



**SAFE
HARBOUR**

Refugio
Doméstico

DRAFT

PAQUETE DE SUPERVIVIENTE PARA LA SEGURIDAD Y LA CURACIÓN



P.O. Box 2616 • Sandusky, Ohio 44870

419-626-2200 • 1-800-953-2207

SAFEHARBOURSHELTER.ORG





*"Cuando alguien muestra tú quienes son,
creerles la primera vez"*
~Maya Angelou

*"Nos deleitamos con la belleza de la mariposa, pero
rara vez admitimos los cambios por los que ha
pasado para lograr esa belleza."*
~Maya Angelou

*"Trabaja en estar enamorado de la persona en el
espejo que ha pasado por tanto pero sigue de pie"*
~Anónimo



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

La violencia doméstica simplemente significa violencia, o amenaza de violencia, entre miembros de una familia u hogar.

La definición legal de violencia doméstica incluye:

- Causar (o intentar causar) lesiones corporales, incluida la agresión sexual
- Hacer creer a otra persona que está a punto de sufrir un daño físico grave
- Cometer amenazas por acecho o allanamiento agravado
- Abusar de un niño

It is generally not considered domestic violence if someone:

- Le insulta (sin un acto de violencia o amenaza de daño);
- Te acusa de hacer trampa o de tener una aventura;
- Amenaza con llevarse a su(s) hijo(s) o se niega a devolverlos;
- Amenaza con llamar a Servicios para Niños y Familias (Servicios de Protección Infantil);
- Amenaza con iniciar acciones legales en su contra (p. ej., divorcio, custodia, régimen de visitas);
- Amenaza con destruir o tomar propiedad personal (por ejemplo, llaves, teléfono celular, automóvil);
- No tiene antecedentes de abuso físico o amenaza de violencia; Está abusando de drogas o alcohol sin un historial previo de comportamiento abusivo o amenazante hacia usted u otros miembros de la familia o del hogar;
- Tiene problemas de salud mental sin un historial previo de comportamiento abusivo o amenazante hacia usted u otros miembros de la familia o del hogar;
- Utiliza una disciplina parental razonable.



ABUSO VERBAL

El abuso verbal no surge de ninguna parte en una relación. Es mucho más calculador e insidioso, lo que hace que las personas que lo reciben se cuestionen a sí mismas, se pregunten si están exagerando o incluso se culpen a sí mismas. El abuso verbal generalmente ocurre en privado donde nadie más puede intervenir y finalmente se convierte en una forma regular de comunicación dentro de una relación. Para las personas que lo experimentan, el abuso verbal a menudo los aísla, ya que socava su autoestima y hace que sea más difícil acercarse a un amigo.

Muchas personas que lo experimentan racionalizan el abuso en su mente y ni siquiera se dan cuenta de que es una forma de comunicación poco saludable. Pero eso no lo hace menos angustiante o mentalmente agotador para las personas que lo reciben. En última instancia, el abuso verbal es un medio para mantener el poder y el control sobre otro en la relación. Y hay muchas formas sutiles que puede tomar el abuso verbal, lo que hace que sea aún más difícil de reconocer. Por ejemplo, el abuso verbal incluye ser sometido a insultos de manera regular, sentirse constantemente degradado o menospreciado y ser sometido al trato silencioso por parte de una pareja.

Si no puede saber si su pareja está siendo "graciosa" o "menospreciadora", aquí hay algunas señales reveladoras de que está siendo menospreciado en su relación.

Aquí están los 11 patrones de abuso verbal más comunes a tener en cuenta en una relación:

1. Insultos

Este tipo de abuso verbal es probablemente el más fácil de reconocer. Esto incluye ser insultado y/o gritado regularmente. Las discusiones que recurren siempre a los gritos y el uso de frases agresivas en una conversación son señales de que la comunicación con tu pareja es todo menos sana. En una relación saludable, los socios se alejan de una discusión o tratan de hablar sobre el tema. En una relación verbalmente abusiva, el abusador gritará hasta que obtenga lo que quiere.

Ejemplo: "Idiota, ahora me has vuelto loco"

2. Condescendencia

El sarcasmo ligero y un tono de voz sarcástico no deben ser una parte constante de sus interacciones con un compañero. Esto también puede incluir ser el blanco constante de las bromas de tu pareja. Puede comenzar siendo divertido, por lo que a menudo pasa desapercibido, pero con el tiempo la condescendencia se vuelve menospreciadora.

Ejemplo: "No es de extrañar que siempre estés quejándote de tu peso, ¡mira qué limpio está tu plato!"

3. Manipulación

A veces puede ser fácil detectar una personalidad controladora, especialmente cuando alguien presiona continuamente a su pareja para que haga y diga cosas con las que no siempre se siente cómodo. La manipulación, por otro lado, puede ser más difícil de detectar. Puede ser sutil, como cambiar las situaciones y culpar a la pareja abusada.

Ejemplo: "Si realmente me quisieras, no lo haría decir o hacer eso".

4. Crítica

Está bien proporcionar una crítica constructiva cuando se le solicite de vez en cuando; ser honesto con tu pareja es saludable. Sin embargo, la crítica constante y el menosprecio de una persona importante NO son saludables y, con el tiempo, pueden conducir a una pérdida significativa de la autoestima.

Ejemplo: "¿Por qué eres tan esorganizado? ¡Siempre puedo contar contigo para arruinar nuestras salidas nocturnas!".

5. Comentarios degradantes

Si una pareja lo menosprecia con comentarios degradantes que se refieren a su raza/origen étnico, género, religión, antecedentes en general, no es saludable. Esto ni siquiera necesita ser consistente, si sucede una vez, sin duda volverá a suceder y no debe normalizarse. Una pareja que te ama y te respeta no usará algo que es una parte inherente de ti para menospreciar.

Ejemplos: "No me sorprende, sois asiáticas, todas hacéis eso" o "Vosotras, mujeres, siempre llorando estúpidas lágrimas por nada".

6. Amenazas

Si bien esto puede parecer fácil de reconocer, no siempre es así. Las amenazas se pueden disfrazar de una manera eso los hace parecer como si "no fueran tan malos", o de una manera que te hace cuestionar si realmente escuchaste bien. Pero una amenaza es una amenaza y una pareja amorosa no recurre a ellos para salirse con la suya.

Ejemplos: "Me haré daño si me dejas esta noche" o "¡Si no haces eso, es posible que tu gato pase la noche al aire libre!".

7. Culpa

La culpa es una de las formas más comunes de abuso verbal e implica culpar constantemente a la pareja por las acciones propias en lugar de asumir la responsabilidad por ellas. Esto puede incluir culpar a la pareja por algo con lo que no tiene nada que ver, hasta culpar a la pareja por las emociones del abusador.

Ejemplos: "¡Tú eres la razón por la que nunca llegamos a tiempo a nada!" o "¡Mira lo que me hiciste hacer ahora!"

8. Acusaciones

A menudo, derivadas de celos intensos, las acusaciones repetidas son una forma de abuso verbal. Ser acusado constantemente de algo a menudo lleva a una pareja a comenzar a cuestionarse si está haciendo algo mal, si se viste de manera inapropiada, si habla demasiado, etc.

Ejemplos: "¡Apuesto a que me estás engañando!" o "Vi que te divertiste coqueteando con tu jefe nuevamente, mientras yo estaba atrapada charlando con tus aburridos compañeros de trabajo".

9. Retención

A veces, una pareja puede alejarse de una discusión, prefiriendo dejar que el polvo se asiente para entablar una conversación más constructiva sin emociones inflamadas. Si bien esto definitivamente es un signo de una relación saludable, el trato silencioso, a menudo llamado retención, no lo es. La retención puede incluir que tu pareja se niegue a contestar tus llamadas cuando no obtiene lo que quiere o que te ignore por nada.

Ejemplo: está discutiendo opciones de restaurantes y no quiere ir con la preferencia de su pareja. Salen de la habitación y se niegan a hablar contigo hasta que te disculpes por ser "malo".

10. Gaslighting

Gaslighting incluye descartar las emociones de una pareja y hacer que se pregunte si sus sentimientos no tienen sentido y/o son incorrectos. Esta es una forma muy común de abuso emocional y, a menudo, pasa desapercibida, ya que puede ser discreta y severamente manipuladora. Gaslighting puede hacer que uno se sienta aislado e incapaz de expresar sus sentimientos. Las personas que reciben gaslighting a menudo se encuentran disculpándose por un comportamiento que nunca cometieron.

Ejemplos: "¿Por qué siempre eres tan sensible a todo?"

11. Argumentos circulares

Si tu pareja no está de acuerdo contigo constantemente, y comienza una discusión cada vez que ven una oportunidad, o si las conversaciones y las discusiones parecen dar vueltas en círculos, dejándote cansado y agotado, entonces todos estos son signos de una relación poco saludable. Las personas que reciben este tipo de desacuerdos tienden a sentir que están caminando sobre cáscaras de huevo para evitar volver al mismo argumento una y otra vez. No es necesario que siempre estemos de acuerdo en todo en una relación, pero debe haber una aceptación mutua de esto, en lugar de una atmósfera en la que uno supere al otro o participe en argumentos que nunca puede ganar.

Si sientes que estás constantemente nervioso y caminando sobre cáscaras de huevo con tu pareja, o si algunos de estos patrones te resultan familiares, es posible que tengas una relación poco saludable. Además, si tus amigos y/o familiares de confianza te dicen que algo anda mal, escúchalos. Pueden estar viendo o escuchando algo que tú no puedes. Recuerda, al establecer límites y ser honesto acerca de cómo te hace sentir algo, puedes aprender a empoderarte en una relación.

¿POR QUÉ QUEDARSE?

Las personas que nunca han sufrido abusos a menudo se preguntan por qué una persona no dejaría simplemente una relación abusiva. No entienden que irse puede ser más complicado de lo que parece. A menudo, irse es el momento más peligroso para una víctima de abuso, porque el abuso tiene que ver con el poder y el control. Cuando una víctima se va, está tomando el control y amenazando el poder de la pareja abusiva, lo que podría causar que la pareja abusiva tome represalias de manera muy destructiva. Aparte de este peligro, existen muchas razones por las que las personas permanecen en relaciones abusivas. Estos son solo algunos de los más comunes:

Miedo: una persona puede tener miedo de lo que sucederá si decide dejar la relación.

Creer que el abuso es normal: Es posible que una persona no sepa cómo es una relación saludable, tal vez por haber crecido en un ambiente donde el abuso era común, y es posible que no reconozca que su relación no es saludable.

Miedo a ser descubierto: si alguien está en una relación LGBTQ y aún no se lo ha dicho a todos, su pareja puede amenazar con revelar este secreto.

