

¿ALGUIEN TE ESTÁ LASTIMANDO?

No es tu culpa. Es ilegal.
Afecta tu salud y a tus hijos.

| | |
|---|--|
| <p>Las agencias locales pueden brindarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apoyo en tu decisión de qué hacer • asesoría legal • consejería para tí y para tus hijos • un lugar seguro a donde ir, si necesitas irte en seguida | <p>Emergencia 911 Si llamas a la policía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obtén el nombre y número de la placa del policía • obtén el número de caso • tienes derecho a obtener una orden de restricción • la sociedad de ayuda legal del condado puede ayudarte |
|---|--|

RECURSOS DE LA COMUNIDAD Y LÍNEAS DE AYUDA

Condado de Alameda

Fremont Alternativas a Ambientes Violentos (SAVE) . . 510-794-6055
Hayward. Lugar de Ruby 1-888-339-7233
Livermore Refugio de Tri-Valley 1-800-884-8119
Oakland Un Lugar Seguro 510-536-7233
San Leandro Construyendo Futuros 1-866-292-9688

Condado de Monterey

Monterey YWCA 1-800-992-2151

Condado de Sacramento

Citrus Hts. Una Comunidad para la Paz 916-728-7210
Sacramento La Casa De Mi Hermana 916-428-3271
Sacramento WEAVE 1-866-920-2952

Condado de San Joaquín

Stockton Centro de Mujeres 209-465-4878

Condado de San Mateo

San Mateo Comunidades Superando Abuso (CORA) . . 1-800-300-1080

Condado de Santa Clara

Gilroy/MHill Soluciones Para La Comunidad. 1-877-363-7238
San Jose Soluciones Para La Violencia Doméstica . . 408-279-2962
San Jose YWCA 1-800-572-2782

Condado de Santa Cruz

Santa Cruz Centro de Mujeres en Walnut Ave 1-866-269-2559
Watsonville Centro de Apoyo a la Mujer 1-888-900-4232

Condado de Stanislaus

Modesto. Centro de Refugio Para Mujeres 1-888-454-2836

Otros grupos de la comunidad

LGBT Comunidad Unida Contra Violencia
(San Francisco) 415-333-4357
Esperanza para Mujeres Sordas deafhope@deaf-hope.org

RECURSOS NACIONALES Y LÍNEAS DIRECTAS

Violencia Doméstica 1-800-799-SAFE(7233) [TTY 1-800-787-3224]
Abuso de Parejas Adolescentes. . . 1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]
Asalto Sexual 1-800-656-4673
Prevención del Suicidio 1-800-273-8255

¿ALGUIEN TE ESTÁ LASTIMANDO?

No es tu culpa. Es ilegal.
Afecta tu salud y a tus hijos.

| | |
|---|--|
| <p>Las agencias locales pueden brindarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apoyo en tu decisión de qué hacer • asesoría legal • consejería para tí y para tus hijos • un lugar seguro a donde ir, si necesitas irte en seguida | <p>Emergencia 911 Si llamas a la policía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obtén el nombre y número de la placa del policía • obtén el número de caso • tienes derecho a obtener una orden de restricción • la sociedad de ayuda legal del condado puede ayudarte |
|---|--|

RECURSOS DE LA COMUNIDAD Y LÍNEAS DE AYUDA

Condado de Alameda

Fremont Alternativas a Ambientes Violentos (SAVE) . . 510-794-6055
Hayward. Lugar de Ruby 1-888-339-7233
Livermore Refugio de Tri-Valley 1-800-884-8119
Oakland Un Lugar Seguro 510-536-7233
San Leandro Construyendo Futuros 1-866-292-9688

Condado de Monterey

Monterey YWCA 1-800-992-2151

Condado de Sacramento

Citrus Hts. Una Comunidad para la Paz 916-728-7210
Sacramento La Casa De Mi Hermana 916-428-3271
Sacramento WEAVE 1-866-920-2952

