

ÁREA DEL CONDADO DE SAN MATEO

¡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

Comunidades que Superan una Relación Abusiva (CORA).....(800) 300-1080
Centro Keller para la Prevención de la Violencia en el Hogar.....(650) 573-2623
Rape Trauma Services: Burlingame.....(650) 692-7273

RECURSOS DE LA COMUNIDAD: CONDADOS CERCANOS

W.O.M.A.N., Inc.: San Francisco.....(877) 384-3578
CUAV (homosexuales, lesbianas, bisexuales y transgénero): San Francisco.....(415) 333-4357
Albergue para Mujeres Asiáticas: San Francisco.....(877) 751-0880
Maitri (asiática): San Jose.....(888) 862-4874
La Casa de las Madres: San Francisco.....(877) 503-1850

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

Ayuda Legal del Área de la Bahía.....(800) 551-5554
Sociedad de Ayuda Legal de San Mateo.....(650) 558-0915
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
Iniciativa Elija el Respeto.....chooserespect.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.

1. **LLAME** al **911** si se encuentra en peligro inmediato.
2. **HABLE** con alguien de confianza. Pida ayuda en caso de que necesite irse de casa.
3. **LLAME** uno de los números en esta hoja. Le pueden ofrecer ayuda para planear como estar a salvo.
4. **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
 - Medicamentos
 - Copias de las llaves de la casa y el auto
 - Números telefónicos importantes
 - 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
5. **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.
6. **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 00529-004 (bound top)
Form 00529-025 (bound left)