Vergüenza o vergüenza: A menudo es difícil para alguien admitir que ha sido abusado. Es posible que hayan hecho algo malo al involucrarse con una pareja abusiva. También pueden preocuparse de que sus amigos y familiares los juzguen.

Baja autoestima: cuando una pareja abusiva constantemente menosprecia a alguien y lo culpa por el abuso, puede ser fácil para la víctima creer esas declaraciones y pensar que el abuso es su culpa.

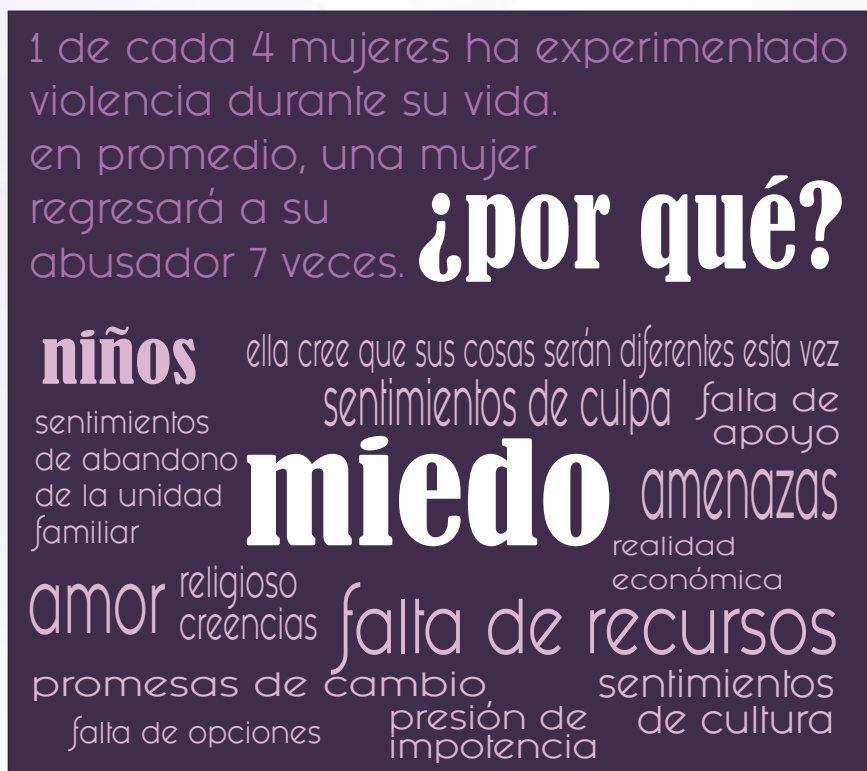
Amor: Muy a menudo, la víctima siente amor por su pareja abusiva. Pueden tener hijos con ellos y quieren mantener a su familia. Las personas abusivas a menudo pueden ser encantadoras, especialmente al comienzo de una relación, y la víctima puede esperar que su pareja vuelva a ser esa persona. Es posible que solo quieren que cese la violencia, no que la relación termine por completo.

Razones culturales/religiosas: Los roles de género tradicionales respaldados por la cultura o la religión de alguien pueden influenciarlos para quedarse en lugar de terminar la relación por temor a avergonzar a su familia.

Barreras del idioma/Estado migratorio: si una persona es indocumentada, puede temer que denunciar el abuso afecte su estado migratorio. Además, si su primer idioma no es el inglés, puede ser difícil expresar la profundidad de su situación a los demás.

Falta de dinero/recursos: el abuso financiero es común y la víctima puede depender económicamente de su pareja abusiva. Sin dinero, acceso a recursos o incluso un lugar a donde ir, puede parecerles imposible dejar la relación. Este sentimiento de impotencia puede ser especialmente fuerte si la persona vive con su abusivo pareja.

Discapacidad: cuando alguien depende físicamente de su pareja abusiva, puede sentir que su bienestar está conectado con la relación. Esta dependencia podría influir mucho en su decisión de permanecer en una relación abusiva.



RUEDA DE POTENCIA Y CONTROL

Las agresiones físicas y sexuales, o las amenazas de cometerlas, son las formas más evidentes de violencia doméstica y suelen ser las acciones que permiten a los demás tomar conciencia del problema. Sin embargo, el uso regular de otras conductas abusivas por parte del agresor, cuando se ve reforzada por uno o más actos de violencia física, conforman un sistema más amplio de abuso. Aunque las agresiones físicas pueden ocurrir sólo una vez u ocasionalmente, inculcan la amenaza de futuros ataques violentos y permiten que el abusador tome el control de la vida y las circunstancias de la mujer.

El diagrama de poder y control es una herramienta particularmente útil para comprender el patrón general de conductas abusivas y violentas, que utiliza el agresor para establecer y mantener el control sobre su pareja. Muy a menudo, uno o más incidentes violentos van acompañados de una variedad de estos otros tipos de abuso. Son menos fáciles de identificar, pero establecen firmemente un patrón de intimidación y control en la relación.



VIVIR EN NEGACIÓN

Cómo funciona la negación en cada etapa del ciclo para mantener el ciclo en marcha. Romper la negación puede conducir a romper el ciclo.

CONSTRUCCIÓN DE TENSIÓN:

- Niego que esté pasando
- Lo excuso como un factor estresante externo (trabajo, etc.)
- Me culpo por el comportamiento del abusador
- Niego que el abuso empeore
- El maltratador niega achacando la tensión a la víctima, el trabajo, el tráfico...;cualquier cosa! Los agresores niegan la responsabilidad de sus acciones al emborracharse o abusar de las drogas

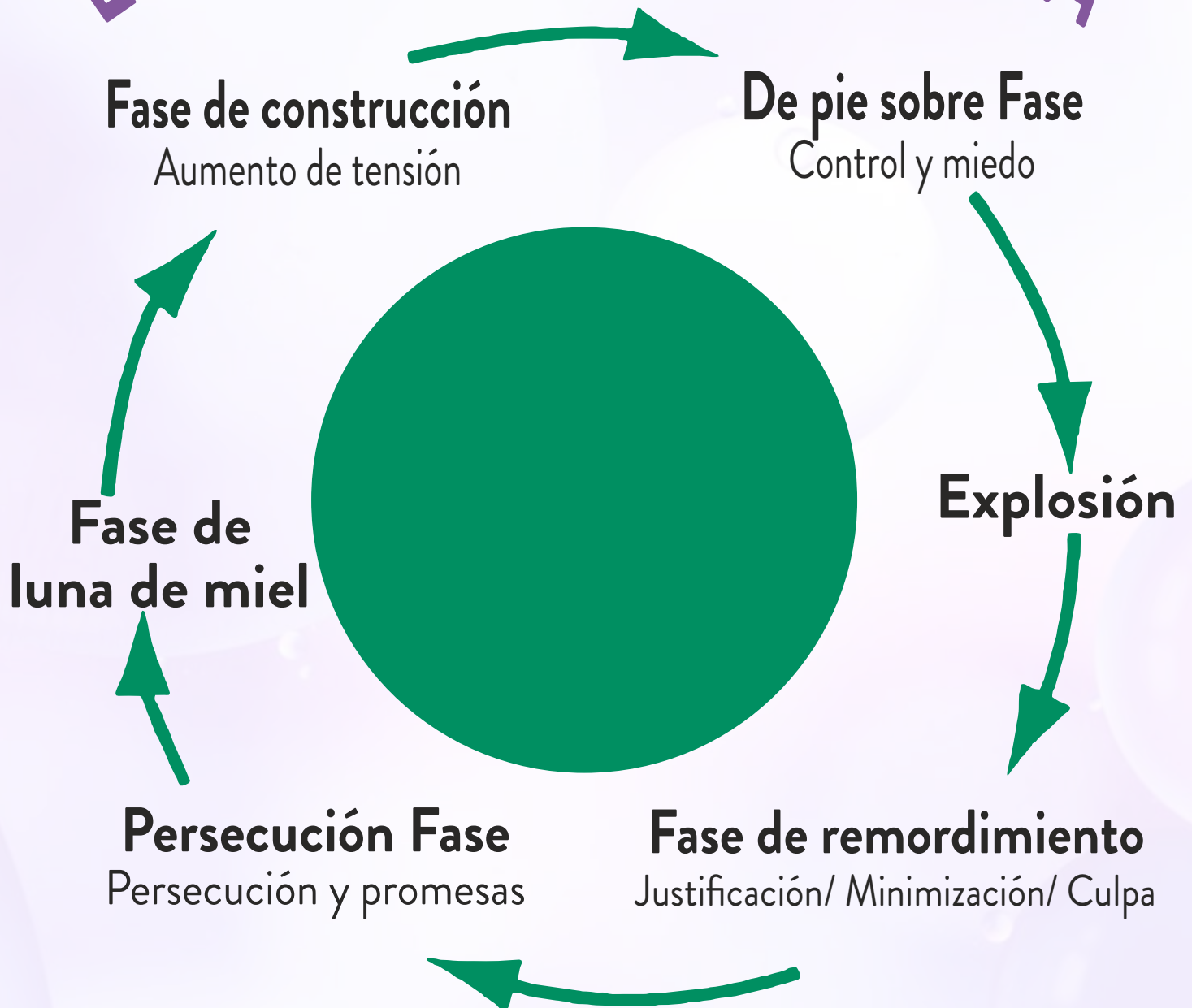
EXPLOSIÓN:

- Niego mis heridas
- Disminuyó la severidad diciendo "es solo un moretón o una roncha, o solo me golpearon una vez"
- No tuve que llamar a la policía ni ir al hospital
- Le echo la culpa al uso de drogas o alcohol del agresor, "él no sabía lo que estaba haciendo"
- No pensé que fuera una violación porque somos amantes
- El abusador le echa la culpa a la víctima: "Te lo merecías". "Lo merecías." "Tuve que enseñar

LUNA DE MIEL:

- Minimizo las lesiones ("Podría haber sido peor")
- Yo creo que así se quedara (en la etapa de luna de miel)
- Esta es la persona de mis sueños, la persona que conocí por primera vez
- Creo en las promesas de que no volverá a suceder
- El abusador también cree que no volverá a suceder

EL CICLO DE LA VIOLENCIA



EVALUACIÓN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Revisa las siguientes preguntas. Piensa en cómo te tratan a ti y cómo tratas a tu pareja. Recuerde, cuando una persona asusta, lastima o menosprecia continuamente a la otra persona, es abuso.

¿Tu pareja?...