Condado de San Joaquín

Stockton Centro de Mujeres 209-465-4878

Condado de San Mateo

San Mateo Comunidades Superando Abuso (CORA) . . 1-800-300-1080

Condado de Santa Clara

Gilroy/MHill Soluciones Para La Comunidad. 1-877-363-7238
San Jose Soluciones Para La Violencia Doméstica . . 408-279-2962
San Jose YWCA 1-800-572-2782

Condado de Santa Cruz

Santa Cruz Centro de Mujeres en Walnut Ave 1-866-269-2559
Watsonville Centro de Apoyo a la Mujer 1-888-900-4232

Condado de Stanislaus

Modesto. Centro de Refugio Para Mujeres 1-888-454-2836

Otros grupos de la comunidad

LGBT Comunidad Unida Contra Violencia
(San Francisco) 415-333-4357
Esperanza para Mujeres Sordas deafhope@deaf-hope.org

RECURSOS NACIONALES Y LÍNEAS DIRECTAS

Violencia Doméstica 1-800-799-SAFE(7233) [TTY 1-800-787-3224]
Abuso de Parejas Adolescentes. . . 1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]
Asalto Sexual 1-800-656-4673
Prevención del Suicidio 1-800-273-8255

¿ALGUIEN TE ESTÁ LASTIMANDO?

No es tu culpa. Es ilegal.
Afecta tu salud y a tus hijos.

| | |
|---|--|
| <p>Las agencias locales pueden brindarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apoyo en tu decisión de qué hacer • asesoría legal • consejería para tí y para tus hijos • un lugar seguro a donde ir, si necesitas irte en seguida | <p>Emergencia 911 Si llamas a la policía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obtén el nombre y número de la placa del policía • obtén el número de caso • tienes derecho a obtener una orden de restricción • la sociedad de ayuda legal del condado puede ayudarte |
|---|--|

RECURSOS DE LA COMUNIDAD Y LÍNEAS DE AYUDA

Condado de Alameda

Fremont Alternativas a Ambientes Violentos (SAVE) . . 510-794-6055
Hayward. Lugar de Ruby 1-888-339-7233
Livermore Refugio de Tri-Valley 1-800-884-8119
Oakland Un Lugar Seguro 510-536-7233
San Leandro Construyendo Futuros 1-866-292-9688

Condado de Monterey

Monterey YWCA 1-800-992-2151

Condado de Sacramento

Citrus Hts. Una Comunidad para la Paz 916-728-7210
Sacramento La Casa De Mi Hermana 916-428-3271
Sacramento WEAVE 1-866-920-2952

Condado de San Joaquín

Stockton Centro de Mujeres 209-465-4878

Condado de San Mateo

San Mateo Comunidades Superando Abuso (CORA) . . 1-800-300-1080

Condado de Santa Clara

Gilroy/MHill Soluciones Para La Comunidad. 1-877-363-7238
San Jose Soluciones Para La Violencia Doméstica . . 408-279-2962
San Jose YWCA 1-800-572-2782

Condado de Santa Cruz

Santa Cruz Centro de Mujeres en Walnut Ave 1-866-269-2559
Watsonville Centro de Apoyo a la Mujer 1-888-900-4232

Condado de Stanislaus

Modesto. Centro de Refugio Para Mujeres 1-888-454-2836

Otros grupos de la comunidad

LGBT Comunidad Unida Contra Violencia
(San Francisco) 415-333-4357
Esperanza para Mujeres Sordas deafhope@deaf-hope.org

RECURSOS NACIONALES Y LÍNEAS DIRECTAS

Violencia Doméstica 1-800-799-SAFE(7233) [TTY 1-800-787-3224]
Abuso de Parejas Adolescentes. . . 1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]
Asalto Sexual 1-800-656-4673
Prevención del Suicidio 1-800-273-8255

El plan de cada uno puede ser diferente. Tu sabes lo que trabaja mejor para ti. Aquí están algunas opciones.

QUE TAN SEGURA/O ESTAS TU?

Planea ahora a donde puedes ir si no te sientes segura/o.

