

## ¿ ALGUIEN LA ESTÁ LASTIMANDO?

No es tu culpa. Es ilegal.  
Afecta tu salud y a tus hijos.

<b>Las agencias locales pueden brindarte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• apoyo en tu decisión de qué hacer</li><li>• asesoría legal</li><li>• consejería para ti y para tus hijos</li><li>• un lugar seguro a donde ir, si necesitas irte en seguida</li></ul>	<b>Emergencia 911</b> Si llamas a la policía: <ul style="list-style-type: none"><li>• obtén el nombre y número de la placa del policía</li><li>• obtén el número de caso</li><li>• tienes derecho a obtener un orden de restricción</li><li>• ayuda legal gratuita está disponible</li></ul>
---	---

### CONDADO DE SAN MATEO AGENCIAS DE VIOLENCIA DOMESTICA RECURSOS DE LA COMUNIDAD Y LÍNEAS DE AYUDA

Comunidades Superando Abuso (CORA) ..... 1-800-300-1080  
Keller Centro de Intervención para Violencia en Familia ... 650-573-2623  
Servicios de Trauma por Asalto Sexual ..... 650-692-7273  
LGBT ..... Comunidad Unida Contra Violencia  
(San Francisco) ..... 415-333-4357  
Esperanza para Mujeres Sordas ..... deafhope@deaf-hope.org

#### OTROS SERVICIOS DE LA COMUNIDAD Y LÍNEAS DIRECTAS

Cuidado de Niños, Alimentación, Salud, Vivienda, Empleo ..... 211  
Star Vista Crisis/Línea de Apoyo ..... 650-579-0350  
Hogares Saludables (consejería para niño pequeño) ... 650-579-0361x55  
Abuso Infantil/ Negligencia ..... 1-800-632-4615 ... 650-595-7922  
Programa de Asistencia de Víctimas y Testigos ..... 650-599-7479  
Pueden pagar los gastos del doctor, consejería para ti/niños, los gastos de mudanza, y salario perdido

#### AYUDA LEGAL

CORA – información gratis (general y legal), ayuda con formas necesarias  
Ayuda Legal de la Área Bahía ..... 650-358-0745 ... 1-800-551-5554  
Servicio de Referencia de Abogados ..... 650-369-4149  
Sociedad de Ayuda Legal ..... 650-558-0915 ... 1-800-381-8898  
Oficina del Fiscal del Condado: Violencia Doméstica ... 650-599-7330

#### PROTECCIÓN

Orden de Restricción de Protección de Emergencia (EPRO)  
Se la pides al agente de policía en la escena. Válida por 7 días. Puede evitar que tu pareja se comunique contigo/tus niños, o que viva en tu casa.  
Temporal (TRO) o Permanente (DVRO) Ordenes de Restricción  
Tu puedes llenar papeles para TRO en la Corte de Familia en 400 County Center, RC o 1050 Mission Road, S. SF. Si es aprobada, a largo plazo o permanente RO es posible después de la audiencia judicial.  
Sistema de Notificación a la Víctima (si el abusador es arrestado)  
Registrarse para ser avisada si sale en libertad bajo fianza .. 1-800-464-3568

#### RECURSOS NACIONALES Y LÍNEAS DIRECTAS

Violencia Doméstica ... 1-800-799-SAFE(7233) [TTY 1-800-787-3224]  
Abuso de Parejas Adolcentes . 1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]  
Asalto Sexual ..... 1-800-656-4673  
Prevención del Suicidio ..... 1-800-273-8255

## ¿ ALGUIEN LA ESTÁ LASTIMANDO?

No es tu culpa. Es ilegal.  
Afecta tu salud y a tus hijos.

<b>Las agencias locales pueden brindarte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• apoyo en tu decisión de qué hacer</li><li>• asesoría legal</li><li>• consejería para ti y para tus hijos</li><li>• un lugar seguro a donde ir, si necesitas irte en seguida</li></ul>	<b>Emergencia 911</b> Si llamas a la policía: <ul style="list-style-type: none"><li>• obtén el nombre y número de la placa del policía</li><li>• obtén el número de caso</li><li>• tienes derecho a obtener un orden de restricción</li><li>• ayuda legal gratuita está disponible</li></ul>
---	---

### CONDADO DE SAN MATEO AGENCIAS DE VIOLENCIA DOMESTICA RECURSOS DE LA COMUNIDAD Y LÍNEAS DE AYUDA

Comunidades Superando Abuso (CORA) ..... 1-800-300-1080  
Keller Centro de Intervención para Violencia en Familia ... 650-573-2623  
Servicios de Trauma por Asalto Sexual ..... 650-692-7273  
LGBT ..... Comunidad Unida Contra Violencia  
(San Francisco) ..... 415-333-4357  
Esperanza para Mujeres Sordas ..... deafhope@deaf-hope.org