- ¿Le avergüenza o se burla de usted frente a sus amigos o familiares?
- ¿Anota tus logros u objetivos?
- ¿Te hace sentir que no puedes tomar decisiones?
- ¿Utiliza la intimidación o las amenazas para lograr el cumplimiento?
- ¿Decir que no eres nada sin ellos?
- ¿Lo trata con rudeza: agarrar, empujar, pellizcar, empujarlo o golpearlo?
- ¿amenazar o abusar ¿tus mascotas?
- ¿Te llama varias veces por noche al espectáculo para asegurarte de que estás donde dijiste que estarías?
- ¿Utiliza las drogas o el alcohol como excusa para decir cosas hirientes o abusar de usted?
- ¿Te culpan por cómo se sienten o actúan?
- ¿Te presiona sexualmente por cosas para las que no estás preparado?
- ¿Te hace sentir que "no hay salida" de la relación?
- ¿Le impide hacer las cosas que desea, como pasar tiempo con sus amigos o familiares?
- ¿Tratar de evitar que te vayas después de una pelea o dejarte en algún lugar después de una pelea para "darte una lección"?

Tú...

- ¿A veces siente miedo de cómo actuará su pareja?
- ¿Constantemente pone excusas a otras personas por el comportamiento de su pareja?
- ¿Crees que puedes ayudar a tu pareja a cambiar si solo cambias algo de ti?
- ¿Trata de no hacer nada que pueda causar conflicto o enojar a su pareja?
- ¿Sientes que no importa lo que hagas, tu pareja nunca está feliz contigo?
- ¿Siempre haces lo que tu pareja quiere que hagas en lugar de lo que tú quieres?
- ¿Quédate con su pareja porque tiene miedo de lo que haría su pareja si rompieran?

Sin ayuda, el abuso continuará.

¿CREES QUE TU PAREJA PUEDE SER ABUSIVA?

Los siguientes signos a menudo ocurren antes de la manifestación del abuso total y pueden servir de pista para que una persona en una relación se vuelva abusiva de la otra. Piensa en las siguientes preguntas y aplícalas a tu pareja. Si puede identificarse con uno o más de los escenarios o responder "sí" a cualquiera de las preguntas a continuación, es posible que esté con una pareja abusiva.

- ¿Tu pareja creció en una familia violenta?
- ¿Su pareja tiende a usar la fuerza de la violencia para "resolver" sus problemas?
- ¿Tu pareja tiene mal genio?
- ¿Reaccionan exageradamente a los pequeños problemas y la frustración?
- ¿Son crueles los animales?
- ¿Golpean las paredes o tiran cosas cuando están molestos?
- ¿Abusa del alcohol u otras drogas?
- ¿Tienen ideas tradicionales sólidas sobre los "roles" en las relaciones? Por ejemplo, ¿piensan que todas las mujeres deberían quedarse en casa, cuidar a sus maridos y seguir sus deseos y órdenes?
- ¿Están celosos de tus otras relaciones, de alguien que puedas conocer? ¿Te vigilan? ¿Quieren saber dónde estás en todo momento? ¿Te quieren con ellos todo el tiempo?
- ¿Tienen acceso a pistolas, cuchillos u otras armas letales? ¿Hablan de usarlos contra las personas o amenazan con usarlos para vengarse?
- ¿Esperan que sigas sus órdenes o consejos? ¿Se enojan si no cumples sus deseos o si no puedes anticipar lo que quieren?
- ¿Pasan por altibajos extremos casi como si fueran dos personas diferentes? ¿Son extremadamente amables una vez y extremadamente crueles otra vez?
- Cuando tu pareja se enfada, ¿le temes? ¿Encuentras que no hacerlos enojar se ha convertido en una de las principales parte de tu vida? ¿Haces lo que ellos quieren que hagas, en lugar de lo que tú quieres hacer?
- ¿Te tratan mal? ¿Te obligan físicamente a hacer lo que no quieres hacer?
- ¿Amenazan o maltratan a sus mascotas?

Las amenazas y el abuso físico prevalecen en la violencia en las relaciones, y a menudo ocurren en un ciclo creciente.

SIGNOS A BUSCAR EN UNA PERSONALIDAD MALTRATADORA

A continuación se muestra una lista de comportamientos que se observan en las personas que golpean a sus parejas. Si la persona tiene tres o más de los siguientes comportamientos, existe un fuerte potencial de violencia física. Cuantas más señales tenga una persona, más probable es que sea un abusador. En algunos casos, un abusador puede tener solo un par de comportamientos, pero son muy exagerados (p. ej., tratará de explicar el comportamiento como signos de su amor y preocupación, y la pareja se sentirá halagada al principio, pero con el tiempo adelante, los comportamientos se vuelven más severos y sirven para dominar y controlar la relación.

Celos - Al comienzo de una relación, un abusador siempre dirá que los celos son una señal de amor. Los celos no tienen nada que ver con el amor; es un signo de posesividad y falta de confianza. El abusador cuestionará a la pareja sobre con quién habla, la acusará de coquetear o estará celosa del tiempo que pasa con su familia, amigos o hijos. A medida que avanzan los celos, el abusador puede llamar con frecuencia durante el día o aparecer inesperadamente. El abusador puede negarse a dejar que la pareja trabaje por temor a que se encuentre con alguien más, o incluso tener comportamientos tan extraños como verificar el kilometraje del automóvil o pedirles a sus amigos que los "vigilen".

Comportamiento controlador - al principio, el agresor dirá que este comportamiento se debe a que está preocupado por la seguridad de su pareja, la necesidad de usar bien su tiempo o la necesidad de tomar buenas decisiones. Se enfadan si la pareja llega "tarde" a la vuelta de la tienda o de una cita, le preguntarán detenidamente adónde fueron y con quién hablaron. A medida que este comportamiento empeora, el agresor puede no dejar que la pareja tome decisiones personales sobre la casa, la ropa, ir a la iglesia y puede quedarse con todo el dinero o incluso pedirle a la pareja que le pida permiso para salir de la casa.

Involucramiento rápido - muchas víctimas de violencia doméstica salieron con sus abusadores o los conocieron durante menos de seis meses antes de casarse, comprometerse o vivir juntos. La relación comienza como un torbellino, con afirmaciones como "eres la única persona con la que he podido hablar" o "nunca me he sentido amado así por nadie". Habrá presión para comprometerse con la relación de tal manera que la víctima puede sentirse muy culpable o que está "defraudando a la otra persona" al querer reducir la velocidad o romper la relación.

Expectativas poco realistas - las personas abusivas esperan que sus parejas satisfagan todas sus necesidades: esperan que la pareja sea el cónyuge, padre, amante y amigo perfecto. Dirán cosas como "Si me amas, soy todo lo que necesitas y tú eres todo lo que necesito".

Aislamiento - La persona abusiva trata de aislar a la persona de todos los recursos. Si, por ejemplo, la persona abusiva es un hombre y su pareja tiene amigos hombres, podría decir que ella es una "puta" y si tiene amigas, es una "lesbiana". La persona abusiva acusa a las personas que apoyan a su pareja de "causar problemas". Pueden tratar de evitar que la pareja tenga un teléfono, un automóvil, o pueden tratar de evitar que trabajen o vayan a la escuela.

Culpa a los demás por los problemas - pueden sentir que los demás siempre los están haciendo mal o que están tratando de atraparlos. Pueden cometer errores y luego culpar a la pareja por molestarlos y evitar que se concentren en la tarea. El abusador puede decirle a la pareja que tiene la culpa de casi todo lo que sale mal.

Culpa a los demás por los sentimientos - un abusador puede decirle a su pareja "Me haces enojar", "Es tu culpa que te golpee".

Hipersensibilidad - Un abusador es fácilmente insultado. Afirman que sus sentimientos están "heridos" cuando en realidad están muy enojados. Toman el más mínimo contratiempo como un ataque personal. Ellos "vociferarán y delirarán" sobre las injusticias de las cosas que han sucedido, cosas que en realidad son solo parte de la vida, como que les pidan que trabajen horas extras, que les pongan una multa de tránsito, que les digan que algún comportamiento es molesto o que les pidan que ayuden con quehaceres.

Crueldad hacia los animales o los niños - el abusador es una persona que castiga a los animales brutalmente o es insensible a su dolor o sufrimiento, puede esperar que los niños sean capaces de hacer cosas más allá de su capacidad (por ejemplo, azotar a un niño de dos años por mojar un pañal).) o puede molestar a los niños hasta hacerlos llorar (60% de los abusadores también golpean a los niños en el mismo hogar). Es posible que no quieran que los niños coman en la misma mesa o esperen que se queden en sus habitaciones toda la noche mientras él está en casa.

Abuso verbal - además de decir cosas que pretenden ser crueles e hirientes, el abusador puede ser degradante, vulgar y menospreciar los logros de la pareja.

Dr. Jekyll y Mr. Hyde - muchas parejas se confunden con los cambios de humor "repentinos" de su abusador; pueden pensar que el abusador tiene algún problema mental especial porque en un momento son amables y al siguiente están explotando. La explosividad y el mal humor son típicos de las personas que golpean a sus parejas, y estos comportamientos se relacionan con otras características como la hipersensibilidad.

Se aplica principalmente a los abusadores masculinos:

Uso juguetón de la fuerza en el sexo - a este tipo de abusador le puede gustar arrojar a la mujer al suelo y sujetarla durante el sexo, puede querer representar fantasías durante el sexo en las que la mujer está indefensa, haciéndole saber que la idea de la violación es emocionante. Él puede mostrar poca preocupación acerca de si la mujer quiere tener relaciones sexuales y usa el mal humor o la ira para manipularla para que cumpla. Puede comenzar a tener relaciones sexuales con la mujer mientras ella duerme o exigir relaciones sexuales cuando ella está enferma o cansada.

Roles sexuales rígidos - el abusador espera que una mujer lo atienda; puede decir que la mujer debe quedarse en casa, que debe obedecer en todas las cosas, incluso en las que son de naturaleza criminal. El abusador verá a las mujeres como inferiores a los hombres, responsables de tareas serviles, estúpidas e incapaces de ser una persona completa sin una relación.

Las siguientes son señales de alerta que las víctimas a menudo no identifican como el comienzo del abuso físico:

Golpes pasados - esta persona puede decir que ha estado involucrada en violencia doméstica en el pasado, pero que la víctima "los obligó a hacerlo". La pareja puede escuchar de parientes o ex-cónyuges/parejas que la persona es abusiva.

Amenazas de violencia - esto podría incluir cualquier amenaza de fuerza física destinada a controlar a la otra persona, como "Te arrancaré la boca de una bofetada" o "Te mataré", etc. La mayoría de las personas no amenazan a sus parejas, pero un abusador tratará de excusar las amenazas diciendo: "todo el mundo habla así".

Romper o arrojar objetos - romper las posesiones de un ser querido puede usarse como castigo, pero principalmente se usa para aterrorizar a la pareja para que haga lo que quiere. Esto demuestra una señal de extrema inmadurez emocional, pero también existe un gran peligro cuando alguien cree que tiene el "derecho" de castigar o asustar a su pareja.

