

IPV Safety Plan Domestic Violence

Se puede pasar a cualquiera **(It can happen to anyone)**

La violencia doméstica es un problema grave que ha estado sucediendo durante siglos. En los EE.UU. cada año afecta a millones de personas, en su mayoría mujeres. La violencia doméstica puede pasarle a cualquier persona independientemente de empleo o el nivel educativo, raza u origen étnico, religión, estado civil, capacidad física, edad u orientación sexual.

¡No es tu culpa **(It's not your fault)**

Si usted está siendo abusada por su pareja, usted puede sentirse confundido, asustado, enojado y / o atrapados. Todas estas emociones son respuestas normales al abuso. También es posible que se culpe por lo que sucede. Pero no importa lo que los demás puedan decir, nunca es responsable de las acciones abusivas de su pareja. Los agresores eligen ser abusivo. Nadie merece ser maltratadas.

La identificación Soporte de **(Identifying Support)**

El desarrollo de una red de apoyo puede ser muy útil para usted como usted planea para la seguridad. Hay muchos lugares a donde acudir para obtener ayuda.

El apoyo comunitario. Amigos, familia, mujeres y grupos comunitarios, iglesias, y los proveedores de servicios (tales como, la salud, los centros de asesoramiento jurídico) pueden proporcionar una variedad de recursos, apoyo y asistencia. Servicios de violencia doméstica. En muchas comunidades existen organizaciones que ofrecen ayuda gratuita y confidencial a las personas que están siendo maltratadas. Información sobre la búsqueda / uso de estos servicios está en la parte de atrás de este folleto.

Opciones Legales **(Legal options)**

Los cargos criminales. Si usted u otros seres queridos ha sido lesionado físicamente, amenazadas, violadas, acosado o acosada, puede informar de estos crímenes a la policía. Los cargos criminales pueden llevar a su agresor está detenido y posiblemente encarcelado.

Restricción / órdenes de protección. Incluso si usted no quiere presentar cargos criminales, usted puede solicitar una orden de la corte civil que dirige a su pareja a permanecer lejos de usted. En muchos estados órdenes de restricción / protectores también pueden desalojar a su pareja de su casa, ofrece servicio o custodia de los hijos, o la prohibición de que él / ella tenga armas.

Los agresores eligen ser abusivo. Nadie deservestobe maltratadas. **(Quote)**

Planificación para la Seguridad **(Planning for Safety)**

Sin ayuda, la violencia doméstica a menudo continúa consiguiendo más severo con el tiempo. A veces puede llegar a ser mortal.

Para aumentar su seguridad:

- ◆ Dígale a otros de su confianza como amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo, lo que está pasando y hablar de maneras que podrían ser capaces de para ayudar.
- ◆ Memorice los números de emergencia de la policía local (como el 911), apoyar a las personas y las líneas telefónicas de crisis.
- ◆ Identificar las rutas de escape y lugares para visitor necesidad de huir de una situación de peligro rápidamente.
- ◆ Hable con sus hijos acerca de lo que deben hacer si se produce un incidente violento o si tienen miedo.

- ◆ En su conjunto una bolsa de emergencia talonarios de cheques, copias de las llaves del coche, la medicina y los documentos importantes, tales como certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social, documentos de inmigración, y las tarjetas médicas. Mantenga en un lugar seguro y accesible, tal como con un amigo de confianza.
- ◆ Confíe en sus instintos - si usted piensa que está en peligro inmediato, usted está probablemente. Vaya a un lugar seguro tan pronto como sea posible.

(Page 2)

Encontrar Seguridad y Apoyo **(Finding Safety and Support)**

La violencia doméstica o maltrato, es un patrón de conductas abusivas que algunas personas usan para controlar a sus parejas íntimas. El maltrato puede incluir abuso físico, sexual y emocional, y otros comportamientos de control. Las siguientes preguntas pueden ayudarle a decidir si usted está siendo abusada.

¿Su pareja alguna vez ...

golpear, patear, empujar o herir?

utilizar armas / objetos contra usted o amenacen?

o coaccionar a participar en actos sexuales no deseados?

amenazan con hacerle daño a usted oa otras personas, ¿ha deportado, revelar su orientación sexual o cualquier otra información personal?

controlar lo que haces y que se ve en distancia que interfiere con su trabajo, la educación u otras actividades personales?

robar o destruir sus pertenencias?

constantemente le critica, se llama a los nombres o poner abajo? te hacen sentir miedo?

negar sus necesidades básicas, como alimentos, vivienda, vestido y asistencia médica y física?

(BOX TEXT) si respondió "sí" a cualquiera de las anteriores, puede ser el momento de pensar en su seguridad.

Hay ayuda disponible **(There is help available)**

Hay muchos lugares que ofrecen 24 horas de apoyo, refugio de emergencia, la promoción, y la información sobre los recursos y opciones seguras para usted y sus hijos. Si necesita ayuda llame:

(National Domestic Violence Hotline) Línea Nacional de Violencia Doméstica:

1-800-799-SAFE (7233)

1-800-787-3224 TTY