

Primer Paso



DECLARACIÓN DE DERECHOS DE LA VÍCTIMA

Usted Tiene el Derecho de:

- Tener seguridad y no sufrir abuso
- Sentir cólera por abuso que sucedió en el pasado
- Cambiar la situación
- Estar libre de temor y abuso
- Solicitar y contar con la ayuda de la policía y las agencias sociales
- Compartir sentimientos y no estar aislada de los demás
- Desear un mejor ejemplo de comunicación para sí misma y para los niños
- Ser respetada y tratada como un adulto
- Abandonar el ambiente de abuso
- Tener privacidad
- Expresar sus pensamientos y sentimientos
- Desarrollar sus talentos y habilidades individuales
- Acusar al abusador legalmente
- Cometer errores y no tener que ser perfecta

(Reimpreso de: Victimologia: Una Publicacion Internacional. Vol. 2, No. 3-4, 1977-78, p. 550.)



TABLA DE CONTENIDO

Página	Temas
1	Prólogo
3	Comprendiendo el abuso
5	Tipos de Abuso
7	Ciclo de Violencia Doméstica
10	Desprendimiento
11	Consecuencia de Salud
12	Abusadores
12	Víctimas de Abuso
14	Abuso en Relaciones Homosexuales
14	Consecuencias en los Niños
16	Por que se Quedan las Víctimas
18	Opciones y Alternativas
19	Cuando Te Sentirás Mejor
20	La Ley de Florida Ayuda a las Víctimas
20	Preparando Su Plan de Seguridad
30	Recursos
30	Servicios de los Centros de Violencia Doméstica
31	Línea de Emergencia sin Cargos
33	Centros Certificados de Violencia Doméstica de Florida
36	Lugares de Internet

PRIMER PASO









PRÓLOGO

El propósito de este folleto es informarle acerca del abuso. También le ofrece a usted algunos recursos e ideas que puede utilizar si su pareja está abusando de usted.

Este folleto está dedicado a todas las víctimas de abuso. Ellas comprenden el temor y las dificultades de vivir en un hogar donde sienten miedo. Ellas comprenden lo que es vivir en constante preocupación por su seguridad y la de sus niños.

Este folleto fué preparado con fondos otorgados a La Coalición En Contra de La Violencia Doméstica de Florida por Los Fondos Para Prevenir La Violencia Familiar. El Departamento de Salud de Florida es un socio en éste proyecto. El dinero fué otorgado con el propósito de disminuir la violencia y el abuso doméstico. El segundo propósito es proveer ayuda a las víctimas de abuso.

El Departamento de Salud de Florida reconoce que la violencia doméstica es un problema grande de salud. Afecta la salud y la seguridad de las familias. Las víctimas de violencia doméstica solicitan cuidado médico ocho veces más que las personas que nunca han sido abusadas. Las estadísticas muestran que 2 de cada 3 mujeres que reciben cuidado de salud general, son víctimas de abuso. Lamentablemente, la mayoría de las víctimas (92%), que son abusadas por su pareja no hablan del abuso. Estas ni siquiera hablan del abuso con su médico o enfermera.

El Departamento de Salud de Florida se preocupa por la seguridad suya y de su familia. Por ésta razón, hemos puesto este folleto a su disposición por medio de su médico, enfermera, departamento de salud, centros de salud de la comunidad u otros lugares donde usted pueda solicitar ayuda. Le queremos ayudar a encontrar la paz y seguridad que usted y sus niños se merecen.

Nosotros comprendemos lo difícil que es el hablar acerca de éste problema. Es especialmente difícil si su pareja le ha dicho que algo malo va a suceder si usted le habla a alguien. Sabemos que su situación tiene que mantenerse privada. Esto es para ayudarle a mantenerlo en secreto de manera que su pareja no se entere de que usted le ha hablado a alguien.

Nuestra esperanza es que cuando usted lea este folleto, usted comprenda que abuso es diferente para cada persona. Su abuso

PRIMER PASO



no parecerá tan grave como el que describimos en este folleto. Recuerde que este folleto enumera todos los tipos de abuso. A no todas las personas le suceden todas las cosas que se enumeran.

Usted no está sola. Usted se merece el ser tratada con respeto y bondad. Nosotros estamos aquí para ayudarle. Nosotros queremos que usted sepa que si alguien abusa de usted física o sexualmente, ésto es un crimen. Es un crimen aún si sucede en la privacidad de su hogar.



COMPRENDIENDO EL ABUSO

Si su actual pareja o su pareja anterior le hace daño, entonces usted es una víctima de violencia doméstica. Es muy difícil el aceptar que los que nos aman abusan de nosotros.

¿Qué es violencia doméstica? La violencia doméstica ocurre cuando una persona hace todo lo necesario por tener poder y control sobre su pareja. Le puede suceder a cualquiera. No importa si usted es rico o pobre, dónde vive o si usted tiene educación o no. No importa su edad, raza, cultura o religión. Sucede en relaciones de hombres y mujeres y con parejas del mismo sexo.

¿Quiénes son parejas abusivas? Personas abusivas pueden incluir su esposo, esposa, novio o novia actual o anterior. Puede ser el padre o la madre de su hijo o alguien con quien usted haya vivido. Personas abusivas pueden ser mujeres u hombres homosexuales.

Aproximadamente 60% de los hombres que abusan de mujeres también tienen problemas con alcohol y drogas. El alcohol y las drogas no causan el abuso, pero pueden causar que el abuso ocurra más frecuentemente y sea más grave. Muchas veces su pareja le dirá que le hizo daño porque tomó demasiado. El dirá que perdió el control. Esto no es aceptable. El abuso no tiene excusa. Es indebido. Usted no hizo nada para merecerlo.