Cualquier fuerza durante una discusión - esto puede implicar tomar las llaves del automóvil, impedir que la persona salga de la habitación, restringirla físicamente o empujarla.

NIÑOS Y JÓVENES EXPUESTOS A LA VIOLENCIA DOMÉSTICA



Todos los niños y jóvenes que viven con violencia doméstica se ven afectados por la experiencia. La naturaleza y el alcance de los efectos varían mucho. Algunos niños están gravemente traumatizados, mientras que otros pueden sobrellevar bien la situación y vivir vidas saludables y productivas.

Los niños no son sólo testigos oculares de la violencia doméstica. Se involucran activamente en tratar de comprender el abuso, predecir cuándo sucederá, protegerse a sí mismos, a su madre o a sus hermanos y preocuparse por las consecuencias. El miedo y el secreto dominan las relaciones familiares, y la supervivencia se convierte en el objetivo principal de los miembros de la familia que no abusan. El enfoque en pasar cada día puede dejar poco espacio para la diversión y la relajación, la satisfacción de las necesidades básicas o la planificación para el futuro.

Los niños están expuestos a la violencia doméstica de muchas maneras diferentes:

- Ver a la madre amenazada, degradada o maltratada
- Estar en medio de una agresión por accidente, porque el abusador lo pretende o porque el niño intenta intervenir
- Escuchar conflictos y maltratar
- Ver las consecuencias, como las lesiones de la madre y las reacciones traumáticas.
- Vivir en un hogar dominado por la tensión y el miedo
- Ser criado por padres cuya capacidad para cuidar de ellos se ve comprometida por la violencia doméstica
- Ser usado y manipulado por el abusador para lastimar al padre maltratado
- Sufrir las consecuencias del abuso económico

Los efectos de la exposición a la violencia doméstica pueden incluir:

- Creer que el abuso es su culpa.
- Volverse contra la madre o el padre o tener sentimientos ambivalentes sobre ambos padres
- Sintiendo que están solos, que no hay nadie que los entienda
- Tener miedo de hablar sobre el abuso o expresar sus sentimientos.
- Desarrollar creencias básicas negativas sobre sí mismos y los demás.
- Desarrollar reacciones de afrontamiento y supervivencia poco saludables, como problemas de salud mental o de comportamiento.
- Creer que el mundo es un lugar peligroso e impredecible.
- Estar aislado de las personas que podrían enterarse del abuso u ofrecer ayuda.

Los niños y jóvenes también aprenden lecciones como:

- La violencia y la coerción son normales y justificables.
- Las tácticas abusivas son formas efectivas de obtener lo que quieres.
- Hay dos formas de resolver los problemas: la agresión y la pasividad.
- Las víctimas son responsables de lo que les sucede.
- Las personas que lastiman a otros no enfrentan las consecuencias de sus acciones.
- Está bien culpar de los problemas a otra persona.
- No siempre se puede confiar en las personas que se supone que deben cuidar de usted.
- Las mujeres no son dignas de respeto.

Adolescentes (13-18 años):

Los niños mayores pueden exhibir la mayoría de los cambios de comportamiento como resultado de la exposición a la violencia. dependiendo de su circunstancias, los adolescentes pueden:

- Hablar sobre el evento todo el tiempo o negar que sucedió
- Negarse a seguir las reglas o responder con mayor frecuencia
- Quejarse de estar cansado todo el tiempo
- Participar en conductas de riesgo
- Dormir más o menos de lo habitual
- Aumenta los comportamientos agresivos
- Quiere estar solo, ni siquiera quiere pasar tiempo con amigos
- Experimenta pesadillas frecuentes
- Consume drogas o alcohol, se escapa de casa o se mete en problemas con la ley

Ser testigo de la violencia doméstica puede tener efectos negativos en el desarrollo de los niños. La exposición a la violencia doméstica, al igual que otros factores estresantes tóxicos, puede interferir con el desarrollo saludable del cerebro de un niño. Esto puede conducir a una respuesta de estrés alterada, dificultad para prestar atención, respuesta de sobresalto y otros problemas. Los posibles síntomas de exposición infantil a la violencia doméstica se pueden caracterizar como síntomas externalizados o internalizados. Los síntomas externalizados son más visibles y, a menudo, se manifiestan como problemas de comportamiento. Los síntomas internalizados son menos visibles y es más probable que se caractericen como problemas de salud mental.

Los síntomas externalizados de la exposición de los niños a la violencia doméstica incluyen:

- Agresión
- Menor competencia social, incluida menos empatía con los demás.
- Disminución de las capacidades verbales, cognitivas y motoras.
- Dificultades conductuales y académicas en la escuela
- Inquietud, impulsividad y dificultad para concentrarse
- Inmadurez, retrasos en el desarrollo y regresión a etapas de desarrollo anteriores

Los síntomas internalizados de la exposición de los niños a la violencia doméstica incluyen:

- Depresión, ansiedad e hipervigilancia
- Comportamiento temeroso, retraído e inhibido.

- Baja autoestima
- Vergüenza y sentirse responsable del abuso.
- Trastorno de estrés postraumático

Exposición a la violencia doméstica incluyen un mayor riesgo de abuso de alcohol y drogas, mala conducta sexual, fugas y suicidio. Los niños que crecen con abuso doméstico tienen más probabilidades de abusar de sus parejas íntimas, y las niñas tienen menos probabilidades de buscar ayuda si se convierten en víctimas en sus relaciones adultas.

PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES

Paso 1: Identificar la decisión

Te das cuenta de que tienes que tomar una decisión. Trate de definir claramente la naturaleza de la decisión que debe tomar. Este primer paso es muy importante.

Paso 2: recopilar información relevante

Recopile información pertinente antes de tomar una decisión: qué información se necesita, las mejores fuentes de información y cómo obtenerla. Este paso implica "trabajo" tanto interno como externo. Parte de la información es interna: la buscará a través de un proceso de autoevaluación. Otra información es externa: la encontrará en línea, en libros, de otras personas y de otras fuentes.

Paso 3: Identificar las alternativas

A medida que recopila información, probablemente identificará varios caminos posibles de acción o alternativas. También puede usar su imaginación e información adicional para construir nuevas alternativas. En este paso, enumerará todas las alternativas posibles y deseables.

Paso 4: sopesar la evidencia

Recurra a su información y emociones para imaginar cómo sería si llevara a cabo cada una de las alternativas hasta el final. Evalúe si la necesidad identificada en el Paso 1 se cumpliría o resolvería mediante el uso de cada alternativa. A medida que atraviesa este difícil proceso interno, comenzará a favorecer ciertas alternativas: aquellas que parecen tener un mayor potencial para alcanzar su objetivo. Finalmente, coloque las alternativas en un orden de prioridad, basado en su propio sistema de valores.

Paso 5: Elige entre alternativas

Una vez que haya sopesado toda la evidencia, estará listo para seleccionar la alternativa que le parezca mejor. Incluso puede elegir una combinación de alternativas. Es muy probable que su elección en el Paso 5 sea la misma o similar a la alternativa que colocó en la parte superior de su lista al final del Paso 4.

Paso 6: Toma acción

Ahora está listo para tomar alguna acción positiva al comenzar a implementar la alternativa que eligió en el Paso 5.

Paso 7: Revise su decisión y sus consecuencias

En este paso final, considere los resultados de su decisión y evalúe si ha resuelto o no la necesidad que identificó en el Paso 1. Si la decisión no ha satisfecho la necesidad identificada, es posible que desee repetir ciertos pasos del proceso para tomar una decisión. Por ejemplo, es posible que desee recopilar información más detallada o algo diferente o explorar alternativas adicionales.

DECLARACIÓN DE DERECHOS PERSONALES

1. Tengo derecho a pedir lo que quiero.
2. Tengo derecho a rechazar las solicitudes o demandas que no pueda cumplir.
3. Tengo derecho a expresar todos mis sentimientos, positivos o negativos.
4. Tengo derecho a cambiar de opinión.
5. Tengo derecho a equivocarme y no tengo que ser perfecto.
6. Tengo derecho a seguir mis propios valores y normas.
7. Tengo derecho a decir no a cualquier cosa cuando siento que no estoy listo, es inseguro o viola
8. Tengo derecho a determinar mis propias prioridades.
9. Tengo derecho a no ser responsable del comportamiento, las acciones, los sentimientos o los problemas de los demás.
10. Tengo derecho a esperar honestidad de los demás.
11. Tengo derecho a estar enojado con alguien a quien amo.
12. Tengo derecho a ser únicamente yo mismo.
13. Tengo derecho a sentir miedo y decir: "Tengo miedo".
14. Tengo derecho a decir: "No sé".
15. Tengo derecho a no dar excusas o razones de mi comportamiento.
16. Tengo derecho a tomar decisiones basadas en mis sentimientos.
17. Tengo derecho a mis propias necesidades de espacio y tiempo personal.
18. Tengo derecho a ser juguetón y frívolo.
19. Tengo derecho a ser más saludable que los que me rodean.
20. Tengo derecho a estar en un ambiente no abusivo.
21. Tengo derecho a hacer amigos y sentirme cómodo con la gente.
22. Tengo derecho a cambiar y crecer.
23. Tengo derecho a que los demás respeten mis necesidades y deseos.
24. Tengo derecho a ser tratado con dignidad y respeto.
25. Tengo derecho a ser feliz.

DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS EN RELACIONES ÍNTIMAS

En una pareja romántica y sexual, la familiaridad no solo genera desprecio, sino que también puede conducir al abuso.

¿Qué derechos tienen las personas en las relaciones íntimas? Todas las instituciones sociales -la familia, la comunidad, la iglesia, el gobierno y el lugar de trabajo- han sido testigos de abusos contra los derechos humanos entre las personas. Las feministas acérrimas atribuyen estas situaciones a una cultura plagada de creencias y prácticas patriarcales. Incluso se utiliza tecnología artificial para perpetuar los abusos contra los derechos humanos. Peor aún, los abusos en una escala más amplia comienzan con la unidad social básica, la díada.

Sociológicamente, la díada pertenece a dos personas en diferentes niveles de relación social, que van desde la pareja de mejores amigos para siempre (BFF) hasta la interacción impersonal empleador-empleado. Pero cuando se trata de abusos, una díada romántica y sexual sirve como refugio. ¿Qué lleva a un amante a volverse abusivo?

