



Su seguridad personal

Para usted y su bebé

Su seguridad personal es importante para garantizar resultados saludables para usted y su bebé. Este capítulo le servirá de guía con preguntas a considerar sobre violencia doméstica. También le ofrece consejos y recursos para ayudarla a mantenerse segura.

Por favor permítanos ayudarla

¿Su respuesta a alguna de estas preguntas es "sí"?

- ¿Le han dado alguna vez empujones bruscos, bofetadas, puñetazos, patadas o golpes?
- Si la persona que la lastimó dijo, "no lo volveré a hacer nunca más", ¿le creyó?
- ¿Le han dirigido alguna vez insultos y la han humillado hasta hacerla sentir despreciable?
- ¿Cree que usted merece que se la golpee?
- ¿Está avergonzada por permanecer en una relación abusiva?
- ¿Está aislada o sola con niños, sin nadie a quien recurrir cuando necesita ayuda?
- ¿Controlan sus decisiones e influyen en su conducta las amenazas de violencia de alguien?
- ¿Teme no poder salir adelante por sí sola?



Si responde "sí" a alguna de estas preguntas, por favor déjenos ayudarla. No está sola.

¿Alguna vez ha pensado esto?

“¿Por qué permanecería alguien inteligente en una relación con alguien tan cruel?”

Hay muchas formas de violencia doméstica. Puede ser emocional, física o abuso sexual. Un maltratador usa su poder y mantiene el control sobre la víctima de muchas formas dañinas, y raramente usa solo una forma de maltrato.

Muchas víctimas se sienten impotentes para cambiar. No se trata de ser "inteligente", sino de cuidarse a usted y a sus hijos.



La violencia doméstica afecta a personas de cualquier raza, cultura, religión, orientación sexual y clase económica.

“Eso no podría sucederme nunca”.

La violencia doméstica afecta a personas de cualquier raza, cultura, religión, orientación sexual y clase económica. Ningún grupo escapa a este delito.

“¿Qué sucedería si alguien lo descubriera? ¡Qué embarazoso!”

La mayoría (95% o 95 de 100) de los sobrevivientes de violencia son mujeres. La mayoría de los maltratadores son hombres con los que han mantenido una relación, en la actualidad o en el pasado. Muchas mujeres quieren defender a sus parejas y guardar las apariencias, pero siempre sufren cuando lo hacen.

“Debo haberme merecido lo que me sucedió”.

La violencia doméstica siempre es un "delito oculto" porque muchas veces no se denuncia. Con frecuencia esto se debe a que las víctimas sienten que tienen la culpa. En Estados Unidos, aproximadamente 2,5 millones de mujeres por año sobreviven a la violencia.

“Solo sucedió una vez. Él me prometió que no volvería a pasar”.

Una vez que en una relación aparece la violencia, el maltrato siempre empeora. Cada vez sucede con más frecuencia y con mayor intensidad.

Puede haber un modelo de maltrato que incluye un período de tranquilidad tras un episodio violento, al que sigue un enojo cada vez mayor y luego más violencia, seguida nuevamente de tranquilidad. Casi nunca se acaba.

Muchas mujeres que son víctimas de violencia doméstica se sienten solas.

“Mientras mantenga esto en silencio, nadie más será lastimado”.

La violencia afecta a toda la familia. Más de 3 millones de niños son testigos de la violencia de uno de sus padres cada año.

Los niños que ven la violencia en sus padres manifiestan problemas emocionales y de conducta como:

- Baja autoestima y culpa por la violencia
- Pesadillas
- Actos airados contra amigos, familiares o pertenencias

Los niños también se lastiman. Muchas veces el cónyuge maltratador o su pareja también los lastiman. Además, los niños aprenden lo que viven. Si son maltratados en su infancia, es más probable que se vuelvan maltratadores o estén en relaciones de maltrato cuando sean adultos.



Estar enojado NUNCA es una excusa para el maltrato o la violencia.

“¿Qué tiene de importancia? Se enojó un poco; pero, ¿no lo hacen todos?”

Esto es grave. Estar enojado NUNCA es una excusa para el maltrato o la violencia.

La violencia no solo hiere. Mata.

Cada tres semanas, una mujer muere debido a la violencia doméstica. Seis de cada diez mujeres son asesinadas por su cónyuge o por alguien con quien han mantenido una relación íntima. Justificar a una persona que se vuelve violenta cuando está enojada puede pagarse con la vida.

Las mujeres que son víctimas de maltrato:

- Es más probable que necesiten atención médica
- Toman más tiempo libre de su trabajo
- Pasan más tiempo en su casa, en la cama
- Sufren mayor estrés y depresión

Muchas mujeres responden a la violencia:

- Con pensamientos suicidas o intentando matarse
- Con sentimientos de baja autoestima
- Abusando del alcohol o las drogas

“¿Cómo podría irme? No hay a dónde ir. Él vendría a buscarme”.

