

SAFETY PLANNING: COVID-19

A GUIDE FOR SURVIVORS OF DOMESTIC VIOLENCE

1. YOU ARE NOT ALONE

WE ARE HERE TO HELP. StrengthUnited is offering services, at no cost, virtually for people who are experiencing domestic violence.

Call our 24/7 hotlines
San Fernando Valley: (818) 886-0453
Santa Clarita Valley: (661) 253-0258



2. CALL 9-1-1 WHEN YOU FEEL IN DANGER



3. EMERGENCY BAG

If the person hurting you finds this it could be dangerous. Only do this if it safe. If you prepare a bag you could hide it with 1) someone you trust, 2) in your garage, 3) in storage bins, 4) neighbor's apartment. Prepare a rationale to tell the person hurting you if they find it, you could say the bag is prepared as a precaution for general emergencies like earthquake or fire.



What to include in bag: extra set of keys, clothes for you and your children, a pay-as-you-go cellphone, medications, copies of important documents, etc.

4. "SAFEST ROOM"

If there is an argument, identify an area you can move to where there are no weapons and there are ways for you to leave the house, apartment, or building, such as a door or window. For some, especially those quarantined at home with the person hurting them during coronavirus, no room may feel safe, so we call it the "safest rooms". If you can at least identify the lowest risk areas, you may be able to reduce harm. Try to remain closest to a door, so the person hurting you cannot prevent you from getting out.



5. BUDDY SYSTEM CODE WORD

Identify at least two people you trust that you can contact with a "code word" to let them know if you are in trouble. The code word should signal you need help, plan in advance what they should do if you send them the code word. The code word can be used as a prompt for them to call 911 or take steps that are part of your plan.



6. EXIT PLAN

Create an exit plan ahead of time, in case you have to flee, with someone who can help you. Is there a trusted friend/relative who you can stay with, if needed?



7. SUPPLIES, FOOD & MEDICATION

Check your supplies and food. If you need food and do not have the money, check your local pantry, temple/church/mosque, etc., or other community organizations. Our 24/7 hotline can help connect you to resources.



Remember to keep your medication in the safest, easily accessible location in case of emergency.

8. PLANNING WITH CHILDREN

CODE WORDS: If you have children, decide how to communicate urgency with them. For example, one survivor would open her arms and her daughter knew that meant to come running to her for safety. Some survivors create a "code word" with their children.



EMERGENCY NUMBERS: If you are unable to make a call for help, and your children are old enough to make those calls, have them call 911 or your safety/emergency numbers to call.

9. SEEKING SOCIAL SUPPORT

With social distancing and quarantining, you can feel even more isolated, and the person hurting you may use further isolation as a power and control tactic.

Identify trusted friends, relatives or online support groups where you can still connect virtually. If you have a friend who may be experiencing abuse, be sure to reach out to them even more during this time.

10. CREATE A "PEACEFUL SPACE"

If you cannot leave your home, try to create a "peaceful space" for yourself in your home (if that is safe for you). You can draw pictures of or visualize a more peaceful place—the ocean, mountains, waterfalls whatever scenes make you feel peaceful. You can also write/think positive affirmations to remind yourself of your worth. You can do these activities with your children. These activities can help you take an emotional break.



11. HOLD ON TO YOUR PLAN

Consider keeping a list of your safety plan wherever it is safest for you. If you choose to write your plan somewhere, consider listing only key words that help you remember the plan, but that would not be clear to the person hurting you. If this is not safe, try to memorize your plan, focusing on memorizing at least one key emergency number on your list of resources or keeping it in your shoe.



Strength United remains available to our clients, families, partners, and community and will continue to meet the needs of the community. We are offering services virtually for survivors of child maltreatment, domestic violence, and sexual assault. Our 24/7 hotline is fully staffed and ready to assist all, inclusion those experiencing COVID 19 anxiety.

SAN FERNANDO VALLEY (818) 886-0453
SANTA CLARITA VALLEY (661) 253-0258

PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL: COVID-19

CONSEJOS PARA SOBREVIVIENTES DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

1. COMO AYUDAR A ALGUIEN

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR. StrengthUnited ofrece servicios, sin costo alguno, virtualmente para las personas que están viviendo la violencia doméstica. Líneas de apoyo y de crisis las 24 horas del día
Valle de San Fernando: (818) 886-0453
Valle de Santa Clarita: (661) 253-0258



2. LLAME AL 9-1-1 CUANDO SE SIENTA EN PELIGRO



3. BOLSA DE EMERGENCIA

Si la persona que le esta lastimando encuentra la bolsa podría ser peligroso, prepare una bolsa solamente si es seguro hacerlo. Si prepara una bolsa puede esconderla con 1) alguien de confianza, 2) en tu garaje, 3) en los contenedores de almacenamiento, 4) apartamento de un vecino. Prepare una justificación para decirle a la persona que le esta lastimando si encuentra la bolsa, podría decir que la bolsa está preparada como precaución para emergencias generales como un terremoto o un incendio.