Los estudios muestran que muchos abusadores se sienten inseguros de sí mismos y podrían haber sido abusados anteriormente también. Lamentablemente, ven un límite borroso entre amar y controlar a su pareja. Más tristemente, se niegan a admitir que tienen un problema y rechazan cualquier consejo sobre buscar ayuda profesional para abordar problemas personales. Los abusos de los derechos humanos en las relaciones íntimas pueden adoptar la forma de violencia física y ataques sexuales, como agresión a la esposa o el esposo y violación conyugal. Las bofetadas emocionales y verbales contribuyen al abuso psicológico o mental. Esto puede suceder cuando un hombre o una mujer humillan públicamente a su amante, o le dan deliberadamente un trato de silencio ensordecedor. El abuso económico también está desprovisto de compasión humana, especialmente cuando cualquiera de las dos partes controla los recursos del hogar. La persona que gana ingresos puede negar conscientemente cualquier apoyo financiero a la familia como una forma de imponer ese poder y castigar aún más a los abusados.

Para ayudar a frenar los abusos contra los derechos humanos, la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH) fue emitida por las Naciones Unidas (ONU) en 1948. La DUDH establece que: "Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos...tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona... \Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes".



En el contexto de las relaciones íntimas, esta es una lista de derechos:

- El derecho a compartir equitativamente con su pareja todas las decisiones y responsabilidades relacionadas con su relación, hijos, hogar y finanzas.
- El derecho a compartir equitativamente con su cónyuge en todas las decisiones financieras.
- El derecho a tener amistades fuera de su relación siempre y cuando no viole la privacidad de su relación con su pareja.
- El derecho a expresar su opinión y luego recibir el mismo respeto y consideración que los de su pareja.
- El derecho a tener y expresar sus necesidades y deseos sexuales sin sentir que es egoísta, exigente o agresivo.
- El derecho a que tus necesidades emocionales, físicas e intelectuales sean tan importantes como las necesidades de tu pareja.
- El derecho a esperar que su cónyuge haga su parte para resolver las dificultades de su relación.
- El derecho a responsabilizar a su cónyuge por su comportamiento en lugar de asumir esa responsabilidad usted mismo.
- El derecho a buscar ayuda profesional con su relación.
- El derecho a nunca ser atacado físicamente o degradado emocionalmente por su cónyuge y el derecho a terminar la relación (y buscar seguridad), si ocurre algo.
- El derecho a esperar cambios de comportamiento significativos en lugar de disculpas y promesas de su pareja si ocurre un solo incidente de maltrato.
- El derecho a no culparte si termina la relación en la que tanto amor y esfuerzo has invertido.

Además, toda persona tiene derecho a amar y ser bien amada, a buscar y experimentar la felicidad, a tener una vida con sentido y vivirla sin miedo.



LÍMITES

Establecer límites saludables es una parte integral del viaje de sanación y recuperación de un sobreviviente de violencia doméstica. Pero después de experimentar el abuso, muchos sobrevivientes tienen dificultades para saber qué constituye un límite y qué constituye un límite saludable.

¿Por Qué es eso? Es porque los sobrevivientes han sido condicionados a creer que sus deseos y necesidades no importan, que no tienen derechos y que su voz no debe ser escuchada. Es lógico que los sobrevivientes tengan dificultades para crear límites y pedir lo que quieren o necesitan porque ¡muchos simplemente no lo saben!

Entonces, ¿qué son los límites saludables? Los límites saludables se refieren a las formas en que los sobrevivientes pueden cuidar de sí mismos. Los límites pueden ser físicos, emocionales, verbales o los tres. Es una línea que puedes crear que otros no pueden cruzar. Es lo que permitirás y no permitirás. Es crear una vida saludable para ti conociendo y comprendiendo tus límites.

Solo usted puede decidir cuándo está listo para establecer esos límites. Es tu espacio personal, tus emociones y tu vida. Nadie puede decirte cómo establecer límites. Sin embargo, puede buscar la guía de un terapeuta para establecer límites adecuados que coincidan con su proceso de curación.

Entonces, ¿cómo puedes establecer límites saludables? A continuación, se incluyen algunos consejos para ayudarlo a comenzar.

Conozca su nivel de comodidad

Saber con qué te sientes cómodo y con qué no te sientes cómodo es una parte esencial para hablar sobre un límite. Cuando alguien dice o hace algo que te hace sentir incómodo, eso es una indicación de que la persona probablemente está cruzando un límite. Habla y hazle saber a la persona que te hace sentir incómodo.

Mantener Comunicación abierta

Este tipo va de la mano con el consejo anterior. Expresar sus deseos y necesidades es esencial para mantener una relación sana, ya sea con una persona importante, familiares, compañeros de trabajo o incluso con amigos. Puede ser difícil abrirse y verbalizar sus pensamientos. Después de todo, a los abusadores nunca les importó saber y te condicionaron para que te callaras.

Mantén la calma

Cuando verbalices tus límites, mantén un tono tranquilo en tu voz. Sea firme, pero sea respetuoso. Los abusadores nunca son respetuosos contigo, por lo que podrías tener la impresión de que no necesitas devolverles el respeto. Por el contrario, cuanto más tranquilo te mantengas, mejor será a la larga. Mantener la calma al expresar sus límites funcionará para cualquier persona en su vida: personas importantes, amigos, compañeros de trabajo, familiares, etc.

No te preocupes sobre lo que otros pensarán de tus límites

Siempre me preocupó cómo reaccionaría la gente a los límites que establecí. Solo eres responsable de tus propias emociones y acciones. Aquellos que reaccionan negativamente a tus límites son personas a las que puedes mantener a distancia. Estás en el camino de la curación y la recuperación, por lo que solo debes preocuparte por tus propios deseos y necesidades.

Practica el autocuidado

Tu primera prioridad es cuidarte a ti mismo. Recuperar su sentido de sí mismo es de suma importancia mientras se recupera. No puedes hacer eso mientras el abusador u otras personas te están insistiendo constantemente. Entonces, un límite saludable para tener aquí podría ser no tener contacto con ellos. Otro límite saludable podría ser dormir lo suficiente cada noche. El autocuidado no es egoísta. Es necesario.

No importa qué tipo de relación tenga con alguien, establecer límites saludables es imprescindible para que pueda avanzar en su viaje de curación. Estos límites te permitirán ser lo mejor que puedas y te ayudarán a mantener tu integridad personal. Con la práctica, puede establecer y mantener los límites que mejor funcionen para usted.





ESCRITURA DE DIARIO

Escribir un diario puede ser una herramienta realmente útil para aquellos que han salido de una relación abusiva y están luchando por seguir adelante o encontrar un cierre. Tomarse el tiempo para reconocer sus sentimientos y explorarlos en un diario puede ayudarle a descubrir dónde se encuentra en su proceso de curación y decidir qué tipo de vida desea crear para usted en el futuro. Algunos temas útiles para explorar podrían ser:

- ¿Cómo te sientes acerca de todo ahora?
- ¿Hay alguna forma en que todavía te sientes inseguro o controlado por tu pareja?
- ¿Qué se necesita para que usted se sienta totalmente seguro?
- ¿Cómo es su sistema de apoyo?
- ¿Qué tipo de cosas estás haciendo para cuidarte mientras sanas?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que definitivamente quiere tener en cuenta o que no tolerará?
- ¿Cómo quieres que sea tu futuro?
- ¿Qué pasos se requerirán para hacer realidad esa visión?

Explorar esos temas en un diario no solo puede ayudarlo a comprender cómo le está yendo ahora, sino que volver a leer las entradas anteriores puede ayudarlo a ver qué tan lejos ha llegado.

Independiente, fuerte y feliz. ¡Eres importante para nosotros!



CICATRIZACIÓN

Safe Harbor ofrece grupos de apoyo para víctimas que han estado o están ahora en relaciones abusivas que buscan hacer cambios en sus vidas. Ofrecemos varias opciones diferentes para asistir a uno de nuestros grupos. Por favor preguntanos por los detalles. Debido a que entendemos el abuso, podemos ayudarlo en su viaje de curación. Al permanecer conectado con Safe Harbor, podemos ayudarlo a ser fuerte e independiente.



CUIDADOS PERSONALES

Aquí hay diez maneras fáciles de comenzar a incorporar el autocuidado emocional en su vida diaria, comenzando ahora mismo:

- Tome algunas respiraciones profundas especialmente antes de expresar sus sentimientos.
- Aprende a decir NO y sirvete tu primero.
- Protege tu energía de las demás.
- Cree límites que se sientan bien para establecer y anime a otros a hacer lo mismo
- Deja de explicarte demasiado a los demás.
- Reserva la palabra Lo siento solo para esos momentos en los que realmente lo sientes.
- Pida ayuda a otros cuando empieza a sentirse abrumado.
- Acepte elogios sin discusión ni rechazo, solo un simple "Gracias"
- Experimenta tus emociones sin juicio, culpa o vergüenza.
- Date la gracia de volver a intentarlo cuando los momentos no salen según lo planeado, la aceptación de ti mismo tal como eres es muy importante.



ÓRDENES DE PROTECCIÓN CIVIL

Cualquiera puede presentar una petición de Orden de Protección Civil (CPO) siempre que sea un miembro de la familia o del hogar, es decir, cualquiera de los siguientes que resida o haya residido con el delincuente y haya habido un incidente de violencia doméstica, es decir, cualquier abuso físico y/o la amenaza de abuso físico, es decir, amenazas a la vida:

- Esposo
- ex cónyuge
- Padre natural de un niño junto
- Niño
- Padre
- Padre adoptivo
- Otro pariente (por consanguinidad o afinidad) que haya vivido juntos en algún momento
- Persona que vive como cónyuge definida como cohabitante actual; o cohabitado dentro de los cinco años anteriores al presunto acto de violencia doméstica.



No hay tarifas de presentación para este procedimiento y no se requiere un abogado para poder presentar la petición. El peticionario puede desestimar el caso en cualquier momento, pero para volver a presentarlo, debe haber un nuevo incidente de violencia doméstica. Si la víctima desea tener un defensor legal presente durante este proceso, debe comunicarse con Safe Harbor y hacer arreglos con el defensor. El defensor legal se reunirá con la víctima para completar la documentación necesaria. Tenga en cuenta que la víctima debe traer una identificación con fotografía. El tribunal llevará a cabo una audiencia de emergencia. En la audiencia, le informará al tribunal sobre todo lo que ha escrito en su petición, que incluirá el abuso actual, el abuso anterior e información sobre el abusador. En determinadas circunstancias, el juez puede otorgarle una CPO de inmediato (llamada orden ex parte u unilateral, lo que significa que solo han escuchado su versión de los hechos). Esta orden puede:

- Evitar que un abusador ingrese a su hogar, escuela o lugar de trabajo.
- Otorgarle la custodia de sus hijos
- Requerir que el abusador se mantenga alejado de sus hijos
- Requerir que el abusador pague manutención mensual
- Exigir al abusador que vea a un consejero
- Obligar al abusador a salir de su casa
- Otorgarle la posesión de la residencia
- Otorgarle el uso de un vehículo motorizado y otras posesiones
- Prohibir que el abusador posea o compre armas de fuego
- Proporcionar cualquier otra protección que el tribunal considere justa y razonable.