#### OTROS SERVICIOS DE LA COMUNIDAD Y LÍNEAS DIRECTAS

Cuidado de Niños, Alimentación, Salud, Vivienda, Empleo ..... 211  
Star Vista Crisis/Línea de Apoyo ..... 650-579-0350  
Hogares Saludables (consejería para niño pequeño) ... 650-579-0361x55  
Abuso Infantil/ Negligencia ..... 1-800-632-4615 ... 650-595-7922  
Programa de Asistencia de Víctimas y Testigos ..... 650-599-7479  
Pueden pagar los gastos del doctor, consejería para ti/niños, los gastos de mudanza, y salario perdido

#### AYUDA LEGAL

CORA – información gratis (general y legal), ayuda con formas necesarias  
Ayuda Legal de la Área Bahía ..... 650-358-0745 ... 1-800-551-5554  
Servicio de Referencia de Abogados ..... 650-369-4149  
Sociedad de Ayuda Legal ..... 650-558-0915 ... 1-800-381-8898  
Oficina del Fiscal del Condado: Violencia Doméstica ... 650-599-7330

#### PROTECCIÓN

Orden de Restricción de Protección de Emergencia (EPRO)  
Se la pides al agente de policía en la escena. Válida por 7 días. Puede evitar que tu pareja se comunique contigo/tus niños, o que viva en tu casa.  
Temporal (TRO) o Permanente (DVRO) Ordenes de Restricción  
Tu puedes llenar papeles para TRO en la Corte de Familia en 400 County Center, RC o 1050 Mission Road, S. SF. Si es aprobada, a largo plazo o permanente RO es posible después de la audiencia judicial.  
Sistema de Notificación a la Víctima (si el abusador es arrestado)  
Registrarse para ser avisada si sale en libertad bajo fianza .. 1-800-464-3568

#### RECURSOS NACIONALES Y LÍNEAS DIRECTAS

Violencia Doméstica ... 1-800-799-SAFE(7233) [TTY 1-800-787-3224]  
Abuso de Parejas Adolcentes . 1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]  
Asalto Sexual ..... 1-800-656-4673  
Prevención del Suicidio ..... 1-800-273-8255

## ¿ ALGUIEN LA ESTÁ LASTIMANDO?

No es tu culpa. Es ilegal.  
Afecta tu salud y a tus hijos.

<b>Las agencias locales pueden brindarte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• apoyo en tu decisión de qué hacer</li><li>• asesoría legal</li><li>• consejería para ti y para tus hijos</li><li>• un lugar seguro a donde ir, si necesitas irte en seguida</li></ul>	<b>Emergencia 911</b> Si llamas a la policía: <ul style="list-style-type: none"><li>• obtén el nombre y número de la placa del policía</li><li>• obtén el número de caso</li><li>• tienes derecho a obtener un orden de restricción</li><li>• ayuda legal gratuita está disponible</li></ul>
---	---

### CONDADO DE SAN MATEO AGENCIAS DE VIOLENCIA DOMESTICA RECURSOS DE LA COMUNIDAD Y LÍNEAS DE AYUDA

Comunidades Superando Abuso (CORA) ..... 1-800-300-1080  
Keller Centro de Intervención para Violencia en Familia ... 650-573-2623  
Servicios de Trauma por Asalto Sexual ..... 650-692-7273  
LGBT ..... Comunidad Unida Contra Violencia  
(San Francisco) ..... 415-333-4357  
Esperanza para Mujeres Sordas ..... deafhope@deaf-hope.org

#### OTROS SERVICIOS DE LA COMUNIDAD Y LÍNEAS DIRECTAS

Cuidado de Niños, Alimentación, Salud, Vivienda, Empleo ..... 211  
Star Vista Crisis/Línea de Apoyo ..... 650-579-0350  
Hogares Saludables (consejería para niño pequeño) ... 650-579-0361x55  
Abuso Infantil/ Negligencia ..... 1-800-632-4615 ... 650-595-7922  
Programa de Asistencia de Víctimas y Testigos ..... 650-599-7479  
Pueden pagar los gastos del doctor, consejería para ti/niños, los gastos de mudanza, y salario perdido

#### AYUDA LEGAL

CORA – información gratis (general y legal), ayuda con formas necesarias  
Ayuda Legal de la Área Bahía ..... 650-358-0745 ... 1-800-551-5554  
Servicio de Referencia de Abogados ..... 650-369-4149  
Sociedad de Ayuda Legal ..... 650-558-0915 ... 1-800-381-8898  
Oficina del Fiscal del Condado: Violencia Doméstica ... 650-599-7330