Tu situación puede ser mas peligrosa si:

- La violencia se ha puesto peor, mas seguido, o aumentado ultimamente?
- Tu pareja te ha sofocado, o lastimado cuando estuviste embarazada?
- Tu pareja ha lastimado una mascota o a alguien fuera del hogar?
- Tu pareja tiene problemas con el alcohol o abuso de drogas?
- Tiene una pistola en la casa?
- Están los niños en peligro?
- Tu pareja sabe que estas planeando irte?
- Tu pareja ha amenazado de matarte / el / ella?

SI TE QUEDAS

Aumenta la seguridad en el hogar

- Trata de retirarte tu y los niños antes de que empiece la violencia
- Le puedes pedir al policia que retire un arma del hogar
- En una discusión evita cuartos sin salida o con posibilidad de armas
- Evita usar bufandas y collares largos en el hogar
- Pon un telefono en un cuarto que puedas ponerle llave, y planea una ruta de escape
- Dile a alguien – escoje una señal con los vecinos para que le hablen a la policia

Aumenta la seguridad de tus hijos

- Enseñales a llamar al 911 y que sepan su dirección y su numero de telefono
- Haz un codigo para que sepan cuando llamar el 911
- Planea y practica una ruta de escape y un lugar seguro a donde ir
- Enseñales que no se mentan enmedio de una pelea

SI DECIDES IRTE

Si te vas es una temporada de alto riesgo o de muerte

- Antes de que te vallas, llama a una linea directa para que te den consejos en tu plan
- Le puedes pedir a un policia que te proteja cuando te vallas
- NO LE DIGAS A TU PAREJA ANTES DE IRTE

www.thehotline.org www.womenslaw.org

Escondela una bolsa, o dasela a alguien de tu confianza

- ropa, joyeria, dinero, tarjetas de credito o de ATM, chequera
- llaves, un telefono, Medicinas, lentes, fotos, recuerdos

Haz copias (si es seguro o llevate los papeles importantes)

- actas de nacimiento / pasaportes / seguro social / migración
- licencias de manejar / identificación con foto / matrimonio/divorcio / papeles de custodia
- titulos / papeles de transpaso / registracion de carros / aseguranzas
- contratos de renta / alquiler / # de cuentas del banco
- tarjetas de aseguranza medica / registros medicos importantes
- registros de escuela / registro de vacunas
- evidencia de abuso: un registro diario de eventos / fotos / reportes de policia o medicos / ROs
- fotos de la persona abusiva para darselos a la escuela, oficina, etc.

El plan de cada uno puede ser diferente. Tu sabes lo que trabaja mejor para ti. Aquí están algunas opciones.

QUE TAN SEGURA/O ESTAS TU?

Planea ahora a donde puedes ir si no te sientes segura/o.

Tu situación puede ser mas peligrosa si:

- La violencia se ha puesto peor, mas seguido, o aumentado ultimamente?
- Tu pareja te ha sofocado, o lastimado cuando estuviste embarazada?
- Tu pareja ha lastimado una mascota o a alguien fuera del hogar?
- Tu pareja tiene problemas con el alcohol o abuso de drogas?
- Tiene una pistola en la casa?
- Están los niños en peligro?
- Tu pareja sabe que estas planeando irte?
- Tu pareja ha amenazado de matarte / el / ella?

SI TE QUEDAS

Aumenta la seguridad en el hogar

- Trata de retirarte tu y los niños antes de que empiece la violencia
- Le puedes pedir al policia que retire un arma del hogar
- En una discusión evita cuartos sin salida o con posibilidad de armas
- Evita usar bufandas y collares largos en el hogar
- Pon un telefono en un cuarto que puedas ponerle llave, y planea una ruta de escape
- Dile a alguien – escoje una señal con los vecinos para que le hablen a la policia

Aumenta la seguridad de tus hijos

- Enseñales a llamar al 911 y que sepan su dirección y su numero de telefono
- Haz un codigo para que sepan cuando llamar el 911
- Planea y practica una ruta de escape y un lugar seguro a donde ir
- Enseñales que no se mentan enmedio de una pelea