El siguiente paso es que el tribunal programe una audiencia completa para el caso, independientemente de si se otorgó o no una CPO de emergencia. El tribunal asignará una fecha y hora para una audiencia dentro de aproximadamente siete a 10 días en su solicitud de CPO. Debe asistir a la audiencia el día asignado o su caso puede ser desestimado. Su abusador podría estar presente en esta audiencia. En una audiencia donde se presenta el abusador, pueden suceder varias cosas. Primero contarás tu versión de la historia. Se le pedirá que describa actos recientes de violencia doméstica por parte del abusador, junto con su relación con el abusador, por qué le tiene miedo y la reparación que está solicitando de la corte. El abusador o su abogado tendrán la oportunidad de interrogarlo a usted y a sus testigos. El abusador luego contó su versión de los hechos. Luego de que ambas partes hayan presentado evidencia, el juez o magistrado evaluará la evidencia para decidir si se otorga una CPO. Si es así, se le otorgará la orden que permanecerá en vigor durante 5 años. Si en algún momento el abusador viola la orden, la víctima debe comunicarse con la policía y presentar cargos contra el abusador en el tribunal municipal por una violación de la CPO.





28

¿QUÉ ESPERAR DESPUÉS DE UNA LESIÓN EN LA CABEZA?



¿Qué es una lesión en la cabeza?

✓ Una lesión en la cabeza es cuando hay un cambio en la forma en que su cerebro funciona normalmente debido a un golpe, golpe o sacudida en la cabeza. O cuando tu cerebro no recibe el oxígeno o la sangre que necesita, como cuando alguien te ahoga o hace algo que interfiere con tu respiración. A veces el cambio es temporal ya veces dura más.

*no tienes que hacerlo
¡Tiene moretones,
hinchazón o signos
evidentes de daño fuera
de su cuerpo para que
su cerebro se lastime!*

✓ Al igual que los brazos rotos, los cerebros necesitan tiempo para sanar. Puede sentir que su cerebro no está funcionando bien o que es difícil hacer las cosas que solía hacer. Esto le sucede a todos los cerebros que han sido lastimados.



A veces los problemas mejoran o desaparecen. Incluso si no lo hacen, usted puede hacer cosas que pueden ayudar.

¿QUÉ CAUSA UNA LESIÓN EN LA CABEZA?



¿Cómo podría lesionarse la cabeza?

Un abusador suele atacar la cabeza, el cuello o la cara de una persona, más que cualquier otra parte del cuerpo.

USTED PUEDE SUFRIR UNA LESIÓN EN LA CABEZA SI SU PAREJA:

- Te golpea en la cara o en la cabeza
- Pone sus manos alrededor de su cuello o trata de ahogarlo o estrangularlo
- Te hace caer y te golpeas la cabeza
- Te sacude severamente
- Ha hecho algo que lo hizo desmayarse, perder el conocimiento o tener problemas para respirar. ¿Tu pareja se sentó en tu pecho, te asfixió o te tapó la boca con la mano para que no puedas respirar? o ponerte en una llave de estrangulamiento?

También puede lesionarse la cabeza por cosas que no tienen nada que ver con la violencia doméstica. Tal vez te lastimaste la cabeza cuando eras niño. Podría caerse y tropezar, tener un accidente automovilístico o estar en otro tipo de accidente o situación en la que se lastimó la cabeza y el cerebro no. trabajar normalmente.



Un abusador suele atacar la cabeza, el cuello o la cara de una persona, más que cualquier otra parte del cuerpo.

JUSTO DESPUÉS DE TU CABEZA HA SIDO HERIDO



Después de una lesión en la cabeza, ¿qué puedo esperar?



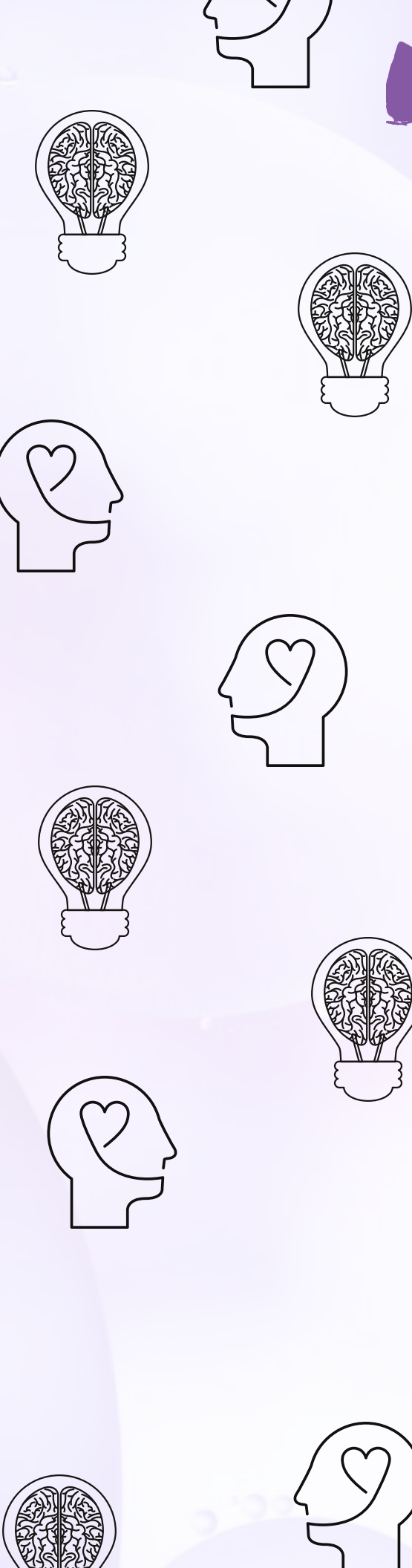
Después de una lesión en la cabeza es común:

- Pregúntese: "¿Dónde estoy? ¿Qué acaba de pasar?" o no ser capaz de recordar eventos recientes.
- Desvanecimiento (también llamado pérdida del conocimiento). A menudo no recuerdas que sucedió. Podría haber sucedido si vienes a un lugar diferente o una posición diferente de la última vez que recuerdas haber estado.
- Siente como si estuvieras "perdiendo el control", siéntete aturdido y confundido, o como si tu cabeza estuviera nublado.
- Tiene cambios en su visión, ve estrellas o tiene zumbidos en los oídos.
- Sentirse mareado o tener problemas con el equilibrio.
- Tiene dolores de cabeza, dolor en la cara o el cuello, o moretones o hinchazón.

¿Necesito ir al doctor?

Estos síntomas generalmente mejoran con el tiempo, pero no siempre.

- Siempre es una buena idea consultar a un médico y decirle que te lastimaron la cabeza o te estrangulan o asfixiaron, especialmente si ALGO te preocupa a ti o a otra persona.
- Quédese con alguien seguro durante 24 a 72 horas para observar las señales de advertencia en la página siguiente. Si cualquiera de estos sucede, obtenga atención médica de inmediato.



SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Un dolor de cabeza que no se va desaparece o empeora
- Una pupila (ojo) es más grande que el otro
- no puedes recordar qué sucedió
- Somnolencia extrema o dificultad para despertar
- Dificultad para hablar, entumecimiento o disminución de la coordinación
- Vómitos o náuseas repetidos
- Sacudidas o espasmos
- Comportamiento inusual, confusión, inquietud o agitación
- Orinaste o cagaste sin querer
- Pérdida del conocimiento, pasó fuera o noqueado

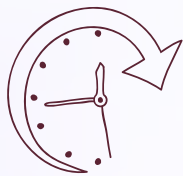
SI HA SIDO AHOGADO O ESTRANGULADO:

- Se vuelve más difícil o doloroso respirar
- Tienes problemas para tragar
- Tu voz cambia
- Tienes problemas para hablar

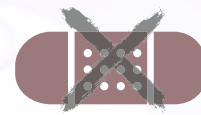
EL ESTRANGULAMIENTO ES UNA LESIÓN EN LA CABEZA Y DAÑA SU CEREBRO.

La estrangulación es peligrosa y mortal.

- Incluso si no tienes marcas, la mayoría de las personas no las tienen.
- Incluso si no te desmayaste.
- Incluso si no sientes que es un gran problema, lo es.



USTED PUEDE QUEDAR INCONSCIENTE EN SEGUNDOS Y PUEDE MORIR EN MINUTOS... O PUEDE MATARLO DÍAS DESPUÉS DE SUCEDER.

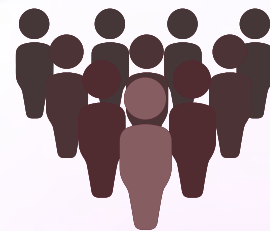


Incluso sin marcas.

No se pueden ver las lesiones más peligrosas porque ocurren debajo de la piel. Pueden empeorar en unos pocos días y pueden causar daño cerebral permanente e incluso la muerte.

Por lo general, se queda contigo después de que termina

Muchas víctimas han sido asfixiadas muchas veces y pensaron que iban a morir cuando sucedió. A menudo causa reacciones traumáticas emocionales y físicas normales, que a veces desaparecen pero a veces duran mucho tiempo.

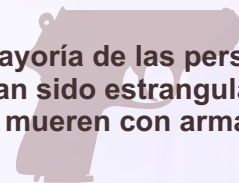


SUCEDE MUCHO A LAS VÍCTIMAS Y PUEDE SER ATERRADOR Y DOLOROSO.

7 X

SI TE HAS ESTRANGULADO, TU PAREJA TIENE 7 VECES MÁS DE PROBABILIDAD DE MATARTE.

La mayoría de las personas que han sido estranguladas y asesinadas mueren con armas de fuego.



Si tu pareja te ha estrangulado y puede conseguir un arma, esto es aún más peligroso y podría ser letal. Comuníquese con su programa de violencia doméstica y hable con un defensor sobre la planificación de la seguridad.

PLAN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

CONTACTOS IMPORTANTES

EN PELIGRO INMEDIATO: llama 911 LÍNEA DIRECTA DE CRISIS #:

NÚMERO DE TELÉFONO
DEL REFUGIO: MI DOCTOR #:

donde me siento más seguro
cuando estoy en casa:

.....

.....

.....

.....

.....

donde me siento más seguro
fuera de mi casa:

.....

.....

.....

.....

.....

algunas cosas que puedo
hacer para proteger mi cabeza:

.....

.....

.....

.....

.....

lo que puedo hacer para
mantener a mis hijos seguros:

.....

.....

.....

.....

.....

Notas:



REGISTRO DE SÍNTOMAS

Llenar esto le ayudará a ver si su lesión está mejorando o no. Realizará un seguimiento de algunos de sus síntomas si está involucrado en algún problema legal. Si los síntomas no mejoran en 2 o 3 semanas, vaya a ver a un médico y considere compartir este registro con su médico y decirle que se ha lastimado la cabeza.

