

# ÁREA DEL CONDADO DE CONTRA COSTA

*¡Usted tiene el derecho a estar a Salvo!*

| ¿Una persona que amas te<br>Pega? Lastima?<br>Amenaza? Desprecia? | Emergencias<br>(policía, bomberos y ambulancia)<br><b>911</b> | Usted no está solo(a)<br>Existe ayuda para usted y para sus hijos.<br>Infórmenos. Nosotros podemos ayudar. |
|---|---|--|
|---|---|--|

La mayoría de los teléfonos en esta hoja son líneas especiales, disponibles las 24 horas del día, que le pueden ayudar a llegar a un lugar seguro. No tiene que estar en peligro inmediato para llamar. Estas líneas la remiten a asesoramiento, grupos de apoyo, ayuda legal y otros servicios.

**RECURSOS DE KAISER PERMANENTE** Hable con su médico o enfermera practicante, o llame al Departamento de Psiquiatría de su instalación local.

| <b>RECURSOS DE LA COMUNIDAD:</b>              | <b>LÍNEAS ESPECIALES</b> |
|---|--------------------------|
| ¡STAND! contra la violencia en el hogar.....  | (888) 215-5555           |
| NARIKA (para mujeres del sur de Asia).....    | (800) 215-7308           |
| Community Violence Solutions - San Pablo..... | (510) 237-0113           |

| <b>RECURSOS DE LA COMUNIDAD: CONDADOS CERCANOS</b>                   |                |
|--|----------------|
| Un lugar seguro, Oakland.....  | (510) 536-7233 |
| SafeQuest de Solano, Vallejo.....                                    | (707) 557-6600 |
| La Casa de Las Madres - San Francisco.....                           | (877) 503-1850 |
| Centro Comunitario Coreano de East Bay - Oakland.....                | (510) 547-2360 |
| W.O.M.A.N., Inc. - San Francisco.....                                | (877) 384-3578 |
| Center for Domestic Peace - Marin.....                               | (415) 924-6616 |
| Center for Domestic Peace - Marin (para los hombres).....            | (415) 924-1070 |
| Center for Domestic Peace - Marin (sólo para hablar en español)..... | (415) 924-3456 |
| CUAV (homosexuales, lesbianas, bisexuales y transgénero) - SF.....   | (415) 333-4357 |

| <b>LÍNEAS ESPECIALES NACIONALES</b>                                   |                    |
|---|--------------------|
| Línea Especial Nacional contra la Violencia en el Hogar.....          | (800) 799 7233     |
|   | TTY (800) 787-3224 |
| Línea Especial Nacional contra las Agresiones Sexuales (RAINN).....   | (800) 656-4673     |
| ChildHelp USA (Línea Especial Nacional contra el Abuso Infantil)..... | (800) 422-4453     |

| <b>SERVICIOS LEGALES</b>   |                |
|--|----------------|
| Ayuda legal en el Área de la Bahía.....  | (800) 551-5554 |
| Programa de Compensación para Víctimas de CA<br>(víctimas de delitos violentos)..... | (800) 777-9229 |

| <b>SITIOS WEB</b>  |                         |
|--|-------------------------|
| Kaiser Permanente.....                                       | kp.org/domesticviolence |
| Línea Especial Nacional contra la Violencia en el Hogar..... | ndvh.org                |

## PLAN DE SEGURIDAD

¿Está planeando dejar una situación de abuso? Revise el siguiente plan de seguridad. Estar preparada para irse le ayudará a usted y a su familia a permanecer a salvo.

- LLAME** al **911** si se encuentra en peligro inmediato.
- HABLE** con alguien de confianza. Pida ayuda en caso de que necesite irse de casa.
- LLAME** uno de los números en esta hoja. Le pueden ofrecer ayuda para planear como estar a salvo.
- EMPAQUE** una maleta o bolsa que no se eche de menos y escóndala o guárdela con alguna persona de confianza. Empaque lo siguiente:
  - Dinero en efectivo (incluyendo monedas para las llamadas) y cheques
  - Ropa y artículos personales para usted y sus hijos
  - Copias de las llaves de la casa y el auto
  - Copias de documentos importantes tales como licencia de manejar, identificación con foto, actas de nacimiento, pasaportes, documentos del seguro de salud, estampillas para la comida, títulos de propiedad del auto y casa, recibos de la renta, acta de matrimonio, comprobante de vacunación
  - Algún juguete o libro especial de los niños
  - Medicamentos
  - Números telefónicos importantes
- PLANE**E exactamente a dónde irá y cómo llegará allí. Localice los teléfonos más cercanos que sean seguros. Recuerde, tal vez necesitará irse de casa en medio de la noche.
- ENSEÑE** a los niños cómo llamar al **911** en caso de una emergencia.

**La violencia en el hogar es contra la ley**



**KAISER  
PERMANENTE®**

REV. 5/2011  
Form 00529-037 (bound top)  
Form 00529-002 (bound left)