SI DECIDES IRTE

Si te vas es una temporada de alto riesgo o de muerte

- Antes de que te vallas, llama a una linea directa para que te den consejos en tu plan
- Le puedes pedir a un policia que te proteja cuando te vallas
- NO LE DIGAS A TU PAREJA ANTES DE IRTE

www.thehotline.org www.womenslaw.org

Escondela una bolsa, o dasela a alguien de tu confianza

- ropa, joyeria, dinero, tarjetas de credito o de ATM, chequera
- llaves, un telefono, Medicinas, lentes, fotos, recuerdos

Haz copias (si es seguro o llevate los papeles importantes)

- actas de nacimiento / pasaportes / seguro social / migración
- licencias de manejar / identificación con foto / matrimonio/divorcio / papeles de custodia
- titulos / papeles de transpaso / registracion de carros / aseguranzas
- contratos de renta / alquiler / # de cuentas del banco
- tarjetas de aseguranza medica / registros medicos importantes
- registros de escuela / registro de vacunas
- evidencia de abuso: un registro diario de eventos / fotos / reportes de policia o medicos / ROs
- fotos de la persona abusiva para darselos a la escuela, oficina, etc.

El plan de cada uno puede ser diferente. Tu sabes lo que trabaja mejor para ti. Aquí están algunas opciones.

QUE TAN SEGURA/O ESTAS TU?

Planea ahora a donde puedes ir si no te sientes segura/o.

Tu situación puede ser mas peligrosa si:

- La violencia se ha puesto peor, mas seguido, o aumentado ultimamente?
- Tu pareja te ha sofocado, o lastimado cuando estuviste embarazada?
- Tu pareja ha lastimado una mascota o a alguien fuera del hogar?
- Tu pareja tiene problemas con el alcohol o abuso de drogas?
- Tiene una pistola en la casa?
- Están los niños en peligro?
- Tu pareja sabe que estas planeando irte?
- Tu pareja ha amenazado de matarte / el / ella?

SI TE QUEDAS

Aumenta la seguridad en el hogar

- Trata de retirarte tu y los niños antes de que empiece la violencia
- Le puedes pedir al policia que retire un arma del hogar
- En una discusión evita cuartos sin salida o con posibilidad de armas
- Evita usar bufandas y collares largos en el hogar
- Pon un telefono en un cuarto que puedas ponerle llave, y planea una ruta de escape
- Dile a alguien – escoje una señal con los vecinos para que le hablen a la policia

Aumenta la seguridad de tus hijos

- Enseñales a llamar al 911 y que sepan su dirección y su numero de telefono
- Haz un codigo para que sepan cuando llamar el 911
- Planea y practica una ruta de escape y un lugar seguro a donde ir
- Enseñales que no se mentan enmedio de una pelea

SI DECIDES IRTE

Si te vas es una temporada de alto riesgo o de muerte

- Antes de que te vallas, llama a una linea directa para que te den consejos en tu plan
- Le puedes pedir a un policia que te proteja cuando te vallas
- NO LE DIGAS A TU PAREJA ANTES DE IRTE

www.thehotline.org www.womenslaw.org

Escondela una bolsa, o dasela a alguien de tu confianza

- ropa, joyeria, dinero, tarjetas de credito o de ATM, chequera
- llaves, un telefono, Medicinas, lentes, fotos, recuerdos

Haz copias (si es seguro o llevate los papeles importantes)

- actas de nacimiento / pasaportes / seguro social / migración
- licencias de manejar / identificación con foto / matrimonio/divorcio / papeles de custodia
- titulos / papeles de transpaso / registracion de carros / aseguranzas
- contratos de renta / alquiler / # de cuentas del banco
- tarjetas de aseguranza medica / registros medicos importantes
- registros de escuela / registro de vacunas
- evidencia de abuso: un registro diario de eventos / fotos / reportes de policia o medicos / ROs
- fotos de la persona abusiva para darselos a la escuela, oficina, etc.