

¡LAS RELACIONES SANAS SÍ EXISTEN!... TIENES MUCHAS ALTERNATIVAS

*Servicios comunitarios
sobre violencia doméstica*



MALDEF



En colaboración con la Colectiva para la Prevención
de la Violencia Doméstica en Los Ángeles.
Patrocinado por Verizon.

10 PASOS PARA PROTEGERTE Y ESTAR A SALVO

1. Planea un lugar seguro para ti y para tus hijos/as, dentro de tu casa: un cuarto con llave y teléfono, o con salida a la calle. **EVITA** lugares como la cocina (la persona agresora puede utilizar armas como cuchillos), así como, baños y armarios (donde la persona agresora puede acorralarte).

2. Mantén en un lugar seguro:

■ Números de teléfono y direcciones importantes (policía, albergues de violencia doméstica, amigos y familiares).

■ Documentos importantes: tarjetas del seguro social, actas de nacimiento tuyas y de tus hijos/as, acta de matrimonio, identificación consular, licencia para manejar o cualquier otra identificación con fotografía, etc.

■ Copia de las llaves de tu casa y de tu coche.

■ Monedas para hacer llamadas telefónicas, dinero en efectivo, estampillas de comida, tarjetas de crédito, chequera, etc.

■ Medicamentos para ti y para tus hijos/as, incluyendo su tarjeta de vacunas si es que la tienes.

3. Inventa una clave o una señal con

tus vecinos o familiares para que sepan cuando necesitas ayuda.

4. Prepara un cambio de ropa para ti y para tus hijos/as, así como objetos de cuidado personal, joyas y otros objetos de valor sentimental.

5. Planea con tus hijos/as que vayan a casa de un vecino en caso de resultar necesario. Tranquilízalos/as diciéndoles que su obligación no es protegerte si no permanecer a salvo.

6. Planea el horario y la ruta más segura para salir de tu casa. Elige un camino diferente al que utilizas habitualmente.

7. Informa a la escuela de tus hijos/as quien esta autorizado/a para recogerlos/as.

8. Piensa en lugares a los que puedas ir en caso de salirte de tu casa. Lleva siempre contigo los teléfonos de albergues para víctimas de violencia doméstica.

9. Puedes solicitar a la policía una orden de protección de emergencia, o una orden de restricción por violencia doméstica en tu corte local, sin costo alguno.

10. Llama a la Línea Informativa de MALDEF 1-866-NO-ABUSO (1-866-662-2876) para informarte sobre otros recursos comunitarios disponibles antes de necesitarlos.

LLAMA

911

Si estás en peligro inmediato o requieres atención de emergencia.

¡No es requisito informar a la policía sobre tu estado migratorio para recibir ayuda!

211

Línea 24 horas en inglés/español. Información sobre recursos comunitarios incluyendo violencia doméstica, asistencia legal, consejería, hospitales, comida, ropa, refugio, cuidado de menores de edad, etc.

1-800-799-SAFE (7233)

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica

Línea 24 horas en inglés/español.

1-866-NO-ABUSO (662-2876)

Línea informativa de MALDEF 24 horas en inglés/español sobre servicios comunitarios incluyendo organizaciones de violencia doméstica, albergues, asistencia legal, etc.

RECUERDA: ¡Aún cuando no tengas un estado legal migratorio, tienes derecho a recibir estos servicios!

HEALTHY
RELATIONSHIPS
DO EXIST!...
YOU HAVE MANY
ALTERNATIVES

*Domestic violence
community resources*



In partnership with the Los Angeles
Domestic Violence Prevention Collaborative.
Sponsored by Verizon.

**10 STEPS
TO PROTECT YOURSELF
AND BE SAFE**

1. Plan a safe place for you and your children inside your house: a room with a lock and a phone, or a place with a way out to the street. **AVOID** places such as kitchen (the abuser can find weapons such as knives), as well as, bathroom and closets (where the abuser can trap you).

2. Keep the following in a safe place:

- Important phone numbers and addresses (police, and domestic violence shelters, friends and relatives).

- Important papers: social security cards, birth certificates for yourself and your children, marriage certificate, consular ID, driver's license or any photo ID, etc.

- A spare set of your house and car keys.

- Coins to make phone calls, cash, food stamps, credit cards, check-book, etc.

- Medications for yourself and children (children's immunization records if you have them).

3. Arrange a code or signal with a neighbor or trusted family member to let them know when you need help.

4. Pack and keep a change of clothes for yourself and children ready, as well as personal care items, jewelry or objects with sentimental value.

5. Plan with your children to go to a neighbor's house. Reassure them that their job is to be safe, not to protect you.

6. Plan the safest time and route to leave your house. Select different ways from those you habitually use.

7. Inform your children's school who is authorized to pick them up.

8. Think about safe places you can go if you leave your home. Always carry domestic violence shelters' hotline numbers with you.

9. You can obtain an emergency protective order from the police or a domestic violence restraining order at your local courthouse, at no cost.

10. Contact MALDEF's Information line 1-866-NO-ABUSO (1-866-662-2876) to learn about community resources before you need them.

CALL

911

If you are in immediate danger or require emergency attention.
You do not need to tell the police your immigration status!

211

24 hour English/Spanish hotline.
Referral to community human services including domestic violence intervention, legal assistance, counselling, hospitals and clinics, groceries, utilities, food, housing, elderly services, mental health, child care, etc.

**1-800-799-SAFE
(7233)**

National Domestic Violence Hotline.
24 hour English/Spanish hotline.

**1-866-NO-ABUSO
(662-2876)**

MALDEF's 24 hour English/Spanish information line for community resources including domestic violence organizations, shelters, legal services, etc.

REMEMBER: Even if you don't have a legal immigration status, you have the right to receive these services!