



Violencia Domestica



Más de un millón de mujeres y hombres son asaltados físicamente por su pareja íntima en los EEUU cada año. Usted no está sola(o), y no es su culpa. Hay muchas cosas que puede hacer para estar segura(o), pero si usted está en peligro inmediato llame al 911.

Señales de Una Relación Abusiva

Su esposo(a), pareja, familiar o amigo puede ser abusivo si actúa de las siguientes formas:

Controla

- Controla lo que hace, como donde trabaja o va a la escuela
- Controla lo que viste o como gasta su dinero
- Controla con quien pasa tiempo

Amenaza

- Le amenaza con hacerle daño a usted o sus hijos, o le hace daño (empujones, puñetazos, patadas, mordidas, golpes)
- Le amenaza con usar un arma contra usted, o hace uso de una arma en su contra

Crítica

- Critica la forma que se ve
- Critica por cosas insignificantes
- Critica o humilla en frente de otros
- Le echa la culpa por su comportamiento violento tiene explosiones de ira

Pujante

- Le obliga a tener relaciones sexuales contra su voluntad
- Le obliga a hacer cosas que usted no quiere hacer

Busque ayuda

Hay recursos y programas para ayudarle. Todo lo que tiene que hacer es llamar.

- Llame su programa de violencia domestica local para averiguar sobre la ayuda comunitaria y las leyes. La Coalición Contra La Violencia Domestica de su estado puede ayudarle a encontrar un lugar seguro para quedarse si usted se sale.
 - Montgomery County Family Justice Center: (240) 773-0444
600 Jefferson Plaza,
Rockville MD, 20850
 - Montgomery County Crisis Center: (240) 777-4000
MidCounty DHHS Building
1301 Piccard Dr.
Rockville MD, 20850
- **Llame la National Domestic Violence Hotline las 24 horas al día, 7 días por semana al 1-800-799-SAFE (7233)** para obtener ayuda y respuestas a sus preguntas, o visite su sitio web por enlaces a programas estatales y locales al www.ndvh.org.

Planeando Irse

Si usted está pensando en irse, lleve estas cosas con usted. Es posible que necesite empacarlas previamente, o mantenerlas en la casa de un amigo o familiar.

- Pasaporte, tarjeta de residencia, permiso de trabajo y registros escolares
- Dinero, chequeras, libretas de ahorros y tarjetas de crédito
- Contrato de arrendamiento o escritura de la casa
- Llaves (casa, carro, oficina)
- Ropa para usted y sus hijos
- Libro de direcciones
- Tarjeta de identificación, licencia de conducir y certificados de nacimiento
- Seguros de salud y expedientes médicos
- Registro de carros, título e información del seguro
- Un mes de suministro de todos los medicamentos de usted y de sus hijos

Haga un Plan de Emergencia

- **Tenga una palabra clave o señal** para dar a sus amigos, familiares, maestros o compañeros de trabajo. Cuando usted utilice la palabra clave ellos pueden llamar para pedir ayuda.
- **Conozca las señales de que su abusador va a comenzar a abusar.** Las señales que causan estallidos violentos. El saber esto puede ayudar a predecir cuándo una explosión violenta vaya a ocurrir y tomar medidas para protegerse.
- **Tenga razones creíbles para salir de la casa.** Usted puede usar estas razones para salir cuando observa un comportamiento potencialmente abusivo.
- **Identifique un lugar seguro en su casa.** Planee ir a ese lugar si hay un estallido violento. Dígale a sus hijos de ese plan. El lugar debe:
 - Tener acceso a un teléfono
 - Tener una puerta o ventana al exterior
 - Estar lejos de posibles armas
 - Tener cerradura o forma de trancar desde el interior
 - No ser un lugar pequeño como un armario o closet.

Si el Abusador Se Ha Ido

- Cambie las cerraduras de las puertas y ponga candados en las ventanas.
- Determine quien llama antes de contestar el teléfono y/o obtenga un Identificador de llamadas. Obtenga un número de teléfono no listado.
- Pida a sus vecinos que llamen a la policía si ven a su abusador por su casa.
- Cambie sus hábitos, como donde va de compras, use tiendas distintas y que alguien la(o) lleve.

Mantenga Seguros a Sus Hijos

- Hable con sus hijos y dígales que su función es de mantenerse seguros a ellos mismos y no de protegerle a usted.
- Enséñeles a marcar el 911 y dar su teléfono y su dirección.
- Dé a la escuela o la guardería de sus hijos una copia de la orden de alejamiento (si tiene una) y haga claro que no pueden dejar ir a sus hijos con nadie sin su permiso. Establezca una palabra clave para que sepan que es usted en el teléfono y déles una foto de su abusador.

Llame 911 si está en peligro

[Llame la National Domestic Violence Hotline por información al](http://www.ndvh.org/)

1-800-799-SAFE (7233)

Recursos adicionales están disponibles al sitio web

<http://www.ndvh.org/>