



¿Están seguros usted y su bebé?

Si alguien le está haciendo daño.....le hace sentir miedo...le amenaza...le hiere los sentimientos, le empuja o le golpea, ¡esto NO está bien y NO ES CULPA SUYA! El abuso ocurre cuando alguien le ataca con palabras o con objetos, las manos o los puños. El abuso usualmente ocurre cuando una persona trata de controlar a la otra.

- Si usted tiene problemas con alguien que la amenaza o la lastima, dígaselo a su Proveedor de cuidado de salud. Nosotros podemos ayudarle a conseguir ayuda y seguridad para usted y su bebé.
- No importa lo que todo el mundo le diga, no es culpa suya. Nadie merece ser maltratado.
- Usted necesita cuidarse, ya que si resulta lastimada, eso podría afectar a su bebé.
- Usted no esta sola. Existe ayuda disponible.
- En caso de emergencia, llame a la policía, al teléfono local de ayuda para casos de violencia doméstica o a un albergue para mujeres en la comunidad.

Es importante saber que si alguien le hecho daño anteriormente, lo más probable es que vuelva a hacerle daño a usted o a su bebé cuando esté embarazada o después de que nazca el su bebé.

Establezca una red de protección

- Hable con alguien en quien confíe acerca de lo que le está pasando.
- Llame a la policía en caso de emergencia
- Obtenga del Centro de Educación para la Salud de Kaiser Permanente el teléfono de la línea local de ayuda contra la violencia domestica y téngalo listo en caso de emergencia.
- Guarde copias de las llaves del auto y dinero en algún lugar seguro donde pueda encontrarlos.
- Guarde los papeles importantes (partidas de nacimiento, identificaciones con foto, cuentas bancarias) en un lugar seguro.

Si usted necesita hablar con alguien o si necesita ayuda, puede llamar al 1-800-799-7233, las 24 horas del día. El Teléfono Domestico Nacional para Casos de Violencia tiene consejeros que hablan inglés y español y otros idiomas y pueden darle información acerca de los recursos locales.

This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult your doctor.

(c) 08-21-07, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. KP NCal Family Violence Prevention Program.
ID# OAK082107JW01