

# ¡San Francisco se preocupa por usted y por su bebé!

## *Llame para recibir ayuda:*

**Living in a Nonviolent Community, LINC,** (415) 885-7636  
(viviendo en una comunidad no violenta) en UCSF

Manejo de casos y servicios de salud mental para familias con hijos desde recién nacidos hasta los 18 años y educación y capacitación de la comunidad.

**Línea de apoyo SafeStart** (415) 565-SAVE  
Información, apoyo las 24 horas y manejo de 7283  
casos para padres de niños menores de seis años  
expuestos a la violencia.

**W.O.M.A.N. Inc.** (415) 864-4722  
Servicios de consejería las 24 horas, disponibilidad  
de refugio y referencias para asistencia legal.

**La Casa de Las Madres** (877) 503-1850  
Consejería las 24 horas y recursos de refugio.  
Hispano hablantes disponibles.

**Refugio para mujeres asiáticas** (415) 751-7110  
Consejería, defensa y recursos de refugio  
para la comunidad asiática.

**Communities United Against Violence** (415) 333-HELP  
(CUAV, comunidades unidas contra la violencia) 4357  
Defensa y apoyo para las comunidades lesbianas, homosexuales,  
bisexuales y transgéneros afectadas por la violencia doméstica.

**Línea de asistencia para la violencia** (877) 923-0700  
**en adolescentes**  
Consejería confidencial las 24 horas y referencias para adoles-  
centes.

**Servicios a víctimas** (415) 553-9044  
Servicios de defensa en el sistema de justicia criminal a través de  
la Oficina del Fiscal de Distrito de San Francisco.

**Línea de ayuda nacional para la** (800) 799-SAFE  
**violencia doméstica** 7233  
Información sin costo las 24 horas y referencia desde cualquier  
sitio de los Estados Unidos.

## UCSF Medical Center Women's Health

A NATIONALLY DESIGNATED  
CENTER OF EXCELLENCE

**Family Violence  
Prevention Fund**



*Este folleto ha sido co-producido por*

UCSF National Center of Excellence in Women's Health  
(Centro Nacional de Excelencia en Salud de la Mujer):  
Programa para vivir en una comunidad no violenta

Fondo de prevención contra la violencia familiar

Departamento de Salud Pública de San Francisco:  
Maternal and Child Health Section

LEAP (Sección de salud materna y del niño LEAP):  
Busquemos terminar permanentemente con el abuso

San Francisco SafeStart Initiative (Iniciativa SafeStart  
de San Francisco), Department of Children, Youth & Families  
(Departamento de niños, jóvenes y familias)



*Para tener  
un bebé saludable...*

*debe sentirse segura  
durante su embarazo*



## *Protéjase y a su bebé... ser lastimada o sentir miedo **no es su culpa.***

Durante el embarazo, el abuso es más común que cualquier otro problema de salud. Para tener un bebé saludable no debe ser víctima de la violencia y no debe sentir miedo.

**Si su pareja la ha lastimado o la ha amenazado durante su embarazo, corre un riesgo más alto de tener:**

- Lesiones en su útero
- Un aborto, que su bebé nazca muerto o un bebé prematuro
- Contagiarse de peligrosas infecciones vaginales ocasionadas por el sexo forzado o por tener sexo sin protección con alguien que tenga una infección
- Aumento de sangrado durante el primer y segundo trimestre

**La violencia aumenta el riesgo de que su bebé:**

- Pese muy poco al nacer
- Tenga problemas al amamantarlo o al alimentarlo con biberón
- Tenga más trastornos del sueño
- Sea más difícil de aliviar que otros bebés
- Tenga más problemas para aprender a caminar, a hablar y a adquirir conocimientos
- Experimentar traumas emocionales permanentes
- Sufrir abuso sexual o físico
- Se lastime durante una pelea

Hable con su proveedor del cuidado de la salud o experto en educación sobre el parto.

- Usted es importante para nosotros. Usted y su bebé merecen sentirse seguros.
- Podemos ayudarle a tomar acciones: desarrolle un plan de seguridad, prepare un botiquín de emergencia y aprenda sobre recursos locales en su comunidad.

**Llame para recibir ayuda:**

- 911 si usted y su bebé están en peligro inmediato.
- Uno de los muchos recursos se enumera en el lado opuesto de este folleto.

**Para obtener más información:**

- [www.ucsf.edu/linc](http://www.ucsf.edu/linc)  
(UCSF Living in a Nonviolent Community, Viviendo en una comunidad no violenta)
- [www.endabuse.org/resources/gethelp](http://www.endabuse.org/resources/gethelp)  
(Family Violence Prevention Fund, Fondo de prevención de la violencia familiar)
- [www.4woman.gov/violence/index.cfm](http://www.4woman.gov/violence/index.cfm)  
(National Women's Health Information Center, Centro nacional de información sobre la salud de la mujer)

### **¿Se siente segura en su relación?**

- **¿La ha hecho sentir miedo su pareja alguna vez?**
- **¿La ha golpeado, la ha lastimado o la ha amenazado su pareja alguna vez?**
- **¿La ha forzado su pareja alguna vez a tener relaciones sexuales cuando usted no deseaba?**

**Si respondió "sí" a cualquiera de estas preguntas usted está siendo víctima de la violencia y su proveedor del cuidado de la salud puede ayudarle.**