

Indicadores de violencia doméstica

La violencia doméstica puede sucederle a cualquiera. ¿Puede responder "sí" a alguna de estas preguntas?

- ¿Le atemoriza el temperamento de su pareja?
- ¿Tiene miedo de estar en desacuerdo?
- ¿Usted está siempre disculpándose por la conducta de su pareja, en particular cuando ésta le trata mal?
- ¿Debe justificar todo lo que hace?
¿Justificar siempre a dónde va o a quién va a ver, sólo para evitar la ira de su pareja?
- ¿Su pareja justifica su comportamiento culpándole a usted, al estrés, a las drogas, al alcohol o a su temperamento?
- ¿Su pareja ha pegado o lastimado a los niños?
- ¿Su pareja ha sido cruel con un animal?
- ¿Su pareja le ha despreciado y después le ha expresado su amor?
- ¿Alguna vez le ha amenazado, empujado, golpeado, pateado o lanzado objetos?
- ¿Le ha forzado a tener relaciones sexuales cuando usted no quería?
- ¿Usted no ve a amigos o familiares por los celos de su pareja?
- ¿Tiene miedo de romper porque su pareja le ha amenazado con lastimarlo o suicidarse si usted lo hace?



Servicios ofrecidos por Family Service of the Piedmont

- Atención a urgencias las 24 horas (GSO) 273-7273 (HP) 889-7273
- Asesoramiento gratis y confidencial en crisis
- Refugio
- Información y derivación
- Defensa legal y policial
- Información sobre reubicación

Recursos para víctimas maltratadas

Seguridad pública
o ambulancia de emergencia 911

Teléfonos de emergencias - 24 horas:



Greensboro (336) 273-7273
High Point (336) 889-7273

Condado de Forsyth
(336) 723-8125

Condado de Randolph
(336) 629-4159

Condado de Rockingham
(336) 342-3331

Condado de Davidson
(336) 243-1628

Ayuda en otras partes
Línea Directa Nacional para
Víctimas de Violencia Doméstica
(800) 799-7233

TDD(800) 787-3224

Otros recursos

Servicios legales de Carolina Central (800) 951-2257

Coalición de Carolina del Norte
contra la Violencia Doméstica
(888) 232-9124

Servicios de protección al menor
(Denuncias de abuso y abandono infantil)
(336) 641-3795

Emergencias fuera de horario (800) 378-5315

Sociedad Humana
(denuncias de maltrato a animales) (336) 299-3060

Producido por:
Family Service of the Piedmont
315 E. Washington Street
Greensboro, NC 27401
Oficina: (336) 387-6161

1401 Long Street
High Point, NC 27262-2541
Oficina: (336) 889-6161

Amor no
es abuso



guía de
seguridad para víctimas de
la violencia doméstica

Abuso
no es
amor

Durante un incidente explosivo

Discuta sólo en un sitio seguro. Si una discusión parece inevitable, trate de que sea en una habitación o área con salida y no en un baño, cocina o donde pueda haber armas.

Ensaye la salida. Practique cómo salir de su casa sin peligro. Identifique qué puertas, ventanas, ascensores o escaleras le servirían mejor.

Prepare un bolso. Tenga un bolso preparado y guárdelo en un sitio oculto pero accesible para poder irse de prisa.

Avise a un vecino. Identifique a un vecino con quien pueda hablar de la violencia y pídale que llame a la seguridad pública si escucha disturbios procedentes de su casa.

Comparta una contraseña. Tenga una contraseña o señal para avisar a sus hijos, familiares, amigos o vecinos que llamen a la seguridad pública.

Planee dónde refugiarse. Decida y planifique a dónde irá si debe irse de casa (aunque crea que no lo hará). De necesitar ayuda, llame a la línea de atención telefónica en caso de crisis.

Confíe en sus instintos. Use su instinto y buen juicio. Si la situación es muy peligrosa, considere en darle al abusador lo que quiere para calmarle. Usted tiene derecho de protegerse hasta que se encuentre fuera de peligro.

Recuerde:

¡No merece que le lastimen o amenacen!

Cómo preparar la partida

Abra una cuenta bancaria. Tenga una cuenta de ahorro a su nombre para establecer o aumentar su independencia (pida que envíen los estados de cuenta a alguien de confianza o a una casilla postal). Piense otras formas de aumentar su independencia.