#### PROTECCIÓN

Orden de Restricción de Protección de Emergencia (EPRO)  
Se la pides al agente de policía en la escena. Válida por 7 días. Puede evitar que tu pareja se comunique contigo/tus niños, o que viva en tu casa.  
Temporal (TRO) o Permanente (DVRO) Ordenes de Restricción  
Tu puedes llenar papeles para TRO en la Corte de Familia en 400 County Center, RC o 1050 Mission Road, S. SF. Si es aprobada, a largo plazo o permanente RO es posible después de la audiencia judicial.  
Sistema de Notificación a la Víctima (si el abusador es arrestado)  
Registrarse para ser avisada si sale en libertad bajo fianza .. 1-800-464-3568

#### RECURSOS NACIONALES Y LÍNEAS DIRECTAS

Violencia Doméstica ... 1-800-799-SAFE(7233) [TTY 1-800-787-3224]  
Abuso de Parejas Adolcentes . 1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]  
Asalto Sexual ..... 1-800-656-4673  
Prevención del Suicidio ..... 1-800-273-8255

El plan de cada uno puede ser diferente. Tu sabes lo que trabaja mejor para ti. Aquí están algunas opciones.

### QUE TAN SEGURA/O ESTAS TU?

*Planea ahora a donde puedes ir si no te sientes segura/o.*

Tu situación puede ser mas peligrosa si:

- La violencia se ha puesto peor, mas seguido, o aumentado ultimamente?
- Tu pareja te ha sofocado, o lastimado cuando estuviste embarazada?
- Tu pareja ha lastimado una mascota o a alguien fuera del hogar?
- Tu pareja tiene problemas con el alcohol o abuso de drogas?
- Tiene una pistola en la casa?
- Están los niños en peligro?
- Tu pareja sabe que estas planeando irte?
- Tu pareja ha amenazado de matarte / el / ella?

### SI TE QUEDAS

**Aumenta la seguridad en el hogar**

- Trata de retirarte tu y los niños antes de que empiece la violencia
- Le puedes pedir al policia que retire un arma del hogar
- En una discusión evita cuartos sin salida o con posibilidad de armas
- Evita usar bufandas y collares largos en el hogar
- Pon un telefono en un cuarto que puedas ponerle llave, y planea una ruta de escape
- Dile a alguien – escoje una señal con los vecinos para que le hablen a la policia

**Aumenta la seguridad de tus hijos**

- Enseñales a llamar al 911 y que sepan su dirección y su numero de telefono
- Haz un codigo para que sepan cuando llamar el 911
- Planea y practica una ruta de escape y un lugar seguro a donde ir
- Enseñales que no se mentan enmedio de una pelea

### SI DECIDES IRTE

Si te vas es una temporada de alto riesgo o de muerte

- Antes de que te vallas, llama a una linea directa para que te den consejos en tu plan
- Le puedes pedir a un policia que te proteja cuando te vallas
- NO LE DIGAS A TU PAREJA ANTES DE IRTE

[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org) [www.womenslaw.org](http://www.womenslaw.org)

**Escondela una bolsa, o dasela a alguien de tu confianza**

- ropa, joyeria, dinero, tarjetas de credito o de ATM, chequera
- llaves, un telefono, Medicinas, lentes, fotos, recuerdos

**Haz copias (si es seguro o llevate los papeles importantes)**

- actas de nacimiento / pasaportes / seguro social / migración
- licencias de manejar / identificación con foto / matrimonio/divorcio / papeles de custodia
- titulos / papeles de transpaso / registracion de carros / aseguranzas
- contratos de renta / alquiler / # de cuentas del banco
- tarjetas de aseguranza medica / registros medicos importantes
- registros de escuela / registro de vacunas
- evidencia de abuso: un registro diario de eventos / fotos / reportes de policia o medicos / ROs
- fotos de la persona abusiva para darselos a la escuela, oficina, etc.

El plan de cada uno puede ser diferente. Tu sabes lo que trabaja mejor para ti. Aquí están algunas opciones.

### QUE TAN SEGURA/O ESTAS TU?

*Planea ahora a donde puedes ir si no te sientes segura/o.*

Tu situación puede ser mas peligrosa si:

- La violencia se ha puesto peor, mas seguido, o aumentado ultimamente?
- Tu pareja te ha sofocado, o lastimado cuando estuviste embarazada?
- Tu pareja ha lastimado una mascota o a alguien fuera del hogar?
- Tu pareja tiene problemas con el alcohol o abuso de drogas?
- Tiene una pistola en la casa?
- Están los niños en peligro?
- Tu pareja sabe que estas planeando irte?
- Tu pareja ha amenazado de matarte / el / ella?

