

## PREPARE UN PLAN PARA PROTEGERSE

- ➔ Guarde algún dinero en efectivo para casos de emergencia.
- ➔ Prepare una maleta de emergencia con ropa, documentos importantes, llaves de repuesto y números de teléfono importantes, y manténgala en un lugar seguro o una amiga que la mantenga por usted.
- ➔ Informe a alguien de su situación. Déle un código o contraseña que usted pueda usar para avisarle si usted está en peligro.
- ➔ Practique una ruta de escape, y determine cuáles son los lugares más seguros de su casa.
- ➔ Enséñele a sus hijos a llamar al 911.

## SUS DERECHOS LEGALES: EL ABUSO/MALTRATO ES UN DELITO

Usted SÍ tiene opciones legales. Si usted está en peligro, llame a la policía. También puede solicitar una orden de protección o una orden de paz, que exigen que la persona que le maltrata deje de hacerlo y se mantenga alejado de usted, de su hogar, de su lugar de trabajo y de sus hijos. Si una persona viola una de estas órdenes puede ser arrestado. Solicite una orden en la corte de su localidad.

## TELÉFONOS DE LÍNEA DIRECTA ("HOTLINES") DEL PROGRAMA QUE ABARCA TODO EL ESTADO DE MARYLAND

CONDADO DE ALLEGANY .....	301-759-9244
CONDADO DE ANNE ARUNDEL.....	410-222-6800
ADELANTE FAMILIA .....	443-315-8673
CIUDAD DE BALTIMORE .....	410-889-7884
CONDADO DE BALTIMORE .....	410-828-6390
CONDADO DE CALVERT .....	410-535-1121
CONDADO DE CARROLL .....	410-857-0077
CONDADOS DE CAROLINA, KENT, DORCHESTER, QUEEN ANNE Y TALBOT .....	1-800-927-4673
CONDADO DE CECIL.....	410-996-0333
CONDADO DE CHARLES.....	301-645-3336
CONDADO DE FREDERICK.....	301-662-8800
CONDADO DE GARRETT .....	301-334-9000
CONDADO DE HARFORD .....	410-836-8430
CONDADO DE HOWARD ....	800-752-0191/410-997-2272
CONDADO DE MONTGOMERY.....	Día: 240-777-4195 Tardes y fines de semana: 240-777-4673
CONDADO DE PRINCE GEORGE.....	1-866-382-7474
CONDADO DE ST. MARY.....	301-863-6661
CONDADOS DE SOMERSET, WICOMICO Y WORCESTER .....	410-749-4357
CONDADO DE WASHINGTON .....	301-739-8975

12/09



*El me quiere.  
El me pega.  
El me da regalos.*

*Ella dice que nunca ha querido  
a nadie de esta manera.  
Ella na amenazado con suicidarse  
si yo la dejo algún día.*

*El dice que yo soy la única.  
El me viola.*

*El dice que nunca nadie  
más me va a querer.*

### **DATOS IMPORTANTES QUE USTED DEBE SABER:**

- ➔ La violencia doméstica abarca una amplia variedad de comportamientos abusivos.
- ➔ No es necesario que alguien le pegue para que haya abuso o maltrato.
- ➔ El abuso o maltrato puede ser verbal, emocional, psicológico o sexual.
- ➔ Los comportamientos abusivos son opresivos, intimidantes y controladores.

### **¿ESTÁ SALIENDO O VIVIENDO CON UNA PERSONA QUE...**

- ➔ es celoso y posesivo, no le gusta que usted esté con sus amistades, le vigila, y/o no acepta que usted termine la relación con él?
- ➔ a usted le causa miedo y le preocupa cómo el puede reaccionar a las cosas que usted dice o hace ya que esta persona le amenaza, usa o posee armas?
- ➔ le ha pegado, le ha empujado, le ha tratado de estrangular, le ha impedido que se mueva, le ha pateado o ha abusado físicamente de usted en otra forma?
- ➔ Le echa la culpa cuando le maltrata diciendo que usted le provocó, le manipuló, le engatusó.
- ➔ la culpa cuando la maltrata y le dice que usted lo provocó, lo manipuló, y/o lo engatusó?
- ➔ usa sus tarjetas de crédito sin permiso y/o controla su dinero?

### **USTED NO ESTÁ SÓLA NADIE MERECE SER MALTRATADO**

### **SI USTED CONOCE A ALGUIEN QUE ESTÁ SIENDO MALTRATADA**

- ➔ No ignore lo que está pasando.
- ➔ Hágale saber en privado que usted está consciente de la situación abusiva.
- ➔ Apóyela con su amistad.
- ➔ Esté siempre dispuesta a escucharle.
- ➔ Ofrézcale su apoyo, déle la oportunidad de expresar su dolor, cólera y miedo, y permítale que tome sus propias decisiones.
- ➔ Dígale a su amiga que ella no es responsable de la situación abusiva y que no la merece.
- ➔ Proporciónele información sobre los recursos disponibles.

### **SI NECESITA AYUDA LLAME AL 1-800-634-3577**