



## ¿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 [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org).