### SI TE QUEDAS

**Aumenta la seguridad en el hogar**

- Trata de retirarte tu y los niños antes de que empiece la violencia
- Le puedes pedir al policia que retire un arma del hogar
- En una discusión evita cuartos sin salida o con posibilidad de armas
- Evita usar bufandas y collares largos en el hogar
- Pon un telefono en un cuarto que puedas ponerle llave, y planea una ruta de escape
- Dile a alguien – escoje una señal con los vecinos para que le hablen a la policia

**Aumenta la seguridad de tus hijos**

- Enseñales a llamar al 911 y que sepan su dirección y su numero de telefono
- Haz un codigo para que sepan cuando llamar el 911
- Planea y practica una ruta de escape y un lugar seguro a donde ir
- Enseñales que no se mentan enmedio de una pelea

### SI DECIDES IRTE

Si te vas es una temporada de alto riesgo o de muerte

- Antes de que te vallas, llama a una linea directa para que te den consejos en tu plan
- Le puedes pedir a un policia que te proteja cuando te vallas
- NO LE DIGAS A TU PAREJA ANTES DE IRTE

[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org) [www.womenslaw.org](http://www.womenslaw.org)

**Escondela una bolsa, o dasela a alguien de tu confianza**

- ropa, joyeria, dinero, tarjetas de credito o de ATM, chequera
- llaves, un telefono, Medicinas, lentes, fotos, recuerdos

**Haz copias (si es seguro o llevate los papeles importantes)**

- actas de nacimiento / pasaportes / seguro social / migración
- licencias de manejar / identificación con foto / matrimonio/divorcio / papeles de custodia
- titulos / papeles de transpaso / registracion de carros / aseguranzas
- contratos de renta / alquiler / # de cuentas del banco
- tarjetas de aseguranza medica / registros medicos importantes
- registros de escuela / registro de vacunas
- evidencia de abuso: un registro diario de eventos / fotos / reportes de policia o medicos / ROs
- fotos de la persona abusiva para darselos a la escuela, oficina, etc.

El plan de cada uno puede ser diferente. Tu sabes lo que trabaja mejor para ti. Aquí están algunas opciones.

### QUE TAN SEGURA/O ESTAS TU?

*Planea ahora a donde puedes ir si no te sientes segura/o.*

Tu situación puede ser mas peligrosa si:

- La violencia se ha puesto peor, mas seguido, o aumentado ultimamente?
- Tu pareja te ha sofocado, o lastimado cuando estuviste embarazada?
- Tu pareja ha lastimado una mascota o a alguien fuera del hogar?
- Tu pareja tiene problemas con el alcohol o abuso de drogas?
- Tiene una pistola en la casa?
- Están los niños en peligro?
- Tu pareja sabe que estas planeando irte?
- Tu pareja ha amenazado de matarte / el / ella?

### SI TE QUEDAS

**Aumenta la seguridad en el hogar**

- Trata de retirarte tu y los niños antes de que empiece la violencia
- Le puedes pedir al policia que retire un arma del hogar
- En una discusión evita cuartos sin salida o con posibilidad de armas
- Evita usar bufandas y collares largos en el hogar
- Pon un telefono en un cuarto que puedas ponerle llave, y planea una ruta de escape
- Dile a alguien – escoje una señal con los vecinos para que le hablen a la policia

**Aumenta la seguridad de tus hijos**

- Enseñales a llamar al 911 y que sepan su dirección y su numero de telefono
- Haz un codigo para que sepan cuando llamar el 911
- Planea y practica una ruta de escape y un lugar seguro a donde ir
- Enseñales que no se mentan enmedio de una pelea

### SI DECIDES IRTE

Si te vas es una temporada de alto riesgo o de muerte

- Antes de que te vallas, llama a una linea directa para que te den consejos en tu plan
- Le puedes pedir a un policia que te proteja cuando te vallas
- NO LE DIGAS A TU PAREJA ANTES DE IRTE

[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org) [www.womenslaw.org](http://www.womenslaw.org)

**Escondela una bolsa, o dasela a alguien de tu confianza**

- ropa, joyeria, dinero, tarjetas de credito o de ATM, chequera
- llaves, un telefono, Medicinas, lentes, fotos, recuerdos

**Haz copias (si es seguro o llevate los papeles importantes)**

- actas de nacimiento / pasaportes / seguro social / migración
- licencias de manejar / identificación con foto / matrimonio/divorcio / papeles de custodia
- titulos / papeles de transpaso / registracion de carros / aseguranzas
- contratos de renta / alquiler / # de cuentas del banco
- tarjetas de aseguranza medica / registros medicos importantes
- registros de escuela / registro de vacunas
- evidencia de abuso: un registro diario de eventos / fotos / reportes de policia o medicos / ROs
- fotos de la persona abusiva para darselos a la escuela, oficina, etc.