus propios instintos y el mismo criterio de protección hasta que esté fuera de peligro.

Seguridad Para Preparar la Salida

- Abra una cuenta bancaria y / o tarjeta de crédito en su propio nombre-deposite tanto dinero como usted puede de manera segura.
- Obtenga un apartado postal en su nombre para que pueda recibir correo.
- Deje una bolsa preparada con artículos necesarios y déjela con un pariente o amigo de confianza.
- Planee a donde va a ir, con quien se puede quedar, y quien puede prestarle dinero durante una crisis.
- Memorice los números de refugio o manténgalos a la mano.
- Revise su plan de seguridad a menudo para saber la manera más segura de dejar a su abusador.
- **Recuerde siempre:** dejar a su abusador suele ser el momento más peligroso.

Seguridad Cuando el Abusador se Ha Ido

- Obtenga una Orden de protección, guarde una copia con usted en todo momento y de copias a parientes y amigos de confianza.
- Informe a su patrón, escuela de los niños / guardería, los proveedores de cuidado de la salud, el propietario y a sus vecinos acerca de la orden de protección y sus condiciones.
- Cambie su número de teléfono, utilice el identificador de llamadas para filtrar sus llamadas telefónicas.
- Cambie / añada cerraduras en sus puertas y ventanas.
- Instale / aumente luces exteriores.
- Inserte una apertura en sus puertas para ver quien esta del otro lado.
- Informe a sus vecinos y al propietario del lugar a llamar al 911 si el abusador es visto cerca de su casa.
- Tenga un teléfono celular con usted en todo momento.

Protegiendo a Sus Hijos

- Discuta el plan de seguridad con sus hijos para cuando usted no esté con ellos.
- Planifique / ensaye una ruta de escape con sus hijos.
- Si es seguro, enséñeles a los niños una palabra clave para llamar al 911 y enséñeles cómo utilizar el teléfono de casa, teléfono celular y teléfonos públicos.
- Reúnase con el personal escolar para proporcionarles una foto del abusador y para discutir un plan de seguridad para sus hijos en la escuela.

Seguridad en el Trabajo

- Informe a su patrón--tanto al supervisor inmediato y personal de seguridad--y proporcíóneles una foto del abusador y una copia de la orden de protección.
- Filtre sus llamadas.
- Haga arreglos para que una escolta la encamine para/ o de su coche o autobús.
- Varié los tiempos y rutas que se utiliza para volver a casa.
- Lleve un objeto que haga ruido o una alarma personal.

Lista de Artículos Importantes

Identificación

- Licencia de conducir
- Actas de Nacimiento de usted y de sus hijos.
- Tarjeta de Seguro Social --de usted y el de sus hijos.
- Identificación de beneficencia
- Tarjeta del Seguro Medico

Finanzas

- Dinero en efectivo
- Tarjeta de Crédito/Debito
- Chequera

Documentos Legales

- Order de Protección
- Arrendamiento, contrato de alquiler, títulos de propiedad
- Título del vehículo. Registro y Seguro del vehículo
- Documentos de seguro Médico y Seguro de Vida
- Archivos Médicos de usted y de sus hijos.
- Permiso de trabajo, Mica, Visa.
- Pasaporte
- Papeles de Divorcio / Custodia

Otros

- Llaves-de la casa, del vehículo, y caja se seguridad
- Medicamentos
- Objetos pequeños para vender
- Alajas
- Directorio personal
- Fotografías--de usted, sus hijos y del abusador
- Juguetes pequeños de sus hijos
- Ropa y artículos personales