Fecha y hora:	Síntomas:	¿Con qué frecuencia en 24 horas?:	Severidad (1-10):	Notas:



NOTA: Si se vuelve a lastimar la cabeza antes de su el cerebro se ha curado, puede significar que los problemas pueden ser más graves, durar más o volverse permanentes.

PROBLEMAS COMUNES DESPUÉS DE UNA LESIÓN EN LA CABEZA

lo que puedes hacer para ayudar!



PROBLEMA:

Pesadillas o flashbacks; sentirse nervioso, ansioso o retraído; músculos tensos o un corazón acelerado.

Estas son respuestas a cosas realmente aterradoras (llamadas respuestas traumáticas) y la mayoría de los sobrevivientes de violencia doméstica las experimentan. Son reacciones normales y generalmente se resuelven solas con el tiempo a medida que comienza a sentirse seguro nuevamente.

maneras de ayudar:

- ✓ Concéntrate en tu respiración. Inhala y exhala lentamente para ayudar a tu cuerpo a calmarse.
- ✓ Distráigase haciendo algo que disfrute, como escuchar música, salir a caminar o hacer un proyecto de arte.
- ✓ Hable con otras personas para obtener apoyo, como un amigo o familiar de confianza, un defensor de la violencia doméstica, un terapeuta u otro profesional.
- ✓ Obtenga más información sobre las reacciones comunes al trauma.



PROBLEMA:

Tienes problemas para recordar cosas.

maneras de ayudar:

- ✓ Use un libro de memoria/organización o una aplicación en su teléfono para mantener información importante, incluidas listas de tareas, calendarios y directorios telefónicos. Busque el planificador mensual y diario más adelante en este folleto.
- ✓ Establezca una ubicación central donde siempre coloque las cosas importantes, como llaves, anteojos o su billetera.
- ✓ Piense en estrategias como desarrollar asociaciones (siempre tome la medicación con el desayuno), seguir una rutina y cambiar su entorno para que dependa menos de su memoria.

lo que puedes hacer
para ayudar!

PROBLEMAS COMUNES DESPUÉS DE UNA LESIÓN EN LA CABEZA



PROBLEMA:

El ruido, la luz o el sonido le molestan o su visión está apagada.

maneras de ayudar:

- ✓ Use tapones para los oídos, audífonos, anteojos de sol o ajuste la iluminación si es necesario.
- ✓ Si los problemas de la vista no mejoran, considere ir a un oftalmólogo para hacerse un examen y ver si necesita anteojos nuevos.
- ✓ Haz que el texto sea más grande en tu computadora o en tu teléfono para que puedas verlo mejor.



PROBLEMA:

Tiene dificultad para entender la información.

A menudo, la información no parece tener sentido y parece que todo va lento. Su cerebro tiene que trabajar más para comprender la misma información porque está lesionado.

maneras de ayudar:

- ✓ Pida a las personas que hablen más despacio.
- ✓ Vuelva a leer o revisar la información varias veces.
- ✓ Tenga reuniones, actividades o conversaciones más cortas con la gente.

PROBLEMAS COMUNES DESPUÉS DE UNA LESIÓN EN LA CABEZA

lo que puedes hacer para ayudar!



PROBLEMA:

Dificultad para planificar, organizar o resolver problemas. Es difícil empezar cosas nuevas o terminar cosas.

maneras de ayudar:

- ✓ Cuando resuelva un problema, escriba varias ideas para resolver el problema y discutirlos con alguien en quien confíe.
- ✓ Trabaje en dividir las tareas grandes en pasos más pequeños.
- ✓ Use un cronómetro o una alarma para ayudarse a comenzar y trabajar en algo durante un período de tiempo determinado.
- ✓ Tómese un descanso cuando se sienta frustrado y vaya a hacer otra cosa. Vuelve a eso más tarde.



PROBLEMA:

Es difícil concentrarse o prestar atención.

maneras de ayudar:

- ✓ Haz solo una cosa a la vez.
- ✓ Tome descansos frecuentes cuando trate de hacer algo.
- ✓ Trabaje donde esté tranquilo y no tenga demasiadas distracciones.

consejos para cualquier persona con una lesión en la cabeza

DUERME BIEN

Trate de dormir bien y restablecer los patrones de sueño. Identifica qué te ayuda a dormir (una habitación oscura o dormir con un ventilador).

MUEVE TU CUERPO

Haz ejercicio todos los días. El ejercicio mejora su capacidad de pensar.

MENOS TIEMPO DE PANTALLA

Evite las pantallas (televisión, tabletas, teléfonos) durante unos días después de la lesión.

TÓMALO CON CALMA

Trate de no hacer cosas que sean realmente exigentes por un tiempo. Usted es más vulnerable al dolor, el estrés y la fatiga después de una lesión en la cabeza.

PLANEAR CON ANTICIPACIÓN

Planifique con anticipación y programe tiempo adicional para hacer las cosas para que se sienta menos frustrado.

TOMAR DESCANSOS

Tome descansos frecuentes y descanse durante el día.

PODER CEREBRAL DE LA MAÑANA

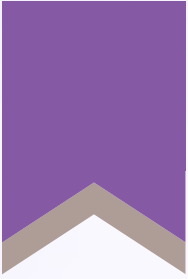
Si vas a hacer algo estresante o difícil, hazlo por la mañana, cuando tu cerebro está más descansado.

EMPIEZA LENTO

Regrese fácilmente a las actividades, trabajos u obligaciones de la vida. Comience a hacer cosas por un corto período de tiempo. Gradualmente haga cosas por más tiempo para que su cerebro y su cuerpo pueda adaptarse.

MANTENERSE SEGURO

Los problemas duran más cuando su cerebro se lastima una y otra vez sin tiempo para que sane. Trate de proteger su cabeza siempre que sea posible.



MES:

PLANIFICADOR MENSUAL

MENSUAL OBJETIVOS:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTAS:

FECHAS PARA RECORDAR:

-
-
-
-
-

CONTACTOS IMPORTANTES

- ☐ Doctor:
- ☐ Defensor:
- ☐ Línea directa
de crisis:
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Mi Planificador Diario

FECHA

DIA

HACER:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NO OLVIDES:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

IMPORTANTE:

OBJETIVOS DE AUTOCUIDADO:

acostarse temprano, caminar, menos tiempo frente a la pantalla, hacer arte



KarisseJoy.com

Mis programas de violencia doméstica:

Nombre:

Número
de teléfono:



PARA ENCONTRAR TU PROGRAMA MÁS CERCANO
VISITE WWW.ODVN.ORG

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO VIOLENCIA DOMÉSTICA

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Los siguientes pasos representan mi plan para aumentar mi seguridad y prepararse de antemano para la posibilidad de más violencia. Aunque no tengo control sobre la violencia de mi pareja, sí puedo elegir cómo responder y cuál es la mejor manera de ponerse a salvo a mí y a mis hijos.

PASO 1: Seguridad durante un incidente violento. *Las mujeres no siempre pueden evitar los incidentes violentos. Para aumentar la seguridad, las mujeres maltratadas pueden utilizar una variedad de estrategias.*

Puedo usar algunas de las siguientes estrategias:

- A. Si decido irme, lo haré _____.
(Práctica cómo salir de forma segura. ¿Qué puertas, ventanas, ascensores, escaleras o salidas de incendios usarías?)
- B. Puedo tener mi cartera y las llaves del auto listas y guardarlas (ubicación) _____ para salir rápido.
- C. Puedo decir _____ sobre la violencia y solicitar que ella o llama a la policía si escucha ruidos sospechosos provenientes de mi casa.
- D. Puedo enseñar a mis hijos a usar el teléfono para comunicarse con la policía, los bomberos del departamento y el 911.
- E. Lo usaré _____ como código con mis hijos o mis amigos para que puedan pedir ayuda.
- F. Si tengo que salir de mi casa, iré a _____. (Decide esto incluso si no cree que habrá una próxima vez).
- G. También puedo enseñar algunas de estas estrategias a algunos o a todos mis hijos.
- H. Cuando espero que tengamos una discusión, trato de moverme a un lugar que sea bajo _____ (Trate de evitar discusiones en el baño, garaje, cocina, cerca de armas o en habitaciones sin acceso a una puerta exterior).
- I. Usaré mi juicio e intuición. Si la situación es muy grave, puedo dar a mi compañero lo que quiere para calmarlo. Tengo que protegerme hasta que yo/nosotros.

PASO 2: Seguridad al prepararse para partir. *Las mujeres maltratadas frecuentemente abandonan la residencia que comparten con el compañero golpeador. La salida debe hacerse con un plan cuidadoso para aumentar la seguridad. Los maltratadores a menudo contraatacan cuando creen que una mujer maltratada está dejando una relación.*

Puedo usar algunas o todas las siguientes estrategias:

- A. Dejaré dinero y un juego extra de llaves con _____ dejar rápidamente.
- B. Mantendré copias de documentos o llaves importantes en _____
- C. Voy a abrir una cuenta de ahorros por _____ Así que puedo para aumentar mi independencia.
- D. Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia incluyen: _____.

- E. Puedo quedarme con cambio para las llamadas telefónicas en todo momento. Entiendo que si uso mi tarjeta de crédito telefónica, la factura telefónica del mes siguiente mostrará a mi agresor los números a los que llamé después de irme. Para mantener la confidencialidad de mis comunicaciones telefónicas, debo usar monedas o puedo pedir usar la tarjeta telefónica de un amigo por un tiempo limitado cuando me vaya por primera vez.
- F. Voy a consultar con _____ y _____ quién podría dejarme quedarme con ellos o prestarme algo de dinero.
- G. Puedo dejar ropa extra o dinero con _____.
- H. Me sentaré y revisaré mi plan de seguridad cada _____ forma más segura de salir de la residencia _____ para ver con el fin de planificar la (violencia doméstica nombre de un abogado o amigo) ha accedido a ayudarme a revisar este plan.
- I. Ensayé mi plan de escape y, según corresponda, lo practicaré con mis hijos.

