

### Pregúntese ...

- ¿Me asusta o intimida 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.



### **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.**

### ¿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

**Pittsburg:** Martes, llegue a las 9:00 AM al juzgado de Pittsburg

**Richmond:** 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, llame a STAND! 888-215-5555

Ayuda adicional para archivar órdenes de restricción:  
Mediador de Derecho de Familia 925-957-7887 o  
[www.cc-courts.org](http://www.cc-courts.org)

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

**Centro de Justicia Familiar de Oeste de Contra Costa** 510-965-4949

**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  
211 [database.org](http://database.org) o en [www.contracostazt.org](http://www.contracostazt.org)

### Consejería y Refugio para Crisis

**STAND! Para Familias Libres de Violencia**  
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 o 877-923-0700 (adolescentes)

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

**Centro para la Paz en Casa** (Condado de Marín) 415-924-3456 o 415-924-1070 (hombres)

**SafeQuest** (Condado de Solano) 866-487-7233

**Community Violence Solutions** servicios de crisis por violación y asalto sexual 800-670-7273

**Deaf Hope email** [hotline@deaf-hope.org](mailto:hotline@deaf-hope.org) o (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.