

Pregúntese ...

- ¿Me asusta o intimidada mi pareja con sus palabras o acciones?
- ¿Controla mi pareja a dónde voy y con quién hablo?
- ¿Me ha lastimado mi pareja o me ha tocado de una manera que yo no quería?
- ¿Tiene usted miedo de que su pareja le lastime o lastime sus hijos?

Si usted contesto que “Sí” a cualquiera de estas preguntas, tal vez usted esté en una relación que es peligrosa.

La culpa No es suya y usted No está sola.

Pregúntese ...

- ¿Me asusta o intimidada mi pareja con sus palabras o acciones?
- ¿Controla mi pareja a dónde voy y con quién hablo?
- ¿Me ha lastimado mi pareja o me ha tocado de una manera que yo no quería?
- ¿Tiene usted miedo de que su pareja le lastime o lastime sus hijos?

Si usted contesto que “Sí” a cualquiera de estas preguntas, tal vez usted esté en una relación que es peligrosa.

La culpa No es suya y usted No está sola.

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento abusivo o violento dentro de una relación íntima, tal como una pareja actual o ex-pareja, cónyuge, novio o novia.

La violencia doméstica afecta a todos. Afecta a todas las edades, razas, géneros, y todas las clases socio-económicas.

La tensión de la violencia doméstica y la violencia familiar también puede afectar su salud física y mental.

Lo que le lastima a usted, también lastima a sus hijos.

Esté calmado, asegúreles que la violencia no es culpa de ellos. Escuche y apóyelos.



¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento abusivo o violento dentro de una relación íntima, tal como una pareja actual o ex-pareja, cónyuge, novio o novia.

La violencia doméstica afecta a todos. Afecta a todas las edades, razas, géneros, y todas las clases socio-económicas.

La tensión de la violencia doméstica y la violencia familiar también puede afectar su salud física y mental.

Lo que le lastima a usted, también lastima a sus hijos.

Esté calmado, asegúreles que la violencia no es culpa de ellos. Escuche y apóyelos.



La Violencia Doméstica es en contra de la ley .

Conozca sus Derechos...



- *Usted tiene el derecho de estar seguro*
- *Usted tiene el derecho de solicitar una orden de protección*
- *Usted tiene el derecho de confidencialidad*
- *Usted tiene el derecho de archivar un reporte con la policía*
- *Usted tiene el derecho de dejar la relación si así lo desea*
- *Usted tiene el derecho de tener información acerca de su caso*
- *Usted tiene el derecho de que se le informe cuando ponen en libertad a su ofensor*
- *Usted tiene el derecho de tener un defensor*

La Violencia Doméstica es en contra de la ley .

Conozca sus Derechos...



- *Usted tiene el derecho de estar seguro*
- *Usted tiene el derecho de solicitar una orden de protección*
- *Usted tiene el derecho de confidencialidad*
- *Usted tiene el derecho de archivar un reporte con la policía*
- *Usted tiene el derecho de dejar la relación si así lo desea*
- *Usted tiene el derecho de tener información acerca de su caso*
- *Usted tiene el derecho de que se le informe cuando ponen en libertad a su ofensor*
- *Usted tiene el derecho de tener un defensor*

Plan de Seguridad

Si está en peligro su seguridad

Prepárese ahora en caso de que tenga que salir de inmediato.

El tener un plan de seguridad le ayudará a usted y su familia a permanecer seguros.

Recuerde, lo que le lastima a usted, también lastima a sus hijos.

LLAME al 9-1-1 si usted está en peligro inmediato.

ENSEÑE a sus hijos a marcar 9-1-1 en caso de una emergencia.

HABLE con alguien de confianza acerca de lo que está pasando en su relación. Pida ayuda en caso de que necesite irse.

LLAME desde un lugar seguro a uno de los números en este folleto. Ellos le pueden ayudar a hacer un plan para que esté segura.

EMPAQUE una bolsa que no se va a echar de menos, incluya allí dinero, ropa, documentos importantes, y medicinas. Esconda la bolsa que empacó, o déjela con alguien de confianza.

Nota: Algunas veces el irse del hogar puede ser peligroso.

Plan de Seguridad

Si está en peligro su seguridad

Prepárese ahora en caso de que tenga que salir de inmediato.

El tener un plan de seguridad le ayudará a usted y su familia a permanecer seguros.

Recuerde, lo que le lastima a usted, también lastima a sus hijos.

LLAME al 9-1-1 si usted está en peligro inmediato.

ENSEÑE a sus hijos a marcar 9-1-1 en caso de una emergencia.

HABLE con alguien de confianza acerca de lo que está pasando en su relación. Pida ayuda en caso de que necesite irse.

LLAME desde un lugar seguro a uno de los números en este folleto. Ellos le pueden ayudar a hacer un plan para que esté segura.

EMPAQUE una bolsa que no se va a echar de menos, incluya allí dinero, ropa, documentos importantes, y medicinas. Esconda la bolsa que empacó, o déjela con alguien de confianza.