Aunque parezca extraño, las personas abusivas son agradables, fascinantes y alegres. La mayor parte de las veces otras personas no ven el daño que su pareja le ocasiona. Esta es una de las razones por las cuales usted teme decírselo a otras personas por temor de que no le crean.

¿Quiénes son víctimas de abuso? Cualquiera puede ser víctima de abuso doméstico. Las víctimas tratarán de cuidar de otras personas o resolverles los problemas. Frecuentemente tratan de rescatar a otros de una vida o niñez infeliz. Desgraciadamente, su pareja se aprovecha de ellas, controlándolas y algunas veces haciéndoles dano. Si esto describe su situación, usted es víctima de violencia doméstica.

¿Cómo la controla su pareja? Puede que su pareja trate de contro-



lar la forma que usted actúa, su apariencia, a donde usted va y lo que usted hace. A lo mejor es difícil darse cuenta de el control que tienen sobre usted día por día. Es posible que las personas que le rodean le digan que está actuando diferente. Ellas se dan cuenta de que algo está mal. Todo lo que usted sabe es que está tensa. No tiene buena opinión de sí misma. Se siente impotente y atrapada.

Quizás usted piense que su abuso no es tan malo. Pero cualquier clase de abuso es malo. Si usted siente temor cuando él grita y lanza objetos aunque no la toque, usted sufre de abuso. También sufre abuso si él le grita y le dice malos nombres o la obliga a tener relaciones sexuales cuando usted no quiere.

Usted debe recordar que usted es una persona buena y fuerte. No es su culpa. Usted no está sola.

Es importante que usted aprenda tanto como pueda acerca de la situación. Entonces usted puede tomar decisiones sabias para ayudarse. Siempre recuerde que hay cosas que usted puede hacer y personas en la comunidad que pueden ayudarle.

Lo que saben los expertos es que la mayoría de los abusos empeoran con el tiempo. Las mujeres sufren abuso más frecuentemente que los hombres. De hecho en 75% de los casos la víctima es una mujer que ha sido maltratada por un hombre. **Para el propósito de éste folleto, nos referiremos a la persona abusiva como hombre y a la que recibe el abuso como la mujer.** Pero hay también mujeres que abusan de los hombres, mujeres que abusan de otras mujeres y hombres que abusan de otros hombres.

El abuso ocurre más frecuentemente cuando la mujer está embarazada. Una de las razones es que la pareja abusiva esta celosa del bebé y de la atención que usted le da al bebé dentro de usted.

La violencia doméstica ocurre más frecuentemente que lo que usted cree. La mayoría de las llamadas que la policía recibe son llamadas para reportar actos de violencia doméstica. En Florida, cada tres días, una mujer muere en las manos de su pareja. Aproximadamente una de cada dos mujeres reportan abuso por su pareja por lo menos una vez en su vida.



¿ Dejará El De Abusar de Mí? Es muy raro que un abusador cese de causarle daño a su víctima sin la ayuda necesaria. Probablemente el no cese hasta que lo arresten o lo pongan en la cárcel. Hasta entonces, el no entiende que está haciendo algo erróneo. La única manera que el abuso cese es que el sea arrestado y el juez le ordene que entre a un programa de tratamiento especial. Este programa se llama el Programa de Intervención Para Personas Abusivas. El aprender a tratar a su pareja con respeto y amabilidad toma un largo tiempo.

TIPOS DE ABUSO

La violencia doméstica puede incluir ataques físicos tales como pegar, patear, empujar, estrangular, apuñalar, disparar, arañar, morder o sujetar. Pero hay muchas otras formas que los abusadores usan para hacer daño a sus víctimas. La mejor forma de mostrarle los diferentes tipos de abuso es que usted vea la RUEDA DE PODER Y CONTROL.