Qué incluir en la bolsa: un juego de llaves extra, ropa para usted y sus hijos, un teléfono móvil de pago, medicamentos, copias de documentos importantes, etc.

4. "HABITACIONES MÁS SEGURAS"

Si hay una disputa, identifique una área de la casa a la que pueda ir donde no haya armas y haya formas de salir del hogar o edificio, como una puerta o ventana para salir. Para la gente que están en cuarentena en casa con la persona que les esta lastimando durante el coronavirus ninguna habitación puede sentirse segura. Por eso la llamamos "las habitaciones más seguras", si usted puede al menos identificar las áreas de menor riesgo, puede ser capaz de reducir el daño. Trate de permanecer cerca de una puerta, para que la persona que le esta lastimando no pueda evitar que usted salga.



5. SISTEMA DE AMIGOS CON PALABRAS CLAVE

Identifique al menos a dos personas de confianza a las que pueda contactar con una "palabra clave" para hacerles saber si está en problemas. La palabra clave debería indicar que necesita ayuda, planee con antelación lo que deben hacer si les envía la palabra clave. La palabra clave puede ser usada como un aviso para que llamen al 911 o realicen acciones que son parte de su plan.



6. PLAN DE SALIDA

En caso de que tenga que huir, cree un plan de salida de antemano con alguien que pueda ayudarle. ¿Hay algún amigo o pariente de confianza con quien pueda quedarse, si es necesario?



7. SUMINISTROS, ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS

Revise sus suministros y comida. Si necesita comida y no tiene dinero, revise su despensa local, templo/iglesia/mezquita, etc., u otras organizaciones comunitarias. Nuestras líneas de apoyo 24/7 puede ayudar a conectarle a los recursos comunitarios.



Recuerde mantener su medicación en el lugar más seguro y en un lugar fácilmente accesible en caso de emergencia.



8. PLANIFICAR CON LOS NIÑOS

PALABRAS CLAVE: Si tiene hijos, decida cómo comunicarles la urgencia. Por ejemplo, una sobreviviente abriría sus brazos y su hija sabría que eso significaba que debería ir corriendo a ella por seguridad. Algunos sobrevivientes crean una "palabra clave" con sus hijos.

NÚMEROS DE EMERGENCIA: Si por alguna razón no puede hacer llamadas de emergencia, si sus hijos son lo suficientemente mayor, dígalos que llamen al 911 o a sus números de seguridad/emergencia.



9. BUSCANDO APOYO SOCIAL

Con el distanciamiento social y la cuarentena, las personas pueden sentirse aún más aislados, y la persona que le esta lastimando pueden utilizar un mayor aislamiento como táctica de poder y control.



Identifique a amigos y familiares de confianza o, grupos de apoyo en los que todavía puede conectarse virtualmente. Si usted tiene un amigo que puede estar sufriendo de abuso, asegúrese de tender la mano durante este tiempo.

10. CREE UN "ESPACIO DE PAZ"

Si no puede salir de su casa, intente crear un "espacio de paz" en su casa (si es seguro para usted). Puede hacer dibujos o visualizar un lugar más pacífico: el océano las montañas, cascadas, cualquier escena que le haga sentirse en paz. También puede escribir o pensar en afirmaciones positivas para recordarse a sí mismo su valor. Puede hacer estas actividades con sus hijos. Estas actividades pueden ayudarle a tomar un descanso emocional.



11. AFÉRRESE A SU PLAN

Considere mantener una lista de su plan de seguridad donde sea más seguro para usted. Si decide escribir su plan en algún lugar, considere la posibilidad de escribir sólo las palabras clave que le ayuden a recordar el plan, pero que no le queden claras a la persona que le esta lastimando. Si esto no es seguro, trate de memorizar su plan, concentrándose en memorizar al menos un número clave de emergencia en su lista de recursos o mantenga un pedazo de papel con un número de emergencia adentro de su zapato.



StrengthUnited sigue disponible para nuestros clientes, familias, socios y la comunidad y seguirá satisfaciendo las necesidades de la comunidad. Estamos ofreciendo servicios virtualmente para los sobrevivientes de maltrato infantil, violencia doméstica y asalto sexual. Nuestra línea de atención telefónica 24/7 está completamente dotada de personal y lista para ayudar a todos, incluyendo a aquellos que experimentan la ansiedad de COVID-19.

VALLE DE SAN FERNANDO (818) 886-0453
VALLE DE SANTA CLARITA (661) 253-0258

Líneas de apoyo y de crisis las 24 horas del día
SFV: (818) 886-0453 SCV: (661) 253-0258
www.strengthunited.org

#strongertogether
#strongerthanever
#strengthunited
a CSUN community agency

La Línea Nacional de Violencia Doméstica (servicios en español)
(800) 799-7233
www.thehotline.org