

## Lista de cosas que deberá llevarse consigo si se va...

- Identificación
- Partidas de nacimiento: mía, de mis hijos
- Tarjetas de la Seguridad Social
- Informes escolares y médicos
- Dinero, libretas bancarias, tarjetas de crédito, cupones de alimentos
- Llaves: casa, coche, oficina
- Licencia de conducir/certificado del coche
- Medicamentos
- Tarjetas de Medicare
- Pasaportes
- Tarjetas de Inmigración
- Permisos de trabajo
- Libro de direcciones
- Contrato de arrendamiento/alquiler
- Título de propiedad de la casa
- Libreta de pagos de la hipoteca
- Documentos del seguro
- Recibos sin pagar
- Productos de aseo personal
- Fotos
- Joyas
- Artículos de valor sentimental
- Pañales, fórmula de los niños

## Si conoce a alguien que está siendo abusada...

- \* No la ignore.
- \* Hable con ella, hágale saber que Usted se da cuenta de la situación.
- \* Sepa escuchar, déjela que exprese su dolor, su enfado, su miedo.
- \* No la juzge.
- \* Si es posible, ofrézcale un lugar seguro donde quedarse, transporte o ayuda cuidando a sus hijos.
- \* Anímela a que tome sus propias decisiones, aunque Usted no esté de acuerdo con ellas.
- \* Dele al agresor o agresora la responsabilidad de sus actos.

## Para más información, póngase en contacto con...

Septiembre 2016

## Líneas de emergencia de Violencia Doméstica de 24 horas y albergues

Condado de New Castle	302-762-6110
Condado de Northern Kent	302-678-3886
Condados de Kent y Sussex	302-422-8058
Para población hispana de Kent y Sussex	302-745-9874

## Programa de Ayuda a Víctimas

Condado de New Castle	302-255-0420
Condado de Kent	302-672-1075
Condado de Sussex	302-856-5843

## Información y Referencias

Coalición en Contra de la Violencia Doméstica (DCADV)

800-701-0456 (sólo para DE)

302-658-2958 (para fuera de DE)

Consejo Coordinador de la Violencia Doméstica (DVCC) 302-255-0409

## Otros Recursos...

Línea de emergencia de Violencia Doméstica Nacional	800-799-7233
Línea de emergencia de DE contra el Abuso Infantil	800-292-9582
Línea de Crisis de Violación	
Condado de New Castle	800-773-8570
Condados de Kent y Sussex	800-262-9800

Línea de emergencia del Centro para víctimas de crímenes de violencia de DE

1-800-842-8461

Se puede llamar 24 horas al día.

# Violencia Doméstica

Entender el problema es el primer paso para resolverlo.

*Este es un producto del Delaware Coalition Against Domestic Violence. Los fondos provienen del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).*



# Lo que Usted debería saber...

## ¿Qué es Violencia Doméstica?

La Violencia Doméstica es un patrón de comportamiento abusivo. En una relación en la que hay abuso, uno de los miembros de la pareja intenta controlar al otro mediante violencia física, psicológica, verbal y sexual. Aunque algunas veces el uso de drogas y alcohol, el estrés o un historial familiar de abuso pueden contribuir al problema, la violencia doméstica es primordialmente un problema de poder y control.

## El abuso puede incluir...

- \* Golpes, patadas, empujones, bofetadas, estrangulamiento, puñetazos, mordeduras
- \* Control y celos constantes
- \* Amenazas
- \* Sexo forzado
- \* Aislamiento de familia/amistades
- \* Control económico
- \* Destrucción de propiedad personal
- \* Crítica excesiva
- \* Enojo excesivo
- \* Negarle sus medicamentos
- \* Utilización de la raza, edad, identidad sexual, situación legal con inmigración, clase, aspecto físico, religión, condición de VIH, etc. contra Usted.

## Si está siendo abusada...

- \* Llame al **911** si está en peligro.
- \* Hable con una amiga, con un familiar, o con alguien de su confianza y que crea que la apoyará.
- \* Llame a una línea de emergencia de violencia doméstica para pedir ayuda.
- \* Hable con un proveedor de salud sobre sus heridas.
- \* Llame a un albergue y averigüe qué opciones tiene a su disposición.
- \* Cree su plan de seguridad personal.
- \* Prepare una bolsa de emergencia que contenga un cambio de ropa, algo de dinero, identificación (como por ejemplo partidas de nacimiento, tarjetas de la seguridad social, certificados de vacunas), informes del banco, llaves (de la casa y del coche), libro de direcciones, etc. **Guarde la bolsa en un lugar seguro, donde el agresor no pueda encontrarla.**
- \* Tenga siempre consigo un teléfono celular o monedas para hacer llamadas telefónicas.
- \* Rellene el formulario que aparece en la página siguiente y arranque el folleto. **Guárdelo en un lugar donde el agresor no pueda encontrarlo.**

**Recuerde, Usted no está sola.**

**Nadie merece ser abusado.**

## Aumente su seguridad...

- \* Obteniendo una Orden de Protección Contra Abuso o Protection From Abuse Order (PFA) y llevándola siempre consigo y dándole copias a sus amistades y vecinos para que se la puedan mostrar a la policía en caso necesario.
- \* Haciendo lo que sea necesario para crearse su propia red de apoyo (asistir a grupos de apoyo, recibir terapia).
- \* Cambiando las cerraduras.
- \* Instalando tantos dispositivos de seguridad en su casa como sea necesario (sistema de alarma, detectores de humo, luces sensoras de movimiento).
- \* Asegurándose de que en la guardería tienen claro quién tiene permiso para recoger a sus hijos.
- \* Usando un contestador automático en casa para controlar las llamadas y haciendo que en el trabajo la persona que contesta el teléfono las controle también.
- \* Evitando los lugares donde el agresor sabe que Usted pueda estar (tiendas, bancos, negocios, etc).
- \* Informando a sus vecinos, familiares y compañeros de trabajo de su situación y pidiendo que le avisen si observan que el agresor está rondando.

## Números de teléfono importantes:

Policía: **911** ó \_\_\_\_\_

Línea de emergencia de Violencia Doméstica :  
\_\_\_\_\_

Mi abogado: \_\_\_\_\_

Mi médico: \_\_\_\_\_

## En caso de emergencia puedo llamar a estas amistades o familiares:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Si necesito salir de mi casa deprisa, puedo ir a este lugar:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_