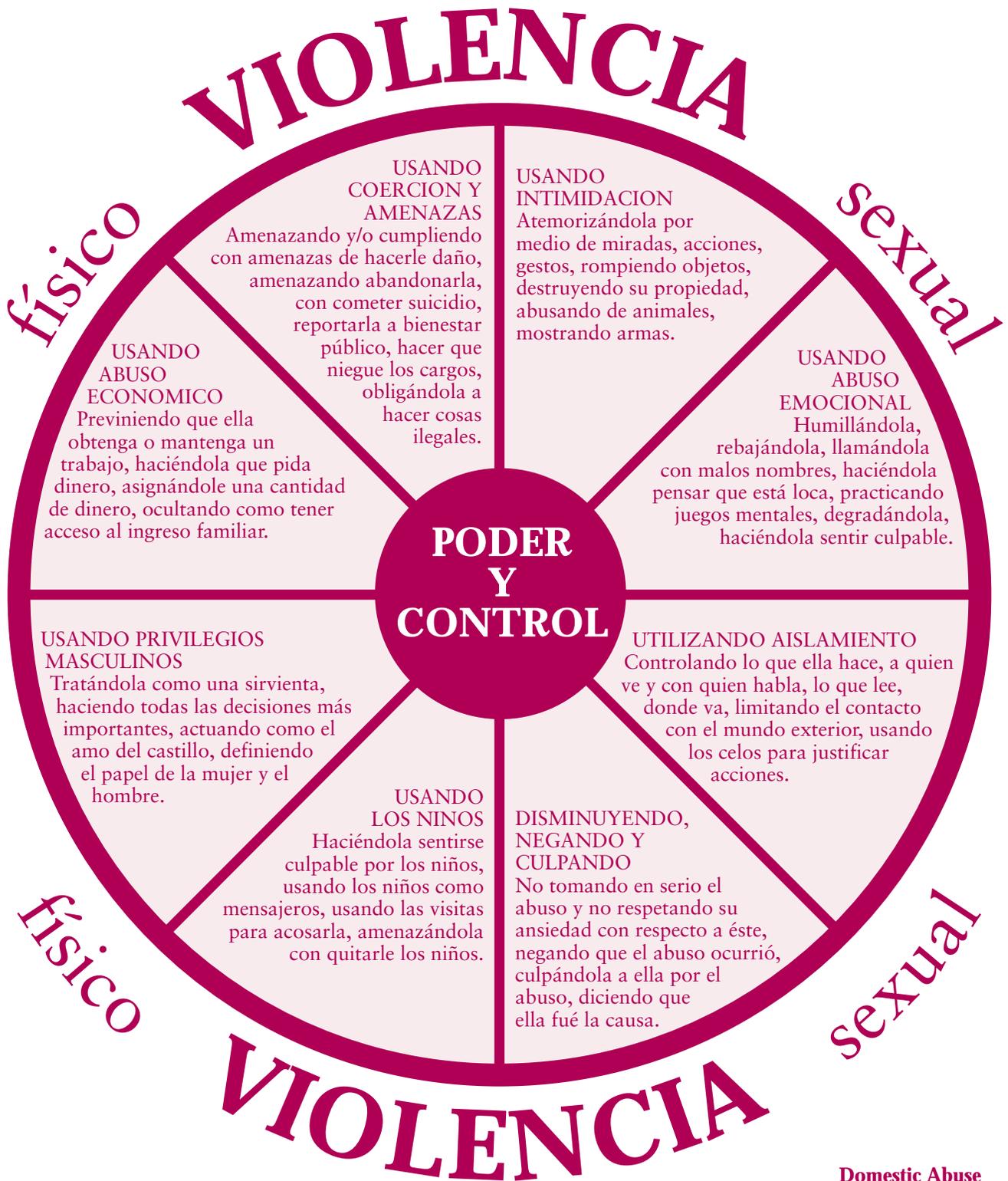
Dentro de los rayos de la rueda, usted verá todas las formas que su pareja puede usar para controlarla o hacerle daño. Los tipos de abuso dentro de la rueda son como el pegamento del abuso. Sirven para mantenerla inmóvil. Inmóvil con las amenazas de lo que el le va a hacer si usted habla con alguien del abuso o si trata de dejarlo. Su pareja se convierte en un experto en las diferentes formas para hacerle daño. El aprende a como hacerle el peor daño. Quizas no le haga daño físico.

Muchas víctimas nos dicen que el peor abuso que ellas recuerdan es el emocional y verbal. Nos dicen que ésta es la clase de abuso que destroza el corazón y el alma. Les destruye el auto estima. La persona que les hace daño es aquella que está supuesta a amarlas y protegerlas. Las víctimas dicen con frecuencia que con el tiempo se hacen inmunes al abuso emocional y físico. Esta es la única forma que pueden sobrevivir. Aún así, muchas veces piensan que se están volviendo locas.

La parte exterior de LA RUEDA DE PODER Y CONTROL significa la violencia sexual y física. Muchas víctimas nos dicen que ellas han sufrido violencia física tanto como sexual. El abuso sexual comien-



LA RUEDA DE PODER Y CONTROL





za temprano en su relación. Las mujeres que sufren abuso sexual son frecuentemente muy tímidas para hablar de ello. El abuso sexual puede incluir el que la obliguen a ver películas sexuales que son embarazosas. Abuso sexual es cuando usted es forzada a tener sexo cuando no lo desea o tener sexo con otras personas. Quiere decir que usted tiene que hacer cosas que no desea hacer. Es importante el recordar que muchas víctimas de abuso han sufrido algún tipo de abuso sexual.

CICLO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

No Es Malo Todo El Tiempo. La mayoría del tiempo su pareja es muy agradable. El abuso viene y va. Hay tres etapas que suceden durante el ciclo de abuso. Estas etapas van alrededor como un círculo. La negación ocurre en cada etapa. Esto hace que el círculo continúe. La violencia probablemente no cesará por sí sola.

Negación es pretendiendo que el abuso no ocurrió realmente.

Racionalización es ofrecer excusas para las acciones del abusador o culparse a sí misma. **Minimizando** es pretendiendo que el abuso no es tan malo como es en realidad. Todas estas son cosas que aprendemos para poder vivir con el abuso.

Cuando usted ha sufrido abuso por un largo tiempo, usted comienza a pensar que así es la vida. Usted piensa que es su culpa y que no puede hacer nada para cambiarlo. Cuando usted está pre-ocupada con la supervivencia, usted no tiene tiempo de sentir nada. Puede que usted no sienta el temor o dolor en su vida. Su cuerpo se entumece y no siente dolor físico ; es la única forma de sobrevivir los golpes.

Usualmente las etapas se acortan y el abuso empeora según pasa el tiempo. Puede que usted no experimente las etapas como se describen aquí. Esta es la forma mas común. Quizás usted no experimente las etapas.

