

**E**l maltrato usualmente empeora y puede afectar tu salud. Los Proveedores de Servicios de Salud pueden ayudarte. Llámanos y haznos saber si tu esposo o pareja te maltrata. Podemos:

- Reunirnos en privado.
- Escucharte si necesitas alguien con quien hablar.
- Ayudarte a encontrar consejería, un lugar seguro para refugiarte u otros servicios que puedas necesitar.
- Mantener pruebas (incluyendo fotos) de cualquier agresión física que hayas sufrido.

**JUNTOS, PODEMOS DETENER LA VIOLENCIA DOMÉSTICA.**

Made possible by a grant from The California Endowment. All characters depicted are models. Cover design by United Indian Health Services, Inc. ©2000

Si estás siendo maltratada por tu esposo o pareja, habla con tu Proveedor de Servicios de Salud. Podemos ayudarte.

*Nadie merece ser amenazada(o) o maltratada(o).*



*Para encontrar ayuda en tu área, llama al Servicio Nacional de Ayuda Contra la Violencia Doméstica:*

**1-800-799-7233 o  
1-800-787-3224 (TTY)**

*La violencia destruye.*



*tu familia es sagrada.*

## *¿Estás siendo maltratada? Llámanos, podemos ayudarte.*

- ¿Tu esposo o pareja te humilla o te hace sentir avergonzada?
- ¿Te dice qué hacer o a quién ver?
- ¿Alguna vez te ha amenazado con hacerte daño, a ti o a tu familia?
- ¿Alguna vez te ha empujado, golpeado o forzado a tener relaciones sexuales?

Si contestaste “sí” aunque sea una vez, tu esposo o pareja es un abusador.

### **Esta es la manera de cómo puedes protegerte:**

- Habla con alguien de confianza de lo que está pasando.
- Llame al 1-800-799-7233 para encontrar ayuda en tu área o alguien con quien hablar.
- Acuerda un plan de seguridad con tus hijos, que incluya personas a quienes se puedan llamar o acudir en una emergencia.

- En una situación violenta, evita habitaciones sin salida o que tengan cosas que pueden usarse como armas; por ejemplo, la cocina.
- Ponte de acuerdo con un vecino para dar una señal de emergencia cuando necesites ayuda.
- Deja un “paquete para emergencias” con alguien de confianza. Incluye algo de dinero, tus documentos importantes, llaves, medicinas y otras cosas que tú y tus hijos puedan necesitar.
- Llama al 911 si estás en peligro inmediato.

*Juntos podemos detener la violencia doméstica*