Nota: Algunas veces el irse del hogar puede ser peligroso.

¿Está usted lastimando a alguien que ama?

Es BUENO pedir ayuda si usted está lastimando a alguien que usted ama.

Si usted está listo para hacer un cambio, hay ayuda disponible.

Llame al 925-313-4000 (pregunte por la lista BIP)



¿Conoce usted a alguien que necesite ayuda?

Apoye, escuche, y dígalos que usted está preocupado por la seguridad de ellos.

Evite culpar o juzgar y sugiera que ellos busquen ayuda en una organización local o línea de crisis.

Si ellos están en peligro inminente, llame al 9-1-1.

¿Está usted lastimando a alguien que ama?

Es BUENO pedir ayuda si usted está lastimando a alguien que usted ama.

Si usted está listo para hacer un cambio, hay ayuda disponible.

Llame al 925-313-4000 (pregunte por la lista BIP)



¿Conoce usted a alguien que necesite ayuda?

Apoye, escuche, y dígalos que usted está preocupado por la seguridad de ellos.

Evite culpar o juzgar y sugiera que ellos busquen ayuda en una organización local o línea de crisis.

Si ellos están en peligro inminente, llame al 9-1-1.

Recursos

Centro para Orden de Restricción Temporal

Richmond: lunes y viernes

Llegue a las 9:00 AM al Juzgado de Richmond

Asistencia Legal del Área de la Bahía 510-233-9954

Centro & Este del Condado solo por cita

STAND! 888-215-5555

Ayuda adicional para archivar órdenes de restricción:
Mediador de Derecho de Familia 925-957-7887
www.cc-courts.org

El juzgado no cobra por archivar órdenes de restricción que resultan a causa de la violencia.

Visita Supervisada e Intercambio Seguro
Community Violence Solutions (Soluciones para Violencia en la Comunidad) (510) 237-0113

Narcóticos Anónimos (NA por sus siglas en inglés) 925-685-HELP (4357)

Alcohólicos Anónimos (AA) 925-798-0235

Al-Anon/Alateen 888-425-2666

Hay recursos adicionales disponibles en
211database.org o en www.contracostazt.org

Recursos

Centro para Orden de Restricción Temporal

Richmond: lunes y viernes

Llegue a las 9:00 AM al Juzgado de Richmond

Asistencia Legal del Área de la Bahía 510-233-9954

Centro & Este del Condado solo por cita

STAND! 888-215-5555

Ayuda adicional para archivar órdenes de restricción:
Mediador de Derecho de Familia 925-957-7887
www.cc-courts.org

El juzgado no cobra por archivar órdenes de restricción que resultan a causa de la violencia.

Visita Supervisada e Intercambio Seguro
Community Violence Solutions (Soluciones para Violencia en la Comunidad) (510) 237-0113

Narcóticos Anónimos (NA por sus siglas en inglés) 925-685-HELP (4357)

Alcohólicos Anónimos (AA) 925-798-0235

Al-Anon/Alateen 888-425-2666

Hay recursos adicionales disponibles en
211database.org o en www.contracostazt.org

Consejería y Refugio para Crisis

STAND! En Contra de la Violencia Doméstica 888-215-5555

WOMAN Inc localiza refugios abiertos en la Zona Metropolitana de la Bahía 877-384-3578

La Casa de las Madres (San Francisco) Servicios en Español 877-503-1850

Tri-Valley Haven (Condado de Alameda) 800-884-8119

Marin Abused Women's Services (Condado de Marin) 415-924-6616

SafeQuest (Condado de Solano) 866-487-7233

Community Violence Solutions 800-670-7273

Deaf Hope email hotline@deaf-hope.org ó (TTY/V) 510-267-8800

Narika (Condado de Alameda) 800-215-7308

Community United Against Violence (LGBTQQ) Crisis Line 415-333-4357



Consejería y Refugio para Crisis

STAND! En Contra de la Violencia Doméstica 888-215-5555

WOMAN Inc localiza refugios abiertos en la Zona Metropolitana de la Bahía 877-384-3578

La Casa de las Madres (San Francisco) Servicios en Español 877-503-1850

Tri-Valley Haven (Condado de Alameda) 800-884-8119

Marin Abused Women's Services (Condado de Marin) 415-924-6616

SafeQuest (Condado de Solano) 866-487-7233

Community Violence Solutions 800-670-7273

Deaf Hope email hotline@deaf-hope.org ó (TTY/V) 510-267-8800

Narika (Condado de Alameda) 800-215-7308

Community United Against Violence (LGBTQQ) Crisis Line 415-333-4357



Todos merecen estar en una relación que sea SEGURA



¿Está usted en una relación que se ha vuelto aterradora o abusiva?

¿Está usted preocupado por una amistad o miembro de su familia?

Usted no está solo.

Hay ayuda disponible.

Todos merecen estar en una relación que sea SEGURA



¿Está usted en una relación que se ha vuelto aterradora o abusiva?

¿Está usted preocupado por una amistad o miembro de su familia?

Usted no está solo.

Hay ayuda disponible.