

¿está siendo lastimada  
por la persona  
a quién usted ama?

*No tiene que  
ser así.*



## *Pregúntese a sí misma, ¿su compañero...*

- Le amenaza con lastimarla a usted, a sus hijos, su familia o a su animalito?
- Le lastiman insultándole y diciéndole que no vale nada?
- La intimida emocionalmente o físicamente?
- Continuamente la aparta de sus familiares y amistades?
- Es demasiado celoso?
- La critica diariamente por la comida que usted prepara, cómo se viste, o su apariencia personal?
- Insiste él en controlar el dinero o le desanima en que usted consiga un trabajo o que mantenga el que ya tiene?
- La obliga a tener relaciones sexuales cuando usted no lo desea?
- Le lanza objetos, la golpea, le jala el pelo, la trata de asfixiar o la amenaza con armas?

*Si es así, usted  
no está sola.*





## *Estos son algunos datos que usted debe saber:*

- 95 por ciento de las víctimas que son abusadas, son mujeres.
- El abuso aumenta con el tiempo. Reportes del Departamento de Investigación Federal dicen que en los Estados Unidos, por lo menos una de cada tres mujeres víctimas de homicidio son asesinadas por su esposo o su novio.
- El apalear o golpear puede ser causado por **cualquier persona**. Pegar o apalear no tiene que relacionarse con ninguna profesión, nivel social, raza o religión.
- La violencia doméstica **no es causada** por la mujer abusada, ni por el alcohol, ni por el estrés, o las drogas.
- Los niños que viven entre la violencia del hogar pueden ser afectados de la misma manera que aquellos niños que son sexualmente o físicamente abusados y son más propensos a convertirse en abusadores o víctimas.



*Usted no es responsable por la violencia.*

*Hay personas que están esperando para ayudarla.*



*Si usted está siendo abusada, hay manera de ponerle fin a su situación.*

### Si está en peligro inmediato, haga lo siguiente...

- Dígale a alguien que usted se encuentra en peligro (al médico, la enfermera, el maestro, un amigo o amiga, etc.).
- Póngase a salvo. Vaya a la estación de policía, o a la estación de bomberos, o a la casa de una amiga(o), a un lugar donde haya mucho gente. **No deje pistas donde la pueda encontrar su compañero.**
- Llámelo a la policía en cuanto se encuentre a salvo. Dígale a la policía los hechos del caso y pídale una Orden de Protección de Emergencia. Recuerde que ninguna Orden de Protección garantiza su seguridad.

### Si puede, planee con anticipación

- Mantenga a la mano o en un lugar seguro sus artículos importantes, como dinero, las llaves de su casa y del coche, licencia de conducir, libreta de direcciones, documento de registro del automóvil, su pasaporte y cualquier otro artículos que sea necesario.
- Prepare una maleta pequeña para usted y sus niños con artículos necesarios como ropa, artículos de baño, juguetes, etc., y escóndalos en algún lugar seguro.





- Si es posible, póngase de acuerdo con un persona de confianza para planear su escape. Usted puede comunicarse con amigos y familiares después.
- **No deje pistas de donde la puede encontrar.** Acuérdesse que las tarjetas de crédito, cheques y recibos de teléfono pueden señalar a donde está usted.
- Comuníquese con una casa de amparo local para ayuda (consulte la lista en este folleto).

### Cuando esté a salvo...

- Solicite una Orden de Restricción. Obtenga gratis una “restricción de violencia doméstica” en cualquier tribunal de justicia local. Asegúrese de que la Estación de Policía tenga una copia de la orden y también trate usted de traer una copia consigo misma todo el tiempo.
- Coopere con la policía y la oficina del abogado del distrito.



**1736 Family Crisis Center** (South Bay)  
**(310) 379-3620:** Línea directa para referencias.  
**(213) 745-6434:** Refugio de emergencia de 28 días.  
**(562) 388-7652:** Refugio para mujeres, adolescentes y niños.

#### **A Safe Way Out**

**1-800-978-3600:** Línea directa del Plan de Seguridad de Violencia Doméstica. Grabación de voz: inglés, español y 3 idiomas asiáticos.

#### **Antelope Valley Domestic Violence Counsel**

**(661) 945-6736 y 1-800-282-4808:** Líneas directas atendidas las 24 horas. Se habla inglés y español.

#### **The Bilingual Shelter**

**(323) 937-1312:** Línea directa atendida las 24 horas.  
**1-800-548-2722:** Se habla inglés y español. Refugios para la transición y 30 días en casos de emergencia.

#### **Center for Pacific Asian Families** (Los Angeles)

**(323) 653-4042:** Se hablan idiomas asiáticos.  
**1-800-339-3940:** Línea directa atendida las 24 horas. Refugios para la transición y de emergencia.

#### **Chicana Service Action Center (Centro de Acción de Servicio a Chicanas)**

**1-800-548-2722:** Línea directa en español para casos de violencia doméstica.

#### **East L.A. Shelter**

**1-800-548-2722:** Línea directa atendida las 24 horas.  
**(323) 268-7564:** Se habla inglés y español.

#### **Family Violence Project, Jewish Family Services of Los Angeles**

**(818) 505-0900:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés, español y farsi. Refugios para la transición (6 meses) y de emergencia.

#### **Glendale YWCA**

**(818) 242-1106:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés, español, farsi, ruso y armenio. Refugio de 6 semanas para casos de emergencia, referencia para la transición de largo plazo (6 meses sin niños, 1 año con niños).

**Haven Hills** (San Fernando Valley)  
**(818) 887-6589:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés, español y farsi.

**Haven House** (Pasadena)  
**(323) 681-2626:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés y español. Refugio para 45 días.

**House of Ruth** (Pomona/Claremont)  
**(909) 988-5559:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés y español.

**Jenesse Center** (South Central)  
**1-800-479-7328:** Línea directa atendida las 24 horas.

#### **Los Angeles County District Attorney's Family Violence Division**

**(213) 974-3785:** Se habla inglés y español.  
**(213) 974-7410:** Programa de testigos víctimas.  
**(213) 974-7499:** Ordenes judiciales que prohíben a una persona acercarse a otra.

#### **Los Angeles County District Attorney's Victim Witness Assistance**

**1-800-773-7574:** Se habla inglés, español, farsi, coreano, tagalog, armenio y ruso.

#### **Long Beach Women's Shelter**

**(562) 437-4663:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés y español. Refugio para 30 a 45 días en casos de emergencia.

**Rainbow Services** (San Pedro)  
**(310) 547-9343:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés y español.

**Sojourn** (Santa Monica)  
**(310) 264-6644:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés y español.

**Su Casa** (Artesia)  
**(562) 402-4888:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés y español. Refugio para la transición y casos de emergencia.

#### **Wings-YWCA**

**(626) 967-0658:** Línea directa atendida las 24 horas. Se habla inglés, español, chino y mandarín y se usa el idioma para sordos (por señas).

A Public Service announcement provided by the Junior League of Los Angeles, the Family Violence Project of Jewish Family Services of Los Angeles, and the Los Angeles District Attorney's Office.

Un anuncio del servicio público otorgado por la Junior League (Liga Juvenil) de Los Angeles, el Proyecto en contra de la Violencia Familiar de Servicios a la Familia Judía de Los Angeles y por la Oficina Fiscal del Distrito de Los Angeles.



**KAISER  
PERMANENTE®**



**JUNIOR LEAGUE OF  
LOS ANGELES, INC.®**  
*Women building better communities*