ETAPA 1: AUMENTO DE TENSIÓN

La primer etapa es el aumento de tensión. Esto ocurre cuando la



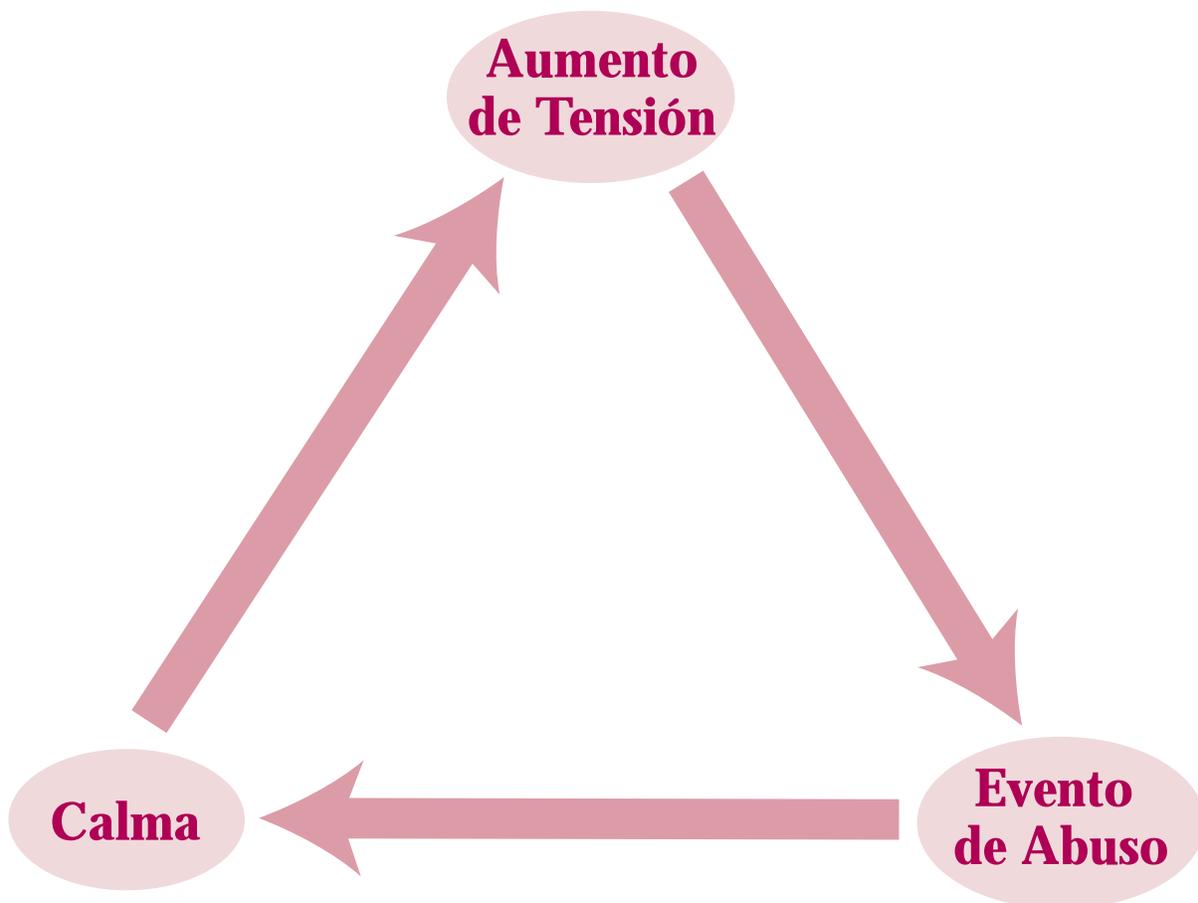
tensión comienza a aumentar y continúa empeorando. El abusador puede tornarse taciturno y exigente por todo. Le dice que usted no puede hacer nada bien.

Según empeora, puede que el prevenga que vea o hable con otras personas. Puede que le diga malos nombres, que tome o use drogas. Puede que la amenace o destruya cosas en el hogar o cosas que son importantes para usted.

En ese momento usted trata de complacerlo y mantenerlo calmado. Usted hace todo lo posible para mantener la paz. Usted mantiene callados a los niños, le prepara su comida preferida, mantiene la casa limpia o cualquier cosa que tenga que hacer.

Usted trata de razonar con el pero no funciona. El se enoja

Ciclo de Violencia





más. Si está usando drogas o alcohol, se enoja más fácilmente y el enojo es peor. Usted se siente como si estuviera en una olla de presión que va a estallar en cualquier momento.

ETAPA 2: EVENTO ABUSIVO

El evento abusivo viene después del aumento de tensión. Es cuando algo malo sucede. Puede ser abuso verbal, emocional, físico o sexual. Puede que el la degrade o trate de hacerla ver estúpida en frente de otras personas. No la deja escapar. Le dice que se va a suicidar. No le permite salir de su habitación o la casa. La obliga a tener sexo. La ahoga, le pega, la muerde o le hace daño de alguna manera.

Durante éste tiempo usted usualmente trata de protegerse de cualquier forma posible. Usted grita y se defiende. Usted llama a la policía o trata de huir. Muchas víctimas nos dicen que ellas saben cuando esto va a suceder porque pueden ver “la mirada en sus ojos”. Nos dicen que ellas saben por la forma en que el habla y se comporta.

A veces puede que usted diga algo que provoca el abuso pero usted **NUNCA ES LA CAUSA** del abuso. Usted hace esto para acabar con esto porque usted sabe que va a suceder de todos modos. Entonces, usted se siente culpable porque se cree que usted lo hizo hacerlo. Esta es una de las razones por las cuales usted justifica su comportamiento abusivo. Usted se cree que es su culpa. **NO** es su culpa.

