

Todos nos merecemos
sentirnos seguros
en nuestra relación.



- ¿Se encuentra en una relación personal estrecha que se ha vuelto atemorizante?
- ¿Está preocupado por un familiar, amigo o compañero de trabajo?

Estamos aquí para ayudarle.



La violencia doméstica afecta

a todo tipo de personas, sin importar su sexo, origen étnico, raza, orientación sexual o religión. En los EE.UU., todos los años una de cada cuatro mujeres y uno de cada 14 hombres sufren lesiones graves o mueren a manos de su cónyuge o pareja. Si su pareja es controladora o le maltrata, no lo pase por alto ni trate de excusar este comportamiento. **Busque ayuda ahora mismo y tome las riendas de su vida.**

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento de maltrato contra una pareja, cónyuge, novio o novia previo o actual. El autor del maltrato usa el miedo y la intimidación para controlar a la otra persona. El maltrato puede adoptar muchas formas, puede ser físico, afectivo y económico o manifestarse como abuso sexual. O puede implicar el uso de niños, mascotas, amenazas, intimidación y aislamiento. Aunque el estrés, la ira, las drogas y el alcohol pueden aumentar el riesgo de maltrato, éstos no son la causa de ello ni excusan dicho comportamiento.

¿Por qué una persona se queda en una relación abusiva?

Cambiar o terminar una relación cualquiera es un proceso duro que incluso puede ser aun más difícil cuando el maltrato abunda en la relación. El maltrato verbal y emocional, que a menudo ocurre simultáneamente con la violencia, disminuye la autoestima de la persona que lo recibe y lo hace más propenso a creer en la persona que le dice que no vale nada. La persona maltratada comienza entonces a sentirse atrapada. Ciertas inquietudes de índole práctico, como los asuntos de custodia, finanzas o inmigración, pueden dificultar aún más que la persona abandone la relación.



La violencia doméstica afecta a su salud

La salud implica a todos los aspectos de su persona: cuerpo, mente y espíritu. La violencia doméstica lo (la) expone al riesgo de sufrir lesiones físicas graves. Además, ¿sabía que el estrés crónico de una relación donde abundan los malos tratos puede producir también lesiones físicas? Las personas que son víctimas de violencia doméstica a menudo presentan una amplia variedad de problemas médicos, físicos y mentales, tales como depresión, ansiedad, dolores de cabeza, dolor abdominal y dolor crónico.

Lo que le duele a usted le duele a sus niños

Los niños se sienten dolidos cuando ven a alguien gritando, empujando o golpeando a uno de sus padres. Pueden sentirse asustados y avergonzados, o incluso creer que ellos son la causa del problema.

Estos niños llegan a la edad madura con la creencia de que está bien hacer daño a los demás o que otros les hagan daño. Los niños que ven a uno de sus padres siendo maltratado o amenazado por otra persona, tienen más probabilidades de establecer relaciones afectivas donde abundan los malos tratos cuando se hagan mayores, ya sea como víctimas o como autores de las agresiones.

La violencia doméstica afecta a todos los niños, incluso a los bebés y niños pequeños. Los niños que viven en hogares donde hay violencia doméstica tienen una tendencia mayor a padecer de depresión, ansiedad, problemas en la escuela y/o de comportamiento, dificultad para dormir o problemas médicos crónicos.

Somos parte de la solución.

En Kaiser Permanente estamos comprometidos a poner punto final a la violencia doméstica. Ayudarle con su salud afectiva y seguridad física es parte de nuestra filosofía de cuidar de todos los aspectos de su persona.

Su médico personal u otro miembro del equipo de atención médica puede hablar con usted sobre su situación en el hogar y ofrecerle recursos útiles.

Ayudándole a dar el próximo paso, ya sea leer un folleto, llamar a un teléfono para casos de crisis o abandonar una relación perjudicial, podemos ayudarle a vivir con salud y seguridad.



Tome medidas.



