

Si su seguridad está en riesgo:

1. Llame al 911 si corre peligro inmediato.
2. Prepare un paquete de emergencia, en caso que tenga que irse repentinamente, que incluya: dinero, chequera, llaves, medicinas, una muda de ropa y documentos importantes.
3. Hable con su proveedor de atención médica, quien puede proporcionarle un número de teléfono privado que usted puede usar para llamar pidiendo ayuda.

¿Cómo la están pasando mis hijas e hijos?

Los niños y niñas que viven en hogares en los que su madre ha sido lastimada tienen más probabilidades de tener problemas relacionados con el aprendizaje y la conducta. Los niños y niñas que son testigos de violencia tienen más probabilidades de tener problemas de salud mental y física de adultos. Sin embargo, los niños y niñas también superan los momentos difíciles.

Aquí se le dan algunas maneras en las que usted puede ayudar:

1. Hágales saber que ellas o ellos NO tienen culpa alguna.
2. Esté abierta cuando su hija o hijo esté listo para hablar acerca de su experiencia.
3. Si le preocupa la conducta de su hija o hijo, hable con un médico o consejero.

Si su pareja la está lastimando, usted no tiene culpa alguna. Usted merece estar segura y sana.

Todas las líneas nacionales de emergencia pueden conectarla a sus recursos locales y brindarle apoyo:

Para obtener ayuda las 24 horas del día llame a:

La Línea Nacional de Emergencia sobre Violencia Doméstica

1-800 799-7233

TTY 1-800 787-3224

La Línea de Emergencia sobre Violencia Doméstica entre Adolescentes

1-866 331-9474

La Línea de Emergencia sobre Agresión Sexual

1-800 656-4673

**Family Violence
Prevention Fund**

www.endabuse.org

©2008 Family Violence Prevention Fund.
All rights reserved.

Funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families.



**¿SABÍA USTED
QUE SU
RELACIÓN AFECTA
SU SALUD?**

1. Hable con alguien en quien usted confíe acerca de lo que está pasando con su pareja.
2. Hable con su proveedor de atención médica acerca de métodos anticonceptivos que usted puede controlar y sobre los que su pareja no tiene que saber.
3. Hable con su proveedor de atención médica sobre las maneras en que usted puede mantenerse segura de NO contraer infecciones.

Aquí se le dan algunos pasos para ayudarlo a estar en control:

Una pareja que decide cuándo tener sexo, se entremete con sus anticonceptivos y se niega a usar condones son todas señales de una relación que no es sana. La manera en la que su pareja le trata puede afectar su salud; el saber esto puede ayudarlo a estar más en control de su cuerpo.

1. ¿Me ha contagiado mi pareja una enfermedad de transmisión sexual (STD)?
 2. ¿He tenido embarazos que no deseaba?
 3. ¿He tomado la píldora del día después o el Plan B varias veces?
 4. ¿He escondido anticonceptivos de mi pareja para que no me embarace?
- Si usted contestó SI a alguna de estas preguntas, es posible que su pareja esté tratando de controlar el cuerpo de usted.

Pregúntese lo siguiente:

¿Está siendo afectado su CUERPO?

- ✓ ¿Se entremete mi pareja con mis anticonceptivos?
 - ✓ ¿Se niega mi pareja a usar condones cuando yo se lo pido?
 - ✓ ¿Me obliga mi pareja a tener sexo cuando no quiero?
 - ✓ ¿Me dice mi pareja con quién puedo hablar o a dónde puedo ir?
- Si usted contestó SI a ALGUNAS de estas preguntas, su salud y su seguridad podrían estar en peligro.

Pregúntese lo siguiente:

¿Está usted en una relación que NO ES SANA?

- ✓ ¿Me escucha mi pareja cuando digo que no quiero tener sexo?
 - ✓ ¿Apoya mi pareja mi uso de anticonceptivos?
 - ✓ ¿Es mi pareja bueno conmigo y respetuoso de mis preferencias?
- Si usted contestó SI a estas preguntas, es probable que usted esté en una relación sana. Los estudios muestran que este tipo de relación conduce a una mejor salud, una vida más larga y ayuda a sus hijos.

Pregúntese lo siguiente:

¿Está usted en una relación SANA?