



¿Se siente usted segura(o)?

¿Alguien lo está lastimando o controlando?

Si es así, usted puede ser víctima de violencia intrafamiliar

La violencia intrafamiliar ocurre cuando en una relación una persona lastima a otra

Esto puede causar problemas de salud – ahora y en el futuro

También puede afectar la salud física y emocional de sus hijos

Algunos ejemplos de la violencia intrafamiliar son:

- **Físico:** alguien que la abofetea, asfixia o patear
- **Sexual:** alguien que la obliga a tener relaciones sexuales
- **Verbal:** alguien que amenaza hacerle daño a usted o a sus hijos
- **Psicológico:** alguien que la insulta y menosprecia
- **Económico:** alguien que no le permite trabajar o ir a la escuela

Las personas que son víctimas de violencia intrafamiliar pueden sentir:

- Muchas cosas diferentes ya que afecta a las personas de diferentes maneras.
- Atrapadas(os) o muy temerosos de huir
- Miedo, vergüenza y soledad

Usted no merece ser tratada(o) de esta manera

Convierta su hogar en un lugar donde exista el amor y no la violencia

Si desea hablar con alguien, comuníquese con la enfermera o el médico



Un Plan de Seguridad

Prepare un plan de seguridad que indique como buscar ayuda para mantenerse a salvo usted y sus hijos. El plan incluye:

- Llamar a alguien cuando se sienta en peligro, un código o palabra secreta. Los niños saben cómo llamar a 911.
- Un lugar a donde llegar y la manera segura de llegar ahí. Practíquelo con sus hijos.
- Tener un bolsa oculta, quizá con una amiga con artículos que necesite en caso de urgencia, por ejemplo: medicinas, llaves, tarjetas de crédito, chequeras, dinero, licencia de conducir, registro del automóvil, papeles importantes, pasaportes, teléfono, ropa extra, juguetes, artículos que tengan un valor significativo para usted.

Centros de Ayuda

La línea de National Domestic Violence puede ayudarle con lo siguiente:

- Intervención en casos de crisis, planeación de seguridad, información sobre violencia intrafamiliar y enlaces directos con servicios en su área
- Ayuda disponible en más de 100 idiomas
- Llame al 1-800-799-SAFE (7233) o 188-787-3224 (para personas sordomudas) o (206) 787-3224 (teléfono con video –solo para personas sordas)

El uso de la computadora puede ser monitoreado y puede ser imposible mantenerlo completamente libre de monitoreo. Si usted piensa que su computadora o servicio de internet está siendo monitoreado, por favor, use una computadora segura para visitar el sitio <https://espanol.thehotline.org/>.

INFORMACIÓN SOBRE CENTROS DE AYUDA EN SU COMUNIDAD

Y/O LUGAR DE PRÁCTICA