

## Things to Keep in Mind...

### Keeping you and your family safe

The list below includes options that may be useful at various stages of your relationship, and may need to be modified depending on immigration status, if children are involved, if you are 'out' or not, physical abilities, if you are a minor and may need to include an adult in



this process.

**Tell someone & build a network**, if you can. Inform a friend, neighbor, sibling, teacher, etc. of your whereabouts or living situation.

**Determine a safe location** where you can go if you feel threatened. This can be a room in the house, parent's home, a store, DV shelter, hotel, etc.

**Using your credit/debit card** may reveal your location. Be mindful of where and when you use it.

**Keep data record of abuse** if you are able, such as excessive text messages or voice mails, e-mails, threats, destruction of property, witnesses to abuse, photos, etc. If you choose to go through legal process, this can help your case.

**Vary your routine** if you are concerned about being followed or stalked. Try choosing different routes, leave at different times each day, tell someone where you are going and when you may be back.

**Protect your social networks** such as facebook, twitter, e-mail accounts, phone photos postings, etc. Be mindful that abuser can access these networks to determine your location through digital tracking information.

**An emergency bag** if for some reason you must leave quickly with the following items:

- √ Money-making small cash withdrawals at stores if you do not have financial control
- √ Extra set of keys for car, house, PO Box
- √ Cell phone, charger, calling card or coins
- √ Address book
- √ A change of clothes, baby items (food & formula)
- √ Bus tokens, schedules & routes
- √ If driving- license, registration & insurance
- √ Location of hotel, church, shelter, etc
- √ Documents: birth certificate (s), SS card (s), immigration documents, children's school ID, medical & school records, health insurance cards, medication
- √ Snacks

**Barriers** to keep in mind if leaving is your best option; such as immigration status, being elderly, being a minor & sexual orientation. You can call an advocate at SPAN to learn more information about calling the police, going to the hospital, mandated reporting if you are a minor and the legal system in general.

### Manteniendo a Salvo a Ti y a Tu Familia



835 North Street  
Boulder, CO 80304  
303-449-8623 office  
303-449-0169 fax  
www.safehousealliance.org

[www.safehousealliance.org](http://www.safehousealliance.org)



**safehouse**  
progressive alliance  
for nonviolence

835 North Street  
Boulder, CO 80304  
303-449-8623 office  
303-449-0169 fax  
www.safehousealliance.org

[www.safehousealliance.org](http://www.safehousealliance.org)

## What is Safety Planning?

### ¿Qué significa planes de seguridad?

An advocate at Safehouse Progressive Alliance for Nonviolence (SPAN) can offer support or assist you in assessing your options, your safety and the lethality of the abuser. To speak to an advocate you can call the confidential 24-hour [crisis line](tel:303.444.2424) at [303.444.2424](tel:303.444.2424).

*Please know that if you are in imminent danger we will do our best to work with you and the police to aid in your safety.*

Una consejera en Safehouse Progressive Alliance for Nonviolence (SPAN) puede ofrecerte apoyo y asistirte en evaluar tus opciones, tu seguridad y la letalidad del abusador. Para hablar con una consejera puedes marcar al número de [crisis](tel:303.444.2424) de 24 horas a día at [303.444.2424](tel:303.444.2424).

*Ten en mente que si te encuentras en peligro inminente, haremos lo mejor para apoyarte a ti y a la policía en mantener tu seguridad como prioridad.*

## Manten en mente...



La siguiente lista incluye algunas opciones que pueden ser útiles dependiendo en la relación en la que te encuentras, y pueden ser modificadas dependiendo tu estatus migratorio, si hay niños, si ya hayas divulgado tu identidad sexual, habilidades físicas, o si eres menor de edad y tendrás que incluir a un adulto en el proceso.

**Dile a alguien y crea un círculo de apoyo** si puedes. Dile a un amigo/a, vecino, hermano/a, maestro/a sobre tu situación en la que vives.

**Determina un lugar seguro** al que puedes ir si te sientes amenazada. Esto puede ser un cuarto en la casa, una tienda, hotel, un albergue, etc.

**Al usar tu tarjeta de débito o de crédito** puede revelar donde estas. Ten en mente cuando y en dónde la utilices.

**Mantén un record por escrito sobre el abuso** si puedes, como mensaje de texto excesivos, correos de voz o electrónicos, amenazas por escrito, destrucción de propiedad privada, fotos, etc. Si decides acudir por asistencia legal, esto puede ayudar a tu caso.

**Varia tu rutina cotidiana** si te preocupa que alguien te este siguiendo. Intenta elegir diferentes ruta de trabajo, sal de la casa a diferentes horas, dile a alguien a donde vas y a que hora regresaras.

**Protege tus redes sociales** como facebook, twitter, cuentas de correo electrónico, fotos de tu celular, etc. Ten en mente que el abusador puede tener acceso a estas redes sociales para determinar donde te encuentras por medio de rastreo digital.

**Mantén un bolsa de emergencia bag** si por alguna razón tienes que salir de inmediato y mantén lo siguiente en ella:

- √ Efectivo— intenta sacar cantidades mínimas si no tienes control de tus finanzas
- √ Un juego de llaves extra de la casa, carro, PO Box
- √ Celular, cargador, monedas, tarjeta de minutos
- √ Directorio
- √ Un cambio de ropa (cosas del bebe, leche, etc)
- √ Pase del autobús, rutas, horarios
- √ Si manejas— licencia, seguro del carro, registro
- √ Ubicación del hotel, iglesia, albergue, etc
- √ Documentos: acta(s) de nacimiento, tarjeta(s) de seguro social documentos de inmigración, ID de los niños, archives médicos y de la escuela, medicinas
- √ Snacks

**Barreras** que tener en cuenta si la mejor opción es irte del lugar como por ejemplo estatus migratorio, el ser mayor de edad, ser menor, orientación sexual. Puedes comunicarte con SPAN para hablar con una consejera para informarte mas sobre ayuda de la policía, ir al hospital, reporte mandatorio si eres menor de edad y el sistema legal.

## Important Numbers

SPAN crisis line  
[303.444.2424](tel:303.444.2424)

Boulder County Legal Services  
[303.449.7575](tel:303.449.7575)

Boulder County Police Department  
[303.441.3330](tel:303.441.3330)

211 Call Center/TTY  
[303.561.2111](tel:303.561.2111) / [800.659.3656](tel:800.659.3656)

## Websites

[www.bouldercountyhelp.org](http://www.bouldercountyhelp.org)  
[www.bouldercounty.org/hhs](http://www.bouldercounty.org/hhs)

## Números Importantes

SPAN línea de crisis  
[303.444.2424](tel:303.444.2424)

Servicios Legales del Condado de Boulder  
[303.449.7575](tel:303.449.7575)

Departamento de Policía del Condado de Boulder  
[303.441.3330](tel:303.441.3330)

211 Centro de Llamadas/TTY  
[303.561.2111](tel:303.561.2111) / [800.659.3656](tel:800.659.3656)

## Websites

[www.bouldercountyhelp.org](http://www.bouldercountyhelp.org)  
[www.bouldercounty.org/hhs](http://www.bouldercounty.org/hhs)