ETAPA 3: CALMA

La etapa de calma es cuando el actúa como el hombre que usted conoció y del cual se enamoró. El es amable y encantador. Le da regalos. Le dice que se arrepiente. Le dice que no puede vivir sin usted. Le dice que el sabe que tiene un problema. Dice que va a ver a un consejero o va a asistir a la iglesia. Le dice que nunca más le hará daño. Lloro. Quiere tener sexo. Quiere arreglar la situación.

Es posible que usted no tenga esta etapa de calma. Si la tiene, será por poco tiempo. Usted se siente aliviada porque **ESTA** es realmente la persona que usted ama. Usted se dice a sí misma que la



persona que la ama no puede hacerle daño. Usted desea creer en sus disculpas. Usted desea creer en sus promesas porque lo ama.

Todo lo que usted desea es terminar con el abuso. Es muy difícil no creer en sus promesas. Esto se debe a que usted finalmente ha obtenido lo que siempre había deseado—alguien que la ame y se preocupe por usted.

Usted desea creer que esta vez el ha cambiado de veras. Es importante el recordar que ya el le ha hecho daño pero usted se dice a sí misma que el abuso no sucedió porque el es agradable con usted ahora. Es muy confuso. A veces usted siente que se esta volviendo loca.

DESATASCARSE

Es muy difícil el aceptar que uno está siendo maltratado. A veces tienen que pasarle muchas cosas antes de que usted se dé cuenta de que está siendo maltratada.

A veces se necesita que alguien vea algo antes de que usted lo crea. Ellos ven su ojo amoratado. Ellos saben que el la llama a su trabajo todo el tiempo. Ellos saben que usted llega tarde a su trabajo con frecuencia. Ellos saben que usted está ausente de su trabajo muchas veces. Ellos le dicen que ven estas cosas.

O la maestra de su niño le dice que su hijo no está haciendo buen trabajo en la escuela. Maltrata a otros niños. Usted se da cuenta de que aún cuando le prepara a su pareja su comida preferida, el le grita o le hace daño.

Usted todavía no quiere aceptar que esta siendo maltratada. Entonces se dice a sí misma que no puede vivir un día mas con ese abuso.

Aunque le parezca difícil y le atemorice, hable con alguien en quien pueda confiar. Este es el PRIMER PASO para obtener ayuda para usted y sus niños. Es el PRIMER PASO para la liberación.

Una vez usted acepte la realidad, usted puede comenzar a cambiar su vida. Una vez que usted escuche y sienta sus sentimientos, usted podra comenzar a tomar acción. Usted no puede esperar por él, esperando que el cambie. Como le dijimos anteriormente, el mejorará solamente cuando reciba tratamiento para sus problemas.



CONSECUENCIAS A LA SALUD

Muchas cosas le suceden a su cuerpo durante y después del abuso. Estas son las lesiones que ocurren con el abuso físico. Estas lesiones pueden incluir:

- moratones
- ojos amoratados
- cortaduras
- pelo arrancado
- rasguños
- herida con un arma de fuego
- quemaduras
- mordeduras
- pérdida del conocimiento
- apuñalada
- huesos rotos

Hay muchos problemas de salud que usted puede tener a causa de la tensión del abuso. Estos problemas pueden incluir dolores de cabeza, depresión o sentirse agotada todo el tiempo. Usted puede contraer enfermedades transmitidas sexualmente, tener falta de apetito o tener un embarazo no deseado.

Otras condiciones que usted puede experimentar incluyen:

- Depresión
- Dolores pélvicos crónicos
- Comer demasiado
- Infecciones de la vejiga
- Ansiedad
- Dolor crónico de cuello o de espalda
- Desórdenes post-traumáticos
- Indigestión, diarrea o estreñimiento
- Enferma frecuentemente con influenza /catarro
- Problemas visuales
- Alta presión
- Problemas al dormir
- Ulceras
- Artritis

Cosas que pueden pasar cuando usted está embarazada:

- Golpe al estómago
- Infecciones
- Aborto
- Bebé que nace muerto
- Poco Cuidado Prenatal
- No comer bien
- Falta de cuidado prenatal
- Bebé Prematuro
- Hemorragia

Como usted puede ver, usted puede enfermarse gravemente



cuando vive con maltrato. Su enfermera, médico, departamento de salud y centro de salud de la comunidad entienden abuso y están ahí para ayudarla. Ellos pueden ayudarla con sus problemas de salud. También pueden ponerla en contacto con personas que la ayudarán a bregar con el abuso.

ABUSADORES

- Usualmente un hombre
- Creció en una familia donde las mujeres eran agolpeadas o maltratadas
- Se enoja fácilmente. . .mal genio
- Actúa como si fuese la única persona que tiene conocimiento
- Se deprime, pero la víctima es la única persona que lo ve o tiene conocimiento de esto
- Quiere salirse con la suya siempre
- Hace muchas promesas para el futuro pero no cumple con ellas
- Celoso. La acusa a ella de engañarlo o de tentar a otros hombres
- Exigente y dominante
- Le dice que se va a suicidar o a matarla
- Culpa a todos los demás por el abuso
- Cree que es su deber el mantenerla derecha no importa lo que tenga que hacer
- Cree que tiene el derecho de obligarla a hacer lo que el diga
- Su temor es mayor que su amor y respeto por ella, de modo que el abuso continúa y empeora