Muchas mujeres se sienten impotentes. No saben cómo encontrar un lugar seguro al que ir, y tienen miedo de lo que hará el maltratador si se van o intentar irse.

No tiene que ser así. Usted NO es la causa de la violencia, pero PUEDE ponerle fin.

Para averiguar más sobre cómo mantener seguros a usted y a sus hijos:

Llame al teléfono

Línea Nacional sobre Violencia Doméstica:

800-799-7233

o:

800-787-3224 (TTY)



No tiene que vivir con miedo. Tome medidas para poner fin a la violencia.



Tenga un plan. Sepa cómo y dónde se irá si no está segura en su casa.

Tenga un plan personal de seguridad si vive con una pareja violenta

Si vive con una pareja que la maltrata o es violenta, aquí encontrará otras formas para que usted y sus seres queridos estén seguros:

- Trate de EVITAR las discusiones en **habitaciones pequeñas o donde haya armas** (como la cocina). Evite hablar con su pareja en habitaciones que **no tengan una forma de salir a una puerta exterior**.
- Sepa que si toma alcohol u otras drogas, no podrá actuar rápidamente para protegerse a usted y a sus hijos.
- Sepa qué **puertas, ventanas o salidas para casos de incendios** podrían usar usted y sus hijos para escapar rápidamente a un lugar seguro.
- Sepa a **dónde ir** una vez que haya salido de su hogar. Si es posible, practique el recorrido de esta ruta.
- Si puede, **pídale a un amigo o vecino que llame a la policía** si oye ruidos sospechosos procedentes de su hogar.
- Acuerde usar una **palabra clave** con sus hijos, vecinos o amigos, para que sepan cuándo deben llamar para obtener ayuda.
- **Enseñe a sus hijos** cómo llamar a la policía y al cuerpo de bomberos.
- **Tome una clase** de defensa propia.
- Esconda estos objetos en un lugar en el que pueda tomarlos rápidamente cuando decida irse:
 - **Identificación** para usted y sus hijos. Puede incluir la licencia de conducir, los pasaportes, tarjetas verdes, certificados de nacimiento o tarjetas de la seguridad social.
 - **Documentos importantes** que necesitará luego. Pueden incluir los antecedentes de la escuela, el registro sanitario, los carnés de vacunas, la identificación para asistencia social, los registros del seguro, títulos del automóvil, contratos de alquiler, documentos de la hipoteca, licencia de matrimonio y libreta de direcciones.
 - **Copias** de cualesquiera órdenes de protección, documentos de divorcio o custodia u otros documentos de la corte.
 - **Dinero, chequera, libreta del banco y tarjeta de crédito**, si es posible a su nombre.



Si está en una relación de maltrato, tome medidas adicionales para cerciorarse de que sus hijos y usted estén seguros.

- Una pequeña cantidad de cualesquiera **medicamentos de receta** o una lista de los medicamentos y sus dosis.
- **Vestimenta, juguetes**, y otros artículos para su comodidad y la de sus hijos. También puede pensar en artículos con valor afectivo y pequeños objetos que pueda vender.
- **Un juego de llaves extra** para el automóvil, la casa, la oficina y la caja de depósito de seguridad.
- **Direcciones y números de teléfono** de familiares, amigos y agencias de la comunidad.

Si se marcha – Mantenerse segura

Si deja la relación de maltrato, tome estas medidas adicionales:

En el trabajo y en público

- ¿Confía en alguna persona del trabajo a la que pueda informar sobre la situación? ¿Un compañero de trabajo? ¿Un supervisor? ¿Alguna persona de asistencia de empleo?
- ¿Puede utilizar un correo de voz, una recepcionista o un compañero de trabajo para que le ayuden a filtrar llamadas o visitas en su lugar de trabajo?
- Tenga un plan para ir a su lugar de trabajo y otros lugares públicos y regresar de ellos con seguridad. Cambie la hora de llegada y salida, y tome caminos diferentes.

En casa

- Cambie las cerraduras de las puertas y las ventanas, tan pronto como sea posible.
- Cerciórese de que las puertas sean seguras y estén hechas de acero o metal, en lugar de madera.
- Coloque cerraduras adicionales, trancas en las ventanas, luces exteriores que se enciendan cuando perciban movimiento, un sistema de seguridad electrónico, etc.
- Instale detectores de humo, adquiera extintores de incendios y tenga escaleras de cuerda para las ventanas del piso superior.
- Póngase en contacto con la policía y consiga una orden de protección judicial.

A quién llamar para pedir ayuda

Arranque esta página y llévela con usted para tener estos números de teléfono cuando los necesite.