Sepa identificar las señales de advertencia

Si no está seguro(a) de si está en una relación donde abunda el maltrato, pregúntese lo siguiente:

¿Su pareja...

- lo (la) golpea, empuja, pateo, da bofetadas, puñetazos o trata de estrangularlo(a)?
- lo (la) amenaza con hacerle daño o matarlo(a)?
- le insulta o le dice que está usted loco(a)?
- critica lo que hace y dice, o le critica su aspecto físico?
- arremete contra sus mascotas o destruye objetos con significado especial para usted?
- lo (la) culpa por el maltrato que él o ella comete?
- pone restricciones respecto a dónde puede ir, qué puede hacer y con quién puede hablar?
- aparece inesperadamente en su trabajo, hogar, escuela u otro lugar?
- lo (la) obliga a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad?
- se disculpa y le dice que no volverá a suceder otra vez (aunque ya haya sucedido nuevamente)?

Si respondió que sí a alguna de estas preguntas, usted podría estar en una relación donde abunda el maltrato. Hay personas que pueden ayudarle. Consulte la sección "Dónde obtener ayuda" de este folleto para averiguar cuáles son los recursos disponibles. **Sepa que no está solo(a).**

Tome medidas.

Tenga listo un plan

Si es víctima de violencia doméstica, prepare un plan de seguridad ahora en caso de que usted y sus hijos deban huir rápidamente. Llame al **911** si se encuentra en peligro inmediato y enséñeles a sus niños a llamar al **911** en caso de emergencia.

Si se encuentra actualmente en una relación abusiva:

1. Hable con una persona en quien confíe. Pídale que le ayude en caso de necesitar huir. Planee a dónde irá.
2. Use los recursos que aparecen en este folleto. A través de ellos puede recibir ayuda para planear formas de mantenerse fuera de peligro.
3. Prepare una maleta que su pareja no vaya a echar de menos. Escóndala o entréguesela a alguien de confianza. Empáquela con lo siguiente:
 - dinero en efectivo (así como monedas para llamadas telefónicas) y cheques
 - ropa y artículos personales suyos y de sus hijos (como un juguete especial o libro)
 - medicamentos
 - llaves de la casa y del automóvil
 - números telefónicos importantes
 - licencia de conducir o identificación con foto, actas de nacimiento, pasaportes, información del seguro médico, títulos de la casa y del automóvil, recibos de alquiler, acta de matrimonio y las tarjetas de vacunación de sus hijos
4. Protéjase cuando busque recursos en línea. Use una computadora a la que no tenga acceso el autor del maltrato. Visite **nnedv.org** (en inglés) para obtener más consejos de seguridad en Internet.



Si ya ha dejado la relación abusiva:

1. Cambie de número de teléfono y determine quién llama antes de contestar el teléfono.
2. Guarde y documente todos los contactos, mensajes, lesiones u otros incidentes que impliquen al autor del maltrato.
3. Cambie las cerraduras si el autor del maltrato tiene llave.
4. Planee cómo escapar si el autor del maltrato lo (la) confronta.
5. Cuando deba reunirse con el autor del maltrato, hágalo en un lugar público.
6. Notifique su situación a los contactos de la escuela y el trabajo.

Tome medidas.

Si alguien que conoce es víctima de maltrato

Si cree que alguna amistad se encuentra en una relación donde abunda el maltrato, no quite importancia al peligro ni juzgue las decisiones de dicha persona. Tal vez él o ella sienta que no tiene a dónde ir o que tiene la culpa de lo que sucede. Usted puede ayudarlo dándole apoyo afectivo y expresando su preocupación por su seguridad. Ayude a su amigo(a) a encontrar organizaciones locales que puedan brindar ayuda. Si cree que está ocurriendo un acto de violencia, llame al **911**.