Guarde algunas cosas indispensables. Deje dinero, un juego de llaves, copias de documentos importantes (incluyendo fotos de lesiones, facturas de gastos médicos y otras evidencias) y ropa en casa de alguien de confianza para que pueda irse rápido.

Pida ayuda a sus amigos. Determine quién podrá dejar que usted se quede en su casa o prestarle dinero.

Esté listo para llamar. Tenga a mano el número del refugio y lleve siempre consigo algo de cambio o una tarjeta telefónica para casos de emergencia.

Memorice su plan. Puede ser inseguro tener el plan de seguridad anotado en un papel. Revíselo con mucha frecuencia para idear la forma más segura de dejar a quién le maltrata.

Pase lista. Cosas que debe llevar consigo al partir:

- Identificación
- Registros médicos de todos los miembros de su familia
- Licencia de conducir
- Certificado de nacimiento (el suyo y los de sus hijos)
- Tarjeta de la Seguridad Social
- Identificación de Asistencia Pública
- Dinero
- Documentos escolares
- Contrato de alquiler, escritura de la casa
- Permisos de trabajo
- Permiso de residencia (Green card)

- Libretas de ahorro
- Pasaporte
- Chequeras
- Documentos de divorcio
- Documentos de seguros
- Joyas
- Llaves de la casa y del carro
- Medicamentos
- Pequeños juguetes de los niños
- Libreta de direcciones
- Pequeños objetos vendibles
- Fotos (incluso de lesiones)

Seguridad en su hogar

Cambie las cerraduras. Cambie las trabas de las puertas lo más pronto posible. Añada cerraduras y elementos de seguridad a las ventanas.

Haga planes con sus hijos. Elabore con sus niños un plan de seguridad. Informe a quienes los cuiden. Informe en la escuela, guardería u otros sitios de sus hijos, sobre quién tiene permiso de recogerlos.

Avise a sus vecinos. Informe a sus vecinos y al dueño de casa que su pareja ya no vive con usted, por lo que deberán llamar a los agentes de la ley si lo ven cerca de la casa.

Seguridad en el trabajo y en público

Busque ayuda. Decida a quien en su trabajo le informará de su situación. Incluya al personal de seguridad de la oficina o del edificio (de ser posible, entregue una foto de su agresor).

Controle las llamadas. De ser posible, haga los arreglos para que se controlen las llamadas telefónicas.

Actúe con precaución a la salida del trabajo. Elabore un plan de seguridad para salir del trabajo. Hágase acompañar por alguien al carro, bus o tren. De ser posible, siga distintos caminos para volver a casa. Piense qué haría si algo le sucediera regresando a casa (en el auto, bus, etc.).

Seguridad con una orden judicial de protección

Lleve la orden con usted. Lleve siempre consigo la orden judicial de protección. Llame a la seguridad pública si su pareja no la acata.

Las personas abusadoras tratan de controlar la vida de sus víctimas. Cuando un abusador siente que está perdiendo el control (como cuando la víctima lo deja), el abuso suele ser peor. Tenga especial cuidado cuando se vaya.

Manténgase a salvo mientras espera. Piense cómo protegerse si la seguridad pública no responde de inmediato. Informe a familiares, amigos y vecinos que tiene una orden judicial de protección.

Seguridad y salud emocional

Pida ayuda médica. En caso de lesiones, consulte al médico. En caso de urgencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias. Guarde fotos de sus lesiones como evidencia.

Volver. Si está pensando volver a una potencial situación de abuso, converse sobre un plan alternativo con alguien en quien confíe.

Comunicación con su pareja. Si debe comunicarse con su pareja, determine cuál es la mejor manera para hacerlo.

Lea. La lectura de libros, artículos y poemas le ayudarán a sentirse más fuerte.

Exprésese. Decida a quién puede llamar para hablar libre y abiertamente, que le respalde y no le juzgue.

Busque asesoramiento individual. Estos servicios pueden brindarle apoyo y ayudarlo a entender más sobre sí mismo y su relación. Contacte a Family Service of the Piedmont o a la agencia más cercana para que le guíe.

Este folleto no tiene derechos de autor. Alentamos su reproducción, total o parcial.