

ÁREA DEL CONDADO DE SACRAMENTO/PLACER

¡Usted tiene el derecho a estar a Salvo!

¿Una persona que amas te Pega? Lastima? Amenaza? Desprecia?	Emergencias (policía, bomberos y ambulancia) 911	Usted no está solo(a) Existe ayuda para usted y para sus hijos. 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.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD: LÍNEAS ESPECIALES

- Mujeres que Escapan de un Entorno Violento (WEAVE): Sacramento.....(866) 920-2952
TTY (916) 443-3715
- La Casa de mi Hermana (Asia/el Pacífico): Sacramento.....(916) 428-3271
- Centro de Intervención para la Violencia en el Hogar: Citrus Heights.....(916) 728-7210
- Cambio de Curso: North Highlands.....(916) 332-5056
- Placer Women’s Center, Inc. Paz para las Familias: Condado de Placer.....(800) 575-5352
- Tahoe Women’s Services.....(800) 736-1060

RECURSOS DE LA COMUNIDAD: CONDADOS CERCANOS

- CUAV (homosexuales, lesbianas, bisexuales y transgénero): San Francisco.....(415) 333-4357
- Centro para Relaciones Libres de Violencia: Condado de El Dorado.....(530) 626-1131
- Coalición contra la Violencia en el Hogar y Agresiones Sexuales:
Condado de Nevada.....(530) 272-3467
- Centro para Mujeres de San Joaquin.....(209) 465-4878
- Casa de Esperanza: Condado de Sutter.....(530) 674-2040
- Operación Atención: Condado de Amador.....(800) 675-3392
- Centro para Agresiones Sexuales y Violencia en el Hogar:
Condado de Yolo(916) 371-1907 ó (530) 662-1133

LÍNEAS ESPECIALES NACIONALES

- 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

SERVICIOS LEGALES

- Mujeres que Escapan de un Entorno Violento (WEAVE): Sacramento.....(916) 319-4905
- Programa de Compensación para Víctimas de CA
(para víctimas de delitos violentos).....(800) 777-9229

SITIOS WEB

- 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 00529-007 (bound top)
Form 00529-028 (bound left)