PASO 3: Seguridad en mi propia residencia. *Hay muchas cosas que una mujer puede hacer para aumentar su seguridad en su propia residencia. Puede ser imposible hacer todo a la vez, pero las medidas de seguridad se pueden agregar paso a paso.*

Medidas de seguridad que puede utilizar:

- A. Puedo cambiar las cerraduras de mis puertas y ventanas lo antes posible.
- B. Puedo reemplazar puertas de madera con puertas de acero/metál.
- C. Puedo instalar sistemas de seguridad que incluyen cerraduras adicionales, rejas en las ventanas, postes contra los que encajar puertas, un sistema electrónico, etc.
- D. Puedo comprar escaleras de cuerda para escapar por las ventanas del segundo piso.
- E. Puedo instalar detectores de humo y extinguidores de incendios en cada piso de mi casa/apartamento.
- F. Puedo instalar un sistema de iluminación exterior que se activa cuando una persona está cerca de la casa.
- G. Enseñaré a mis hijos cómo hacer una llamada por cobrar a mí _____ (a amigo, etc.) en caso de que mi pareja se lleve a los niños.
- H. Les diré a las personas que cuidan a mis hijos qué personas tienen permiso para recoger a mis hijos y que mi pareja no puede hacerlo. Las personas a las que informaré sobre el permiso de recogida incluyen:
- | | |
|-------|--------------------------------|
| _____ | nombre de escuela |
| _____ | nombre de la niñera |
| _____ | nombre de profesor |
| _____ | nombre de profesor del iglesia |
| _____ | nombre de otros |
- I. Puedo informar _____ (vecino) y _____ (amigo) que mi pareja yano vive conmigo y que deben llamar a la policía si lo observan cerca de mi residencia.

PASO 4: Seguridad con una Orden de Protección. *Muchos agresores obedecen las órdenes de protección, pero uno nunca puede estar seguro de qué compañero violento obedecerá y cuál violará las órdenes de protección. Reconozco que es posible que deba solicitar a la policía ya los tribunales que hagan cumplir mi orden de protección.*

Los siguientes son algunos pasos que puedo tomar para ayudar a hacer cumplir mi orden de protección:

- A. Mantendré mi orden de protección _____ (ubicación). Manténgalo siempre encendido o cerca de tu persona. Si cambias de monedero, eso es lo primero que debe ir en el nuevo monedero.
- B. Daré mi orden de protección a los departamentos de policía en la comunidad donde trabajo, en aquellos comunidades donde visité amigos o familiares, y en la comunidad donde vivo.
- C. Debe haber registros de órdenes de protección del condado y del estado a los que todos los departamentos de policía puedan llamar para confirmar una orden de protección. Puedo comprobar para asegurarse de que mi pedido está en el registro. Los números de teléfono de los registros de órdenes de protección del condado y del estado son: _____ (condado) y _____ (estado).
- D. Informaré a mi empleador; mi ministro, rabino, etc.; mi amigo más cercano; y _____ que tengo una orden de protección vigente.
- E. Si mi pareja destruye mi orden de protección, puedo obtener otra copia en la oficina del secretario.
- F. Si la policía no ayuda, puedo comunicarme con un defensor o un abogado y presentar una queja ante el jefe del departamento de policía o el sheriff.
- G. Si mi pareja viola la orden de protección, puedo llamar a la policía y denunciar la violación, contactar

PASO 5: Seguridad en el trabajo y en público. *Cada mujer maltratada debe decidir si y cuándo le dirá a los demás que su pareja la ha maltratado y que ella puede estar en riesgo continuo. Los amigos, la familia y los compañeros de trabajo pueden ayudar a proteger a las mujeres. Cada mujer debe considerar cuidadosamente a qué personas invitar para ayudar a garantizar su seguridad.*

Podría hacer cualquiera o todas las siguientes:

- A. Puedo informar a mi jefe, al supervisor de seguridad y _____ en el trabajo
- B. Puedo pedir trabajar para _____ ayudarme a filtrar mis llamadas telefónicas en el trabajo.
- C. Al salir del trabajo, puedo _____
- D. Si tengo un problema mientras conduzco a casa, puedo _____
- E. Si uso el transporte público, puedo _____
- F. Iré a diferentes supermercados y centros comerciales para realizar mis negocios y comprar a horas que son diferentes a los que conservé cuando residía con mi compañero golpeador.
- G. Puedo usar un banco diferente e ir en horarios diferentes a los que tenía cuando residía con mi compañero de golpes.

PASO 6: Seguridad y uso de drogas o alcohol. *La mayoría de las personas en esta cultura consumen alcohol. Muchos usan drogas que alteran el estado de ánimo. Mucho de esto es legal, aunque algo no lo es. Los resultados legales del uso de drogas ilegales pueden ser muy duros para las mujeres golpeadas, pueden dañar su relación con sus hijos y pueden ponerlas en desventaja en otras acciones legales con su pareja golpeadora. Por lo tanto, las mujeres deben considerar cuidadosamente el costo potencial del uso de drogas ilegales. Más allá de esto, el consumo de alcohol u otras drogas puede reducir la conciencia y la capacidad de una mujer para actuar rápidamente para protegerse de su pareja que la maltrata. Además, el uso de alcohol u otras drogas por parte del agresor puede darle una excusa para usar la violencia. Se deben hacer planes de seguridad específicos con respecto al uso de drogas o alcohol.*

Si ha habido consumo de drogas o alcohol en mi relación con mi compañero de maltrato, puedo mejorar mi seguridad mediante algunas o todas las siguientes medidas:

- A. Si voy a consumir, puedo hacerlo en un lugar seguro y con personas que entiendan el riesgo de violencia y están comprometidos con mi seguridad.
- B. Si mi pareja está consumiendo, puedo _____ y/o _____.
- C. Para salvaguardar a mis hijos podría _____.

PASO 7: Seguridad y salud emocional. *La experiencia de ser golpeado y degradado verbalmente por la pareja suele ser agotador y emocionalmente agotador. El proceso de construir una nueva vida requiere mucho coraje y una energía increíble. Para conservar mi energía y recursos emocionales y evitar tiempos emocionales difíciles, puedo hacer algo de lo siguiente:*

- A. Si me siento deprimido y vuelvo a una situación potencialmente abusiva, puedo _____.
- B. Cuando tengo que comunicarme con mi pareja en persona o por teléfono, puedo _____.
- C. Trataré de usar afirmaciones del tipo “Yo puedo _____ conmigo mismo y ser asertivo con los demás.
- D. Puedo decirme a mí mismo, _____ cada vez que siento que otros están tratando de controlarme o abusar de mí.
- E. Puedo leer _____.
- F. Puedo llamar _____ para ayudarme a sentirme más fuerte.
- G. Puedo asistir a talleres y grupos de apoyo en el programa de violencia doméstica _____ o _____ para obtener apoyo y fortalecer las relaciones.

PASO 8: Elementos a llevar al salir. *Cuando las mujeres dejan a sus parejas, es importante tomar ciertos artículos. Más allá de esto, las mujeres a veces le dan una copia extra de los papeles y una muda extra de ropa a un amigo en caso de que tenga que irse rápidamente.*

Dinero: Incluso si nunca trabajé, puedo tomar dinero de cuentas de ahorro y corrientes mancomunadas. Si no tomo este dinero, él puede tomarlo legalmente y cerrar las cuentas.

Los elementos de las siguientes listas con asteriscos junto a ellos son los más importantes para llevar con usted. Si hay tiempo, los otros artículos pueden ser tomados o almacenados fuera de la casa. Es mejor colocar estos artículos en un solo lugar, de modo que si tenemos que irnos con prisa, pueda agarrarlos rápidamente. Cuando me vaya, debo llevar:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| *Identificación para mí mismo | * Acta de nacimiento de los hijos |
| *Mi partida de nacimiento | *Tarjetas de la Seguridad Social |
| *Registros escolares y de vacunación | *Dinero |
| *Chequera, tarjeta de cajero automático | *Tarjetas de crédito |
| *Llave - casa, carro, oficina | *Licencia de conducir y registro |
| *Medicamentos | *Copia de orden de protección |
| *Identificación de bienestar, permisos de trabajo, tarjetas verdes | |

Pasaporte(s), papeles de divorcio
Registros médicos - para todos los miembros de la familia
Contrato de arrendamiento/alquiler, escritura de la casa, libro de pago de la hipoteca
Libros de banco, documentos de seguros
Directorio
Cuadros, joyas
Los juguetes y/o mantas favoritos de los niños
Objetos de valor sentimental especial

Números de teléfono que necesito saber:

Departamento de policía/alguacil (local) - 911 o _____
Policía/departamento del alguacil (trabajo) _____
Policía/departamento del alguacil (escuela) _____
Oficina del fiscal _____
Programa de mujeres maltratadas (local) _____

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-SAFE (7233)
800-787-3224 (TTY)
www.ndvh.org

Registro del condado de órdenes de protección _____
Registro estatal de órdenes de protección _____
Número de trabajo _____
Número de casa del supervisor _____

Mantendré este documento en un lugar seguro y fuera del alcance de mi atacante potencial.

Fecha de revisión: _____

Producido y distribuido por:



CENTRO NACIONAL
Sobre Violencia Doméstica y Sexual
Consultoría • De Formación • Promoción
NATIONAL CENTER
on Domestic and Sexual Violence
training • consulting • advocacy

7800 Shoal Creek, Ste 120-N • Austin, Texas 78757
tel: 512.407.9020 • fax: 512.407.9022 • www.ncdsv.org

Recursos del condado de Erie

Erie Co. Job & Family Services

221 W. Parish St.
419-626-6781

Departamento de Salud del Condado de Erie

420 Superior St.
419-626-5623

Servicios de asesoramiento

Alcoholicos Anonimos

3416 Columbus Ave.
419-625-5995

Consejería en la costa de la bahía

1634 Línea Sycamore
419-626-9156

Consejería y recuperación de Firelands

2020 Hayes Ave.
419-557-5177

NOMS

1522 E. Perkins Ave. Suite A
419-624-1277

Educación

Junta de Educación de Sandusky

407 Decatur St.
419-626-6940

GED

2130 Hayes Ave.
419-984-1135

Erie Co. Junta de DD

Head Start de Erie-Huron Co.

4405 Galloway Rd.
419-626-0208

Asistencia legal

Oficina Toledo

888-534-1432

Oficina de Sandusky (Carl Anderson)

Casa de parentesco

3920 Perkins Ave.
419-625-2672

Alojamiento

Autoridad de Vivienda Metropolitana

322 Warren St.
419-625-0262

Crossroads-VOA

Calle Superior 1843
419-626-6505 (Resolución 419-609-0671)

La casa de Ruth Ann

1848 E. Perry St. #60, PC
419-734-9718

Asistencia de Comida / Ropa

Cuidar y compartir

241 Jackson St. • 419-624-1411

OH Go

419-602-0856

Centro de recursos para la familia New Day

1135 Warren St.
419-626-8730

Comedor de sopa Victory Temple

1613 Hayes Ave.
419-627-8732

Utilidades

Ohio Edison

855-461-1927

Colombia Gasolina

800-344-4077

Ejército de Salvación

3333 Avenida Colón.
419-626-3862



**SAFE
HARBOUR**

Doméstico
Violencia
Refugio

P.O. Box 2616 • Sandusky, Ohio 44870

419-626-2200 • 1-800-953-2207

SAFEHARBOURSHELTER.ORG