Línea de Emergencia contra la Violencia Doméstica del Estado de Washington

800-562-6025

Línea de Emergencia de la Clínica para Crisis

866-427-4747

New Beginnings – Shelter, Advocacy and Support (Nuevos comienzos – Albergue, defensa y apoyo)

206-522-9472 (línea de emergencia durante las 24 horas)

DAWN – Red de Mujeres Contra la Violencia Doméstica: Albergue, defensa y apoyo

425-656-7867 o 877-465-7234 (línea de emergencia durante las 24 horas)

Línea Nacional sobre Violencia Doméstica

800-799-SAFE (7233) o 800-787-3224 (TTY)

Esta línea de emergencias a nivel nacional, sin cargos, proporcionará intervención inmediata en las crisis, consejos y referencias a servicios y albergues de emergencia.

National Teen Dating Abuse Helpline (Línea Nacional de Ayuda a los Jóvenes Víctimas de abuso)

866-331-9474

Recursos

Centro Nacional de Recursos Sobre Violencia Doméstica

800-537-2238

Correo electrónico: nrcdvTA@nrcdv.org

Esta organización proporciona información, recursos y la sanción de normas. También ayuda a las comunidades a crear formas para responder a la violencia doméstica y evitarla.

Fondo para la Prevención de la Violencia Familiar

383 Rhode Island Street, Suite 304

San Francisco, CA 94103-5133

800-595-4889

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene inquietudes en relación con la violencia doméstica, llame inmediatamente a su proveedor de atención a la salud.

Las líneas de emergencia y los otros recursos que se indican en esta página también pueden ayudarla.

Your Personal Safety

For you and your baby

Your personal safety is important for ensuring a healthy outcome for you and your baby. This chapter guides you through questions to consider about domestic violence. It also provides tips and resources to keep yourself safe.

Please Let Us Help You

Is your answer “yes” to any of these questions?

- Have you ever been shoved, slapped, punched, kicked, or hit?
- If the person who hurt you said, “I’ll never do it again,” have you believed it?
- Have you ever been called names and been put down until you felt worthless?
- Do you believe that you deserve to be beaten?
- Are you ashamed that you stay in an abusive relationship?
- Are you isolated or alone with children, with no one to call when you need help?
- Does someone’s threats of violence control your decisions and influence your behavior?
- Are you afraid you can’t make it on your own?



If you answer “yes” to any of these questions, please let us help you. You are not alone.

Have you ever had any of these thoughts?

“Why would anyone smart stay in a relationship with someone so cruel?”

There are many forms of domestic violence. It may be emotional, physical, or sexual abuse. An abuser uses power and maintains control over the victim in many harmful ways, and rarely uses only one form of abuse.

Many victims feel helpless to change. It is not a matter of being “smart” – but it is about taking care of yourself and your children.



Domestic violence affects people of all races, cultures, religions, ages, sexual orientations, and economic classes.

“It could never happen to me.”

Domestic violence affects people of all races, cultures, religions, ages, sexual orientations, and economic classes. No group escapes from this crime.

“What if someone found out? How embarrassing!”

Most (95%, or 95 out of 100) of the survivors of violence are women. Most of their abusers are the men that they have had a relationship with, either now or in the past. Many women want to defend their partner and save face, but they always suffer when they do this.

“I must have deserved it. I had it coming to me.”

Domestic abuse is sometimes called a "hidden crime" because many times it is never reported. This is often because the victims feel they are to blame. In the U.S., about 2.5 million women are survivors of violence every year.

“It only happened once. He promised it wouldn't happen again.”

Once violence starts in a relationship, the abuse increases. It then occurs more often and with greater force.

There can be a pattern of abuse that includes a period of calm after a violent episode. This is followed by increasing anger and then more violence, followed by calm again. It rarely goes away.

Many women who are victims of domestic violence feel alone.

“As long as I keep this quiet, no one else will get hurt.”

Violence affects the whole family. More than 3 million children watch a parent be violent every year.

Children who see violence in their parents show emotional and behavior problems such as:

- Low self-esteem and blaming themselves for the violence
- Nightmares
- Angry actions toward friends, family, or property

Children get injured, too. Very often, they are also hurt by the abusive spouse or partner. And, children learn what they live. If they are abused in childhood, they are more likely to become abusers or be in abusive relationships as adults.



Being angry is NEVER an excuse for being abusive or violent.

“What's the big deal? So he got a little angry. Doesn't everybody?”

This is serious. Being angry is NEVER an excuse for being abusive or violent.

Violence doesn't just hurt. It kills.

Every 3 weeks, a woman is killed by domestic violence. Six out of every 10 women who are murdered are killed by a spouse or someone they have been intimate with. Making an excuse for someone who becomes violent when they are angry can cost a life.

