

Plano de Emergência.

- Faça um plano de fuga de emergência.
- Faça para você e seus filhos uma lista de números telefônicos importantes como o da polícia, abrigos e etc. Sempre tenha consigo algum dinheiro disponível para uma chamada de emergência a qualquer hora do dia e da semana.

.Crisis Lines (Linhas para Crises) (905) 878-8555 e (905) 332-7892

- Faça uma lista de lugares seguros que você pode recorrer (família, amigos e abrigos).
- Pergunte ao seu vizinho (de confiança) se eles podem chamar a polícia no caso se eles ouvirem gritos ou brigas e também se as crianças podem recorrer a casa deles nesse momento.
- Esconda na casa de amigos ou familiares: roupas, a chave da casa, chave do carro, dinheiro, documentos ou cópias de documentos importantes, brinquedos favoritos, etc.
- Mantenha toda a sua documentação na sua carteira (ou em outro lugar seguro)
- Abra uma conta própria de banco (em um banco diferente que o do seu companheiro) e organize para que as chamadas e as declarações bancárias sejam enviadas a casa de amigos ou familiares.
- Economize e tenha como reserva o máximo de dinheiro que você puder (por exemplo, dinheiro do orçamento das compras)
- Tenha sempre consigo \$10 a \$15 para um táxi ou para uma emergência.

- Esteja atenta por qualquer tipo arma em casa (incluindo faca de cozinha).
- Explique a sua situação de abuso para as pessoas que você confia.
- Combine com as suas crianças um plano de emergência para elas (para onde ir, como usar o telefone para pedir socorro, saídas de emergências, etc.)
- Invente uma palavra como um código com as crianças e os familiares para que assim eles saibam quando chamar por socorro.
- Tenha um plano seguro para o bem estar de seu animal doméstico.

Se você não está vivendo com o seu companheiro que lhe maltrata:

- Troque as fechaduras das portas, instale um olho mágico, um alarme, um detector de movimento e um detector de fumaça.
- Eduque seus filhos para não abrirem a porta.
- Mantenha o seu número de telefone fora da lista de publicação e bloqueie seu número durante a sua chamada (discando *67 antes do número).
- Compre um telefone celular e tenha um sem fio em casa.
- Mantenha a cópia da medida cautelar das crianças ao seu alcance todo o tempo.
- Assegure-se de que a escola, a creche e a polícia tenham uma cópia de todos os seus documentos legais, incluindo a medida cautelar das crianças, custódia/direitos de visitas.

- ❑ Diga às pessoas que seu companheiro não vive com você e peça a elas que chame a polícia no caso se ele seja visto por perto da casa ou das crianças.
- ❑ Avise às pessoas que cuidam dos seus filhos, quem são os autorizados de vir buscá-los.
- ❑ Explique a alguém no trabalho sobre a sua situação e peça para que as chamadas sejam rastreadas.
- ❑ Mantenha-se longe dos lugares onde o seu companheiro frequenta (como as lojas, os bancos, local de aluguel de filmes e bares).

Documentos e objetos importantes para levar consigo quando partir

- Identificação
- Certidão de Nascimento para você e seus filhos
- Certificado de Saúde para você e seus filhos
- Cartão de Seguro Social
- Arquivos médicos e escolares
- Dinheiro, livreta de banco, cartão de crédito, chaves da casa, do carro do escritório, da caixa de correio e cofre.
- Carteira de motorista e documentação do carro
- Remédios/ receita médica para você e seus filhos
- Passaporte, documentos de imigração e cidadania
- Informação sobre hipoteca, documentos da casa, contrato de aluguel /arrendamento
- Documentação de Seguros
- Livro de endereços
- Fotografias, jóias, objetos pessoais e de valor sentimental.
- Brinquedos favoritos das crianças, cobertores.
- Qualquer documentação legal (separação, divórcio e medida cautelar das crianças).

O mais importante é que você e os seus filhos estejam seguros. Se você deve fugir de casa e pode fazê-lo, sempre leve as crianças consigo. Isto é importante devido à disputa de custódia no futuro. Isto não é

considerado como um seqüestro desde que ambos os pais tenham o mesmo direito nas crianças, a não ser que haja uma ordem judicial.

Se você não puder levar nada consigo no momento de fugir, você pode voltar a sua casa acompanhada pela polícia, para recolher todos os seus objetos pessoais.

Números de Telefones Importantes

Halton Regional Police Service (Victim Services Unit) (905)878-5511
Serviço Policial da Região de Halton (Unidade de Serviços para Vítimas)

Somente para emergências – 911

Crisis Lines: (Linhas para Crises)

Halton Women's Place North—(905) 8788555
(Lugares para Mulheres de Halton- Norte)

Halton Women's Place South—(905) 332-7892
(Lugares para Mulheres de Halton- Sul)

Victim/Witness Assistance Program – Halton – (905) 878-6292
(Programa para Vítimas/Testemunhas de Halton)

Sexual Assault & Violence Intervention Service of Halton
(SAVIS)- (905)-8751555
(Abuso Sexual& Serviços de Intervenção de Violência de Halton) ((SAVIS))

Kids Help Phone—1-800-668-6868
(Socorro para Crianças)

S.O.S. Femmes—1-800-387-8603

Halton Children's Aid Society —(905)-3334441
(Sociedade de Auxilio para Crianças de Halton)

Halton Family Services—(905) 8453811
(Serviços para Família de Halton)

Burlington Counselling & Family Services—(905)6375256
(Assistencia terapeutica de Burlington& Serviços para Família)

The Womem's Center—(905)847-5520
(O Centro da Mulher)