

La persona que te está maltratando, puede parecer dos personas distintas — cariñosa a veces y cruel otras veces. La mayoría de las personas quieren que la relación continúe y el abuso termine.

Esto puede confundirte y así, es más difícil tomar decisiones. Pero es importante saber que el maltrato usualmente empeora y puede afectar tu salud y bienestar.

**JUNTOS, PODEMOS DETENER
LA VIOLENCIA EN TU RELACIÓN.**

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

Si tu estás siendo maltratada(o) por tu pareja, llama a 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.

- ¿Tienes que preguntarle a tu pareja si puedes estar con tus amigos o familiares?
- ¿Tu pareja te humilla o te hace sentir vergüenza?
- ¿Alguna vez te ha empujado, golpeado o forzado a tener relaciones sexuales?
- ¿Te ha forzado a usar drogas o tomar licor?

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

Los Proveedores de Servicios de Salud pueden ayudarte. Comunícate con nosotros y haznos saber si tu pareja te está maltratando.

Podemos:

- Reunirnos contigo en privado.
- Escucharte si necesitas alguien con quien hablar.
- Ayudarte a obtener consejería u otros servicios que puedas necesitar.
- Mantener pruebas (incluyendo fotos) de cualquier agresión física que hayas sufrido.

¿Qué hago si me preocupa mi relación?

- Habla con alguien de confianza.
- Llama al 1-800-799-7233 para:
 - Averiguar sobre tus opciones
 - Hablar con alguien que no te juzgue
 - Encontrar formas de mantenerte a salvo

El abuso usualmente empeora con el tiempo. Puede ser que aún no estés lista(o) para pedir ayuda, pero siempre recuerda que debes pensar en tu seguridad.

Juntos podemos detener la violencia en tu relación.