



## ¿SABE LO QUE ESTÁ ABUSO? UNA LISTA DE ALARMA

Si su compañero use uno o más de la siguiendo controlarle a Ud.

- \* Empujando, golpeando, bofeteando, estrangulando, pateando, mordiendo
- \* Amenazándole a Ud., sus niños u otros miembros de su familia
- \* Usando o amenazando usar un arma contra Ud.
- \* Quedando o tomando su sueldo
- \* Forzándole a Ud. tener sexo o hacer cosas sexuales que no quiere o cae mal
- \* Quedándole de sus amigas, su familia, o su trabajo

Acuerde que amenazado o actual violencia física sea contra la ley. Considere llamar la policía para ayudar.

## CICLO DE VIOLENCIA

### El evento:

- \* Cualquier tipo de abuso ocurrido (física, sexual, o emocional)

### Creciente tensión:

- \* Abusador se hize enojado
- \* Abuso comience
- \* Hay una falta de comunicación
- \* La víctima siente tener que quedar el abusador tranquilo
- \* La tensión se hize demasiado mucho

### Hacer bueno junto:

- \* Abusador se disculpe
- \* Abusador prometa que el abuso no pasará otra vez
- \* Abusador culpe la víctima
- \* Abusador niegue que el abuso ocurrido o dice que no fue tan mal como la víctima dice

### Tranquil:

- \* Abusador se comporta como el abuso nada ocurrido
- \* Abuso física no sea ocurrido en este momento
- \* Promesas hecho durante este tiempo esté realizado
- \* La víctima espere que el abuso está terminado
- \* Abusador dé reglas a la víctima

El ciclo pueda ocurrir muchos tiempos en una relación abusado. Es importante recordar que no todo violencia domestica correspondió el ciclo. Muchas veces, los tiempos de "hacer bueno tiempo" y "tranquil" desaparece.

## ¡NO ES SU CULPA!

La violencia domestica no es su culpa.

La violencia domestica ocurrido mucho más que piense en nuestra sociedad, y aún más en la sociedad Latino.

Se merece mejor.

## PUEDA HACER ESTAR SEGURO

Su seguridad es la cosa más importante. Hay muchos recursos ayudarle.

### Necesite un plan de seguridad:

- \* Quedando números de llamada cercana: la policía, teléfonos emergencias, amigas, y el refugio local
- \* Amigos o vecinos que pueda decir sobre el abuso. Les pide llamar la policía cuando oyen enojado o ruidos violentos. Si su tiene niños, les enseña llamar 911.

- \* Hace una palabra clave secreta que puede usar cuando necesite ayuda.
- \* Identifica lugares más seguridad donde hay salidas y no hay armas.
- \* Practique métodos salir su casa en seguridad
- \* ¿Hay unos armas en su casa? Piense sobre métodos removerlos de su casa.
- \* Aunque no tiene planes dejar, piense que donde puede ir.
- \* Muchas veces revise su plan de seguridad

## RECURSOS LOCALES

Hay muchos recursos en la área local ayudarle.

**Shepherd's Gate**, la cual provee servicios y refugios para mujeres de violencia domestica o mujeres y niños sin hogar.

### Shepherd's Gate Livermore

1160 Portola Avenue

Livermore, CA 94551

(926) 443-4283

[www.shepherdsgate.org](http://www.shepherdsgate.org)

**Tri Valley Haven**, la cual provee refugio y apopo a familias viviendo en al Tri Valley Tri Valley Haven, Livermore

P.O. Box 2190

Livermore, CA 94551

(925) 449-5842 o (800) 884-8119

[www.tri-valleyhaven.org](http://www.tri-valleyhaven.org)

## OTROS RECURSOS

- \* [DomesticViolence.org](http://DomesticViolence.org)
- \* [www.domesticviolencia.org](http://www.domesticviolencia.org)
- \* Media en español [www.healthyroadsmedia.org/spanish/Files/flv/spadomv.htm](http://www.healthyroadsmedia.org/spanish/Files/flv/spadomv.htm)

Un anuncio de servicio publico de

[BasicNecessities.org](http://BasicNecessities.org)

P.O. Box 1167

Livermore, CA 94551

[www.basicnecessities.org](http://www.basicnecessities.org)

**BASICNECESSITIES.ORG**

AYUDÁNDOLES A LOS QUE MÁS LO NECESITAN...



BasicNecessities es una organización sin beneficiaria, situado en Livermore, California. Nuestra misión es proveer recursos a las personas necesitadas, especialmente las cuales en situaciones de transición o situaciones de crisis, que están tratando de mejorar sus vidas.

La manera de que hacemos este es proveer recursos, por ejemplo donaciones en-bueno, asistencia financiera limitada, y información, a los que necesitan de necesidades básicas, incluyendo las comidas y refugio, asistencia financiera o educación, asistencia médica, recursos de embarazadas, libertad de violencia doméstica, volver a entrada en la comunidad local, o ayuda de los efectos de alcohol o abuso de sustancias. Servimos la área Comunidad de Tri-Valley (Dublin, Pleasanton, y Livermore), la comunidad local, y nuestras locaciones de misiones varios.

[www.BasicNecessities.org](http://www.BasicNecessities.org)  
P.O. Box 1167  
Livermore, CA 94551

**BASICNECESSITIES.ORG**

P.O. Box 1167  
LIVERMORE, CA 94551

(925) 858-5382

[WWW.BASICNECESSITIES.ORG](http://WWW.BASICNECESSITIES.ORG)



**¡Pare la violencia doméstica!**

**Información que necesita saber si Ud., o alguien que conoce, está viviendo en una situación de violencia doméstica o violencia familiar.**

**La violencia doméstica es más común de que piensa, y afectan familias de todas nuestras sociedades.**

**Hay ayuda, y no está solo.**

Shepherd's Gate Livermore  
1160 Portola Avenue  
Livermore, CA 94551  
(926) 443-4283  
[www.shepherdsgate.org](http://www.shepherdsgate.org)

Tri Valley Haven, Livermore  
P.O. Box 2190  
Livermore, CA 94551  
(925) 449-5842 o (800) 884-8119  
[www.tri-valleyhaven.org](http://www.tri-valleyhaven.org)

DomesticViolence.org  
[www.domesticviolencia.org](http://www.domesticviolencia.org)