Women who are abused:

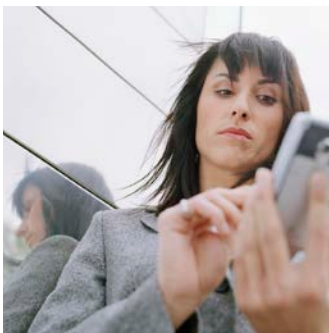
- Are more likely to need medical care
- Take more time off from their jobs
- Spend more time at home in bed
- Have more stress and depression

Many women respond to violence by:

- Having suicidal thoughts or trying to kill themselves
- Having feelings of low self-worth
- Abusing alcohol or drugs.

“How could I leave? There is nowhere to go. He'd come find me.”

Many women feel powerless. They do not know how to find a safe place to go, and they are afraid of what the abuser will do if they leave or try to leave.



You do not have to live in fear. Take steps to put an end to the violence.

It does not have to be this way. You did NOT cause the violence but you CAN put an end to it.

To find out more about being safe for you and your children:

Call the

National Domestic Violence Hotline:

800-799-SAFE (7233)

or

800-787-3224 (TTY)



Have a plan. Know how you will leave and where you will go if you are not safe in the house.

Have a Personal Safety Plan if You Live with a Violent Partner

If you live with a person who is abusive or violent, here are some other ways to help keep you and your loved ones safe:

- Try to AVOID arguments in **rooms that are small or where there are weapons** (such as the kitchen). Avoid talking with your partner in rooms that do not have **a way to get to an outside door**.
- Be aware that if you drink alcohol or take other drugs, you will not be able to act quickly to protect yourself and your children.
- Know which **doors, windows, or fire escapes** you and your children would use if you have to escape quickly to safety.
- Know **where you would go** once you have left the house. If possible, practice taking this route.
- If you can, **tell a friend or neighbor to call the police** if they hear suspicious noises coming from your home.
- Arrange to use a **code word** with your children, neighbor, or friends so they know when they should call for help.
- **Teach your children** how to use call the police and fire department.
- **Take a class** in self-defense.
- Hide these items in a place where you can grab them quickly when you decide to leave:
 - **Identification** for yourself and your children. This might include a driver's license, passports, green cards, birth certificates, or social security cards.
 - **Important documents** you will need later. This might include school and health records, children's immunization records, welfare identification, insurance records, car titles, lease or rental agreement, mortgage papers, marriage license, and address book.
 - **Copies** of any protective orders, divorce or custody papers, or other court documents.
 - **Money, checkbook, bankbook, and credit card**, in your own name if possible.



If you leave an abusive relationship, take extra steps to make sure you and your children are safe.

- A small supply of any **prescription medicines** you take, or a list of the drugs and their doses.
- **Clothing, toys**, and other comfort items for yourself and your children. You may also think about items of special sentimental value and small objects you can sell.
- **Extra set of keys** for car, house, office, and safe deposit box.
- **Phone numbers and addresses** of family, friends, and community agencies.

If You Leave – Staying Safe

If you leave the abusive relationship, take these extra steps:

On the Job and in Public

- Is there someone at work you trust, who you can tell about the situation? A coworker? Supervisor? Employment assistance person?
- Can you use voice mail, a receptionist, or a coworker to help screen calls or visitors at work?
- Have a plan for arriving and leaving work and other public places safely. Vary the time you arrive and leave, and take different routes.

At Home

- Change the locks on the doors and windows as soon as possible.
- Be sure the doors are secure and made of steel or metal instead of wood.
- Install extra locks, window bars, outdoor lights that turn on when they sense movement, an electronic security system, and so on.
- Install smoke detectors, purchase fire extinguishers, and have rope ladders for upper floor windows.
- Contact the police and get a restraining order.

Who to Call for Help

Tear out this page and keep it with you, so that you have these phone numbers if and when you need them.

Washington State Domestic Violence Hotline

800-562-6025

Crisis Clinic Hotline

866-427-4747

New Beginnings – Shelter, Advocacy and Support

206-522-9472 (24-hour hotline)

DAWN – Domestic Abuse Women's Network: Shelter, Advocacy and Support

425-656-7867 or 877-465-7234 (24-hour hotline)

National Domestic Violence Hotline

800-799-SAFE (7233) or 800-787-3224 (TTY)

This nationwide toll-free hotline will provide immediate crisis intervention, counseling, and referrals to emergency shelters and services.

National Teen Dating Abuse Helpline

866-331-9474

Resources

National Resource Center on Domestic Violence

800-537-2238

Email: nrcdvTA@nrcdv.org

This organization provides information, resources, and policy development. It also helps communities develop ways to respond to and prevent domestic violence.

Family Violence Prevention Fund

383 Rhode Island Street, Suite 304

San Francisco, CA 94103-5133

800-595-4889

Questions?

Your questions are important. If you have concerns about domestic violence, call your health care provider right away.

The hotlines and other resources on this page can also help.