

¿ALGUIEN TE ESTÁ LASTIMANDO?

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

Las agencias locales pueden brindarte: <ul style="list-style-type: none">• apoyo en tu decisión de qué hacer• asesoría legal• orientación para tí y para tus hijos• un lugar seguro a donde ir, si necesitas irte en seguida	Emergencias 911 Si llamas a la policía: <ul style="list-style-type: none">• obtén el nombre y número de la placa del policía• obtén el número de caso• tienes a 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 SAVE 510-794-6055
Hayward Programa de refugio de emergencia 1-888-339-7233

Condado de Monterey

Salinas Centro de crisis para mujeres 831-757-1001
Marina Centro de refugio 1-800-339-8228

Condado de Sacramento

Sacramento WEAVE 1-866-920-2952
Citrus Hts Prevención de la violencia doméstica 916-728-7210

Condado de San Joaquín

Stockton Centro de mujeres 209-465-4878

Condado de San Mateo

San Mateo CORA 1-800-300-1080

Condado de Santa Clara

Gilroy/MHill Soluciones para la comunidad 408-683-4118
San José Soluciones para la violencia doméstica 408-279-2962
Sunnyvale Centro de apoyo para mujeres maltratadas 1-800-572-2782

Condado de Santa Cruz

Santa Cruz Centro de mujeres Walnut Ave. 1-866-269-2559
Watsonville Centro de Apoyo a la mujer 831-685-3737

Condado de Stanislaus

Modesto Centro de refugio para mujeres 1-800-834-1990

Otros grupos de la comunidad

GLBT CUAV (San Francisco) 415-333-4357
Hombres Soluciones para la violencia doméstica 408-279-2962
Sordas hotline@deaf-hope.org TTY 510-733-3133

RECURSOS NACIONALES Y LÍNEAS DE AYUDA

Centro nacional de ayuda
contra la violencia doméstica 1-800-799-SAFE(7233)
[TTY 1-800-787-3224]

Centro nacional de ayuda
contra la violencia de parejas adolescentes 1-866-331-9474
[TTY 1-866-331-8453]

Centro nacional de ayuda contra la agresión sexual 1-800-656-4673

Centro nacional de ayuda contra la violencia 1-800-391-2255

¿ALGUIEN TE ESTÁ LASTIMANDO?

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

Las agencias locales pueden brindarte: <ul style="list-style-type: none">• apoyo en tu decisión de qué hacer• asesoría legal• orientación para tí y para tus hijos• un lugar seguro a donde ir, si necesitas irte en seguida	Emergencias 911 Si llamas a la policía: <ul style="list-style-type: none">• obtén el nombre y número de la placa del policía• obtén el número de caso• tienes a 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 SAVE 510-794-6055
Hayward Programa de refugio de emergencia 1-888-339-7233

Condado de Monterey

Salinas Centro de crisis para mujeres 831-757-1001
Marina Centro de refugio 1-800-339-8228

Condado de Sacramento

Sacramento WEAVE 1-866-920-2952
Citrus Hts Prevención de la violencia doméstica 916-728-7210

Condado de San Joaquín

Stockton Centro de mujeres 209-465-4878

Condado de San Mateo

San Mateo CORA 1-800-300-1080

Condado de Santa Clara

Gilroy/MHill Soluciones para la comunidad 408-683-4118
San José Soluciones para la violencia doméstica 408-279-2962
Sunnyvale Centro de apoyo para mujeres maltratadas 1-800-572-2782

Condado de Santa Cruz

Santa Cruz Centro de mujeres Walnut Ave. 1-866-269-2559
Watsonville Centro de Apoyo a la mujer 831-685-3737

Condado de Stanislaus

Modesto Centro de refugio para mujeres 1-800-834-1990

Otros grupos de la comunidad

GLBT CUAV (San Francisco) 415-333-4357
Hombres Soluciones para la violencia doméstica 408-279-2962
Sordas hotline@deaf-hope.org TTY 510-733-3133

RECURSOS NACIONALES Y LÍNEAS DE AYUDA

Centro nacional de ayuda
contra la violencia doméstica 1-800-799-SAFE(7233)
[TTY 1-800-787-3224]

Centro nacional de ayuda
contra la violencia de parejas adolescentes 1-866-331-9474
[TTY 1-866-331-8453]

Centro nacional de ayuda contra la agresión sexual 1-800-656-4673

Centro nacional de ayuda contra la violencia 1-800-391-2255

¿ALGUIEN TE ESTÁ LASTIMANDO?

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

Las agencias locales pueden brindarte: <ul style="list-style-type: none">• apoyo en tu decisión de qué hacer• asesoría legal• orientación para tí y para tus hijos• un lugar seguro a donde ir, si necesitas irte en seguida	Emergencias 911 Si llamas a la policía: <ul style="list-style-type: none">• obtén el nombre y número de la placa del policía• obtén el número de caso• tienes a 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 SAVE 510-794-6055
Hayward Programa de refugio de emergencia 1-888-339-7233

Condado de Monterey

Salinas Centro de crisis para mujeres 831-757-1001
Marina Centro de refugio 1-800-339-8228

Condado de Sacramento

Sacramento WEAVE 1-866-920-2952
Citrus Hts Prevención de la violencia doméstica 916-728-7210

Condado de San Joaquín

Stockton Centro de mujeres 209-465-4878

Condado de San Mateo

San Mateo CORA 1-800-300-1080

Condado de Santa Clara

Gilroy/MHill Soluciones para la comunidad 408-683-4118
San José Soluciones para la violencia doméstica 408-279-2962
Sunnyvale Centro de apoyo para mujeres maltratadas 1-800-572-2782

Condado de Santa Cruz

Santa Cruz Centro de mujeres Walnut Ave. 1-866-269-2559
Watsonville Centro de Apoyo a la mujer 831-685-3737

Condado de Stanislaus

Modesto Centro de refugio para mujeres 1-800-834-1990

Otros grupos de la comunidad

GLBT CUAV (San Francisco) 415-333-4357
Hombres Soluciones para la violencia doméstica 408-279-2962
Sordas hotline@deaf-hope.org TTY 510-733-3133

RECURSOS NACIONALES Y LÍNEAS DE AYUDA

Centro nacional de ayuda
contra la violencia doméstica 1-800-799-SAFE(7233)
[TTY 1-800-787-3224]

Centro nacional de ayuda
contra la violencia de parejas adolescentes 1-866-331-9474
[TTY 1-866-331-8453]

Centro nacional de ayuda contra la agresión sexual 1-800-656-4673

Centro nacional de ayuda contra la violencia 1-800-391-2255

¿Qué tan a salvo estás?

Si no te sientes a salvo, planifica ahora a dónde puedes ir

Si estás pasando por alguna de las siguientes situaciones, esto podría ser más peligroso.

- ¿La violencia ha empeorado, es más frecuente o te asusta más últimamente?
- ¿Alguna vez tu pareja te ha ahorcado o causado daño cuando estabas embarazada?
- ¿Alguna vez tu pareja le ha hecho daño a alguien fuera de tu hogar?
- ¿Alguna vez tu pareja le ha hecho daño a tu mascota o ha destruido objetos que te gustaban?
- ¿Tu pareja tiene problemas de consumo de alcohol o drogas?
- ¿Hay un arma de fuego en tu casa?
- ¿Tus hijos están en peligro?
- ¿Tu pareja sabe que piensas dejarlo?
- ¿Tu pareja te ha amenazado con matarte o matarse?

Aumenta la seguridad en tu hogar

- Evita estar en la cocina y el baño
- Saca o inutiliza los revólveres o armas de fuego que hayan en tu casa
- Coloca un teléfono en una habitación que puedas cerrar con llave
- Planifica una ruta de escape
- Cuéntale a alguien – crea una señal con tus vecinos para llamar a la policía

Aumenta la seguridad para tus hijos

- Enséñales a llamar al 911 y la dirección y número de teléfono
- Crea una palabra clave que signifique que tus hijos deben llamar al 911
- Planifica una ruta de escape
- Enséñales a no meterse en medio de las peleas

Prepara una maleta y escóndela o dásela a alguien de tu confianza

- ropa
- dinero
 - dinero en efectivo, tarjetas de crédito y de cajero automático
 - cambio para llamar de teléfonos públicos
 - chequeras, números de cuentas bancarias, comprobantes de pago
- llaves (casa, carro, oficina, caja de seguridad)
- medicamentos / anteojos
- teléfono, tarjetas para llamar por teléfono, directorio telefónico
- artículos de tocador, pañales
- fotos, recuerdos, juguetes, libros

Lleva contigo o saca copias de papeles importantes

- certificados de nacimiento, pasaportes, tarjeta de seguro social, papeles de inmigración
- licencia de conducir / tarjeta de identificación
- documentos de matrimonio /divorcio / custodia / órdenes de restricción
- diplomas, títulos de propiedad, registro del automóvil
- recibos de alquiler
- tarjetas del seguro de salud / expedientes médicos importantes
- registros escolares / registro de inmunización (vacunas)
- diarios / fotos que muestren el abuso
- fotos de tu pareja para llevarlas al colegio, mostrárselas a la oficina de seguridad, etc.

¿Qué tan a salvo estás?

Si no te sientes a salvo, planifica ahora a dónde puedes ir

Si estás pasando por alguna de las siguientes situaciones, esto podría ser más peligroso.

- ¿La violencia ha empeorado, es más frecuente o te asusta más últimamente?
- ¿Alguna vez tu pareja te ha ahorcado o causado daño cuando estabas embarazada?
- ¿Alguna vez tu pareja le ha hecho daño a alguien fuera de tu hogar?
- ¿Alguna vez tu pareja le ha hecho daño a tu mascota o ha destruido objetos que te gustaban?
- ¿Tu pareja tiene problemas de consumo de alcohol o drogas?
- ¿Hay un arma de fuego en tu casa?
- ¿Tus hijos están en peligro?
- ¿Tu pareja sabe que piensas dejarlo?
- ¿Tu pareja te ha amenazado con matarte o matarse?

Aumenta la seguridad en tu hogar

- Evita estar en la cocina y el baño
- Saca o inutiliza los revólveres o armas de fuego que hayan en tu casa
- Coloca un teléfono en una habitación que puedas cerrar con llave
- Planifica una ruta de escape
- Cuéntale a alguien – crea una señal con tus vecinos para llamar a la policía

Aumenta la seguridad para tus hijos

- Enséñales a llamar al 911 y la dirección y número de teléfono
- Crea una palabra clave que signifique que tus hijos deben llamar al 911
- Planifica una ruta de escape
- Enséñales a no meterse en medio de las peleas

Prepara una maleta y escóndela o dásela a alguien de tu confianza

- ropa
- dinero
 - dinero en efectivo, tarjetas de crédito y de cajero automático
 - cambio para llamar de teléfonos públicos
 - chequeras, números de cuentas bancarias, comprobantes de pago
- llaves (casa, carro, oficina, caja de seguridad)
- medicamentos / anteojos
- teléfono, tarjetas para llamar por teléfono, directorio telefónico
- artículos de tocador, pañales
- fotos, recuerdos, juguetes, libros

Lleva contigo o saca copias de papeles importantes

- certificados de nacimiento, pasaportes, tarjeta de seguro social, papeles de inmigración
- licencia de conducir / tarjeta de identificación
- documentos de matrimonio /divorcio / custodia / órdenes de restricción
- diplomas, títulos de propiedad, registro del automóvil
- recibos de alquiler
- tarjetas del seguro de salud / expedientes médicos importantes
- registros escolares / registro de inmunización (vacunas)
- diarios / fotos que muestren el abuso
- fotos de tu pareja para llevarlas al colegio, mostrárselas a la oficina de seguridad, etc.

¿Qué tan a salvo estás?

Si no te sientes a salvo, planifica ahora a dónde puedes ir

Si estás pasando por alguna de las siguientes situaciones, esto podría ser más peligroso.

- ¿La violencia ha empeorado, es más frecuente o te asusta más últimamente?
- ¿Alguna vez tu pareja te ha ahorcado o causado daño cuando estabas embarazada?
- ¿Alguna vez tu pareja le ha hecho daño a alguien fuera de tu hogar?
- ¿Alguna vez tu pareja le ha hecho daño a tu mascota o ha destruido objetos que te gustaban?
- ¿Tu pareja tiene problemas de consumo de alcohol o drogas?
- ¿Hay un arma de fuego en tu casa?
- ¿Tus hijos están en peligro?
- ¿Tu pareja sabe que piensas dejarlo?
- ¿Tu pareja te ha amenazado con matarte o matarse?

Aumenta la seguridad en tu hogar

- Evita estar en la cocina y el baño
- Saca o inutiliza los revólveres o armas de fuego que hayan en tu casa
- Coloca un teléfono en una habitación que puedas cerrar con llave
- Planifica una ruta de escape
- Cuéntale a alguien – crea una señal con tus vecinos para llamar a la policía

Aumenta la seguridad para tus hijos

- Enséñales a llamar al 911 y la dirección y número de teléfono
- Crea una palabra clave que signifique que tus hijos deben llamar al 911
- Planifica una ruta de escape
- Enséñales a no meterse en medio de las peleas

Prepara una maleta y escóndela o dásela a alguien de tu confianza

- ropa
- dinero
 - dinero en efectivo, tarjetas de crédito y de cajero automático
 - cambio para llamar de teléfonos públicos
 - chequeras, números de cuentas bancarias, comprobantes de pago
- llaves (casa, carro, oficina, caja de seguridad)
- medicamentos / anteojos
- teléfono, tarjetas para llamar por teléfono, directorio telefónico
- artículos de tocador, pañales
- fotos, recuerdos, juguetes, libros

Lleva contigo o saca copias de papeles importantes

- certificados de nacimiento, pasaportes, tarjeta de seguro social, papeles de inmigración
- licencia de conducir / tarjeta de identificación
- documentos de matrimonio /divorcio / custodia / órdenes de restricción
- diplomas, títulos de propiedad, registro del automóvil
- recibos de alquiler
- tarjetas del seguro de salud / expedientes médicos importantes
- registros escolares / registro de inmunización (vacunas)
- diarios / fotos que muestren el abuso
- fotos de tu pareja para llevarlas al colegio, mostrárselas a la oficina de seguridad, etc.