VÍCTIMAS

- Femeninas
- Es una persona cariñosa, amable que rescata, arregla, ayuda y cuida de otras personas
- La mitad de las mujeres maltratadas vivieron de niñas en un



hogar donde existía el abuso

- Baja auto estima y sintiéndose inservible
- Cree que ella no puede tener una mejor vida o valerse de sí misma
- Se siente sin poder ni esperanza
- No puede tomar las decisiones mas simples sin pedir ayuda
- Deprimida
- Usa drogas o alcohol
- Se enferma con frecuencia
- No cree o confía en otras personas
- Nerviosa, no puede relajarse
- No come o duerme muy bien
- Trata de mantener la calma en el hogar para que él no se enoje y le haga daño
- Deja que la culpen por el abuso

Ella cree que:

1. El no puede controlar el coraje
2. El hombre es el jefe y la cabeza del hogar
3. Nadie más la va a querer
4. Los tiempos buenos compensan los tiempos malos
5. A lo mejor el cambia la próxima vez. Ella realmente lo ama.
6. Los niños necesitan un padre
7. El realmente la ama y no desea herirla
8. No hay parejas realmente felices. Si lo parecen, estan mintiendo o fingiendo
9. Es mi culpa que el actúe asi
10. Es su deber quedarse con el



ABUSO EN RELACIONES HOMOSEXUALES

La violencia doméstica, incluyendo la lista que usted acaba de leer, ocurre con la misma frecuencia en relaciones del mismo sexo que en las relaciones entre hombres y mujeres. Esta forma de vida no es la razón por la cual usted es maltratada. En adición a otros tipos de abuso, puede que su pareja la amenace con decirle a otras personas que usted es homosexual. Esto es en adición a la presión que usted tiene debido al abuso.

EFFECTOS SOBRE LOS NIÑOS

Más de la mitad de los hombres que abusan de las mujeres también abusarán de los niños que viven en el hogar. Todos los niños que viven en un hogar donde hay abuso, sufren de abuso emocional.

Los niños saben lo que está sucediendo aún cuando usted cree que no. Lo ven, lo escuchan, lo sienten y lo perciben. Algunos niños nunca lo ven pero saben que existe. Puede que ellos sufran daño por defenderla. Puede que sufran daño por tratar de evitar que un objeto lanzado le haga daño a usted.

Los niños saben a quién deben temer en el hogar. Tienen miedo del abusador. Deben mantenerse de buenas con el abusador por su seguridad. Puede que los niños actúen como el abusador. Puede que lo imiten a el antes que a usted. Recuerde que estos niños actúan debido al temor, aunque sea su padre. Ellos harán todo lo que sea necesario para agradarlo.

Los niños que viven en hogares donde hay abuso tienen problemas al crecer. Algunos niños tienen problemas más grandes que otros.

Señales Mentales:

- Depresión
- Baja auto estima
- Nervioso
- Pocos amigos
- Temor
- Coraje
- Se siente culpable por el abuso
- No confía en otros



Señales físicas:

- Dolores de cabeza
- Problemas en la escuela
- Orinando en la cama
- Uso de drogas/alcohol
- Problemas al comer
- Pesadillas
- Violento con otros
- Cansado, problemas con el sueño

Puede que los varones le hagan daño a su mamá y cuando crezcan abusen de las mujeres. Puede que las niñas sufran de depresión.

Segun crecen los niños y aprenden acerca del bien y el mal, ellos obtienen la mayoría del conocimiento de las personas más cercanas a ellos, usualmente sus padres.

Los niños que crecen con abuso pueden creer que:

- El abuso es normal
- Los adultos cambian la manera de tratar a otros. A veces son buenos y otras veces son malos
- Los hombres y las mujeres NO son iguales
- Cuando usted tiene coraje o quiere salirse con la suya, es aceptable que maltrate a otras personas
- Es peligroso el pedir lo que desea
- Las necesidades de los niños no son importantes
- Las personas que tu amas pueden hacerte daño

Si usted sufre de abuso, lo mejor que puede hacer por sus niños es ser sincero con ellos. Hable con ellos acerca del abuso. Algunos de los refugios para personas que son maltratadas ofrecen consejo y programas que ayudan a los niños a hablar y bregar con el abuso.



POR QUÉ SE QUEDAN LAS VÍCTIMAS

Temor. El temor es un sentimiento real para las víctimas de abuso. Si usted se queda, sabe lo que le espera. El huir puede ser peligroso para usted, sus niños y cualquier persona que la ayude. Si se va, usted no sabe lo que va a hacer o a donde va a ir. Es posible que usted tenga temor de estar sola. Usted no sabe donde está o lo que está haciendo su pareja.

Su propósito es mantener control sobre usted. De modo que si usted trata de dejarlo, el se tornará peor y más peligroso. Le dice cosas como, Si me dejas te mataré. Le haré daño a tu familia. Abusaré de tus animales. Me llevaré a los niños para siempre. Hace otras promesas terribles. Usted sabe que el puede hacer esto. Usted ha visto cuan malo puede ser cuando se enoja y usted cree que el la encontrará no importa cuan lejos usted se vaya o donde se esconda.

Iglesia. Algunos pastores, sacerdotes o rabis le dicen que no lo debe dejar porque es la voluntad de Dios, aún cuando el abusa de usted. Le dicen que usted debe hacer todo lo que su pareja dice porque el es la cabeza de la familia. El está a cargo de usted. Le dicen que la Biblia dice que usted debe ser obediente.

Promesas. Su pareja se siente mal y que el se arrepiente de hacerle daño. El le promete que no lo va a hacer más. Le dice que nunca más le hará daño. Usted tanto desea oír esto, que se lo cree.