Si alguien que conoce es el autor del maltrato

A continuación se señalan algunas medidas que puede tomar si cree que alguna de sus amistades está maltratando a su pareja:

- Diga algo. El silencio es igual a aceptar el maltrato.
- Dígale que su comportamiento le molesta y que se siente mal cuando insulta a su cónyuge o pareja.
- Dígale que usted se interesa por su bienestar y aliéntelo(a) a comunicarse con un grupo de apoyo que lo(la) pueda ayudar.
- No acepte ninguna de las excusas que tiene para justificar el maltrato.

Conozca sus derechos y opciones legales.

El maltrato doméstico es contrario a la ley. Usted tiene derecho a sentirse seguro(a). Hay muchas opciones legales disponibles para usted.

Informe de la policía: La policía está obligada a preparar un informe sobre cada llamada de violencia doméstica, aun si la persona que maltrata ya se ha ido. Usted puede reportar el incidente a la policía durante el transcurso del mismo o una vez finalizado.

Presencia civil: Cualquier persona puede llamar a la policía y pedir que esté presente durante un espacio de tiempo limitado para mantener la paz. Puede pedir la ayuda de "presencia civil" para retirar su ropa o pertenencias de su hogar después de un incidente de violencia doméstica.

Órdenes de amparo de emergencia (EPO): La policía puede obtener estas órdenes para las víctimas de violencia doméstica las 24 horas del día. Dígale al personal de policía lo que ha sucedido y por qué tiene miedo.

Interdictos o juicios de amparo: Los interdictos los emiten los tribunales y pueden ordenar al autor del maltrato que no se comuniquen con usted ni sus hijos ni se les acerque, que no esté en posesión de un arma de fuego, que se mude de su casa, que acate las órdenes de custodia y visita infantil o que pague la manutención de menores. Un interdicto temporal dura hasta su próxima cita con el tribunal. En dicha cita, el juez decidirá si prorrogar o anular la orden. Esta orden puede durar un máximo de tres años.

Dónde obtener ayuda.

Si cree que es víctima de maltrato o que podría estar maltratando a otra persona, puede conseguir ayuda hablando con su médico personal o comunicándose con uno de los siguientes recursos:

Línea directa de ayuda nacional para la violencia doméstica

1-800-799-7233

1-800-787-3224 (TTY para personas con problemas auditivos y del habla)

ndvh.org (haga click en "En Español" arriba a la izquierda)

Recursos de Kaiser Permanente

Sitio Web para la violencia doméstica **kp.org/domesticviolence**

Para español haga click a la izquierda en "Get Help" (Obtenga ayuda)

Enciclopedia de la Salud de Kaiser Permanente **kp.org/espanol**

Recursos del área local — líneas telefónicas directas de 24 horas

Alameda

A Safe Place (510) 536-7233
La Familia (510) 881-5921
Mujeres Unidas (510) 261-3398
SAVE (510) 794-6055
Tri-Valley Haven for Women 1-800-884-8119

Contra Costa

STAND! Against Domestic Violence 1-888-215-5555
The Latina Center (510) 233-8595

Fresno

Marjaree Mason Center 1-800-640-0333

Marin

Marin Abused Women's Services (415) 924-6616

Napa

Napa Emergency Women's Services (707) 255-6397

Placer

Placer Women's Crisis Line 1-800-575-5352

Sacramento

Women Escaping a Violent Environment (WEAVE) 1-866-920-2952

San Francisco

Community United Against Violence (415) 333-4357
(para la comunidad lesbiana, homosexual, bisexual y transexual)

La Casa de las Madres 1-877-503-1850
WOMAN, Inc. 1-877-384-3578

San Joaquin

Women's Center of San Joaquin (209) 465-4878

San Mateo

Community Overcoming Relationship Abuse (CORA) 1-800-300-1080

Santa Clara

Next Door (408) 279-2962
Support Network for Battered Women 1-800-572-2782
La Isla Pacifica/Community Solutions (408) 842-7138

Solano

SafeQuest Solano (707) 557-6600

Sonoma

YWCA Women's Emergency Shelter (707) 546-1234

Stanislaus

Haven Women's Center (209) 524-4331

Yolo

Sexual Assault and Domestic Violence Center (530) 662-1133