

El maltrato usualmente empeora y puede afectar tu salud. Los Proveedores de Servicios de Salud pueden ayudarte. Llámanos y haznos saber si tu pareja te maltrata. Podemos:

- Reunirnos en privado.
- Escucharte si necesitas alguien con quien hablar.
- Ayudarte a encontrar consejería, un lugar seguro para refugiarte u otros servicios que puedas necesitar.
- Mantener pruebas (incluyendo fotos) de cualquier agresión física que hayas sufrido.

JUNTOS, PODEMOS DETENER LA VIOLENCIA EN TU RELACIÓN.

Made possible by a grant from The California Endowment. All characters depicted are models.
©2000

Si estás siendo maltratada(o) por tu pareja, habla con tu Proveedor de Servicios de Salud.

Podemos ayudarte.

Nadie merece ser amenazada(o) o maltratada(o).



Para encontrar ayuda en tu área, llama al Servicio Nacional de Ayuda Contra la Violencia Doméstica:

**1-800-799-7233 o
1-800-787-3224 (TTY)**

Tú mereces estar saludable y sentirte segura...



...en tu relación.

¿Estás siendo maltratada(o)? Llámanos, podemos ayudarte.

- ¿Tu pareja te humilla o te hace sentir vergüenza?
- ¿Tienes que preguntarle a tu pareja qué puedes hacer y a quién puedes ver?
- ¿Alguna vez tu pareja te ha amenazado con hacerte daño, a ti o a tu familia?
- ¿Alguna vez tu pareja te ha empujado, golpeado o forzado a tener relaciones sexuales?

Si contestaste “sí” aunque sea una vez, tu pareja es un(a) abusador(a).

Esta es la manera de cómo puedes protegerte:

- Habla con alguien de confianza de lo que está pasando.
- Llama al 1-800-799-7233 para encontrar ayuda en tu área o alguien con quien hablar.
- Deja un “paquete para emergencias” con alguien de confianza. Incluye algo de dinero, tus documentos importantes, llaves, medicinas y otras cosas que tú y tus hijos puedan necesitar.

- En una situación violenta, evita habitaciones sin salida o que tengan cosas que pueden usarse como armas; por ejemplo, la cocina.
- Ponte de acuerdo con un vecino para dar una señal de emergencia cuando necesites ayuda; por ejemplo, bajar las persianas o cortinas de cierta habitación.
- Acuerda un plan de seguridad con tus hijos, que incluya personas a quienes se puedan llamar o acudir en una emergencia.
- Llama al 911 si estás en peligro inmediato.

Juntos podemos detener la violencia en tu relación.