Aislamiento. Usted se siente tan sola que piensa que no hay ningún lugar en que se pueda sentir segura o donde pueda encontrar ayuda. Su pareja la mantiene alejada de sus familiares y amigos. No le permite hablar o estar con su familia. Si usted lo hace, se busca mas problemas.

Puede que su pareja la mude a usted y a sus niños a otra ciudad o estado, un lugar donde usted no conoce a nadie. Así el puede tener mas control sobre usted, a quien usted ve o habla.

Es normal. Usted se cree que el abuso es normal. Puede que usted se haya criado en un hogar abusivo. Si usted creció en una familia saludable y feliz, puede que el la controle por tanto tiempo que ya



a usted le parezca normal. El le lava el cerebro o juega con su mente hasta que usted piensa que se está volviendo loca. Usted no cree que tiene otra alternativa que vivir de esta manera.

Vergüenza. Usted siente desgracia y vergüenza. Es muy difícil decirle a cualquiera que la persona que se supone que la ama le está haciendo daño.

Es su culpa. Usted cree que su pareja está enfermo y necesita ayuda. Usted cree que es su deber ayudarlo. Usted piensa que ha fallado si lo deja. Usted cree que mantener la familia y el matrimonio unido es responsabilidad de la mujer. Usted cree que si el le hace daño es porque usted hizo algo malo. El la culpa por su conducta abusiva y le dice que es su culpa.

Amor. Su pareja le dice que la ama. El amor no desaparece con el abuso. Todo lo que usted desea es que se acabe el abuso. Usted lo ama y desea quedarse con él.

El es parte de su sueños de felicidad y de tener una familia feliz. Es difícil darle la espalda. Usted sabe que no siempre es malo. Usted se queda porque usted hizo una promesa al casarse y no puede romperla.

Dinero. Usted necesita a su pareja para alimento, un hogar, automóvil y las necesidades básicas de la vida. Usted tiene niños a quien cuidar. Usted piensa que no tiene la educación y la experiencia que necesita para conseguir un buen trabajo. Usted cree que no puede mantenerse a usted y a sus niños. Puede que usted no sepa donde encontrar ayuda.

Baja Auto Estima. Usted cree que usted merece el abuso. El dice Tu tienes suerte de estar conmigo y Nadie más te va a querer. Su autoestima o confianza en sí misma está muy baja. Su habilidad para hacer decisiones es pobre, especialmente en su vida personal. Usted se siente indefensa o atrapada. Usted siente que no hay esperanza para una vida segura, calmada y feliz.

Esto es difícil de entender porque usted puede estar en control y ser eficiente en su trabajo, la iglesia o en otras áreas.



Orgullo. Puede que su familia o amigos le hayan dicho que el no es bueno para usted. Usted se queda con el de todos modos. Usted no quiere admitir que cometió un error.

OPCIONES Y ALTERNATIVAS

Obteniendo Ayuda. Usted solamente puede decidir cuando obtener ayuda, con quien hablar o a quien preguntar por diferentes tipos de ayuda. A veces personas muy amables tratan de ayudarla en formas que no son de mucha ayuda.

Puede que usted desee pedir ayuda de alguien conocido. Este puede ser alguien en su trabajo o iglesia. Es su decisión. Hay muchas personas que desean ayudar para que usted y sus niños estén seguros. Estas personas la escucharán y la apoyarán en sus decisiones.

Usted puede encontrar ayuda en un albergue para violencia doméstica, departamento de policía, su médico, hospital, departamento de salud o centro de salud de la comunidad. Haga una lista de las personas que desean y pueden ayudarla. Escriba sus números telefónicos y póngalos en su plan de seguridad. Usted lo querrá tener a mano.

La mejor forma de aprender acerca de sus opciones es llamando a un centro de violencia doméstica. Hay una lista de los centros de Florida en este folleto. La persona que contesta el teléfono es un consejero y comprende por lo que usted está pasando. El pedir ayuda no es una señal de debilidad o derrota. Una vez usted sepa que opciones tiene, usted podrá tomar la mejor decisión para usted y su familia.

Es importante que usted sepa que ir a recibir consejo con su pareja no funciona. ¿Por qué? Su pareja controlará lo que usted dice de modo que usted no podrá ser honesta acerca de lo que en realidad está pasando. Si usted dice algo que él no quiere que diga, él se va a desquitar con usted cuando salga de la oficina del consejero. ¿Por qué? Porque él tiene miedo que usted le diga al consejero su secreto de abuso.

Quedarse o Marcharse. Es difícil el tomar la decisión de quedarse o marcharse. Puede que usted cambie de idea constantemente. Un



consejero puede darle una idea de que le espera si decide quedarse con él. Puede que usted escoja quedarse por ahora y darse un poco más de tiempo para decidirse.

Recuerde que usualmente el abuso empeora con el tiempo. Recuerde que usted no causó que él le hiciera daño y probablemente no pueda detenerlo. Por esta razón, puede que usted en algún momento tenga que dejarlo para tener la oportunidad de vivir con seguridad.

El hacer un hogar seguro para usted y sus niños parecerá un sueño imposible. Es difícil pero no imposible. Usted puede hacerlo un paso a la vez. No deje que la esperanza de que el deje de hacerle daño le impida hacer lo que tiene que hacer para protegerse. Usted es una experta en su sobrevivencia. Usted solamente puede tomar la decisión y cuando es el momento de dejarlo.

Cada vez que usted pide ayuda y trata de irse, se fortalece. Es un proceso lento y puede tomar más de una vez para hacerlo para siempre. Eso está bien.

La víctima promedio se va siete veces antes de irse para siempre. Las víctimas saben que el momento de irse es el más peligroso. Por esta razón es tan importante que usted obtenga la ayuda necesaria para tomar esta decisión cuidadosamente.

CUANDO SE SENTIRÁ USTED MEJOR

Puede que pase un tiempo antes de que usted se sienta segura y satisfecha de sí misma. ¡Lo importante es no darse por vencida! Obtenga ayuda llamando libre de cargos a los consejeros de los centros de violencia doméstica. Usted también puede obtener consejo gratis y grupos de apoyo. Si usted puede dejar al abusador para siempre, estos recursos pueden ayudarla. La ayudarán a comprender como usted se envolvió en una relación de abuso y por que se quedó en ella. La ayudarán a aprender a evitar a cometer el mismo error otra vez.

Usted no puede comenzar a sanar su temor, cólera y dolor hasta que no se sienta segura.



Los sobrevivientes de violencia doméstica nos han dicho que han encontrado paz por medio de:

- Continuar recibiendo consejo profesional
- El apoyo de sus familiares y amigos
- Pidiéndole a Dios o sus poderes más altos
- La oración y la meditación
- El Perdón
- Una actitud de supervivencia

LA LEY DE FLORIDA AYUDA A LAS VÍCTIMAS

La violencia doméstica es un crimen. Cuando la policía recibe una llamada por violencia doméstica, ellos tienen que investigarlo y hacer un reporte. La ley de Florida fomenta el que la policía haga un arresto cuando ellos ven que ha ocurrido violencia doméstica. Después de que se ha hecho el arresto, el Procurador Estatal puede hacer cargos. El puede hacer esto con o sin su ayuda. ¿Por qué? Porque la violencia doméstica es un crimen. Es en contra de la ley.

PREPARANDO SU PLAN DE SEGURIDAD

Los planes de seguridad la ayudarán a estar tan segura como pueda contra abuso en el futuro. Estos son usados por personas que:

- Desean irse, pero temen por su seguridad
- No están seguras de que desean irse, pero necesitan ayuda en caso de que se torne violento
- Se han ido pero la amenaza de violencia aún esta presente

Un plan de seguridad puede ayudarla a:

- Conseguir ayuda en caso de emergencia
- Escapar sin peligro
- Mantener seguros a los niños
- Obtener su ropa, animales u otros objetos personales en una forma segura



Planee Con Anticipación

Usted not tiene que esperar a que ocurra una emergencia para pedir ayuda. De hecho, es mejor hablar con personas que puedan ayudarla antes de que ocurra una emergencia. El abuso y la situación de cada persona es diferente. Usted siempre sabe cuando su pareja esta a punto de abusar de usted.

Los planes de seguridad deben hacerse con anticipación con la ayuda de un consejero. Ellos conocen muchos recursos. Ellos pueden darle ideas. Ellos la pueden ayudar a pensar en cosas que no se le hubiesen ocurrido a usted sola. Revise y ponga al día su plan de seguridad. Manténgalo mientras usted tiene contacto con su pareja y más tarde.

Revise este plan de seguridad con sus niños. Para conseguir a un consejero en su area (24 horas al día), llame al 1-800-500-1119.

Esté Consciente del Peligro

Esté consciente del peligro que aún usted puede enfrentar. **Si usted está planeando abandonar o ya ha abandonado a su pareja, recuerde que el puede tornarse más violento.** Esto aumenta la posibilidad de que la lastimen y hasta la maten.

Use El Conocimiento Que Ya Tiene

Si usted es abusada, probablemente usted sepa más acerca de planeo de seguridad de lo que usted cree. Usted ya ha aprendido a protegerse a usted y a sus niños sabiendo lo que debe decir o hacer o no decir o hacer. Esta ha sido la forma de observar su peligro y hacer un plan de seguridad. Probablemente usted hace esto todo el tiempo.

Este plan de seguridad tiene más detalles y cosas para usted pensar. No hay forma correcta o incorrecta para hacer un plan de seguridad. Coteje las cosas en esta lista que aplican a usted. O puede cambiarlo. Hágalo suyo. Revíselo con frecuencia. Haga cambios cuando sea necesario.

Mantenga su Plan de Seguridad en un Lugar Seguro

Haga varias copias. Guárdelas en lugares seguros donde su pareja no las encuentre. Usted puede guardar una en su trabajo, con una amiga, una vecina y un familiar. Asegúrese de dejar copias sola-



mente con personas de confianza, que no le vayan a decir a su pareja. Trate de tener una copia cerca de usted.

PLANEANDO CON ANTICIPACIÓN

Diez cosas que debe incluir en un plan bueno y seguro:

1. Cómo escaparse en caso de emergencia.
2. Como conseguir ayuda si el escapar no es opción.
3. A dónde ir si puede irse.
4. La seguridad en el nuevo lugar.
5. Cómo mantenerse en contacto con personas que pueden ayudarla.
6. Cómo llegar a su automóvil, familiar o amiga.
7. Manteniendo seguros a sus niños y animales.
8. Protegiendo sus pertenencias.
9. Seguridad en el trabajo y en público.
10. Conjeturando cuando su pareja se tornará abusivo y estando lista para hacer lo que necesita para su seguridad.

Prepare y esconda una maleta de escape. Esta maleta debe tener objetos que más usted necesita o que son difíciles de reponer. Esconda la maleta con alguien en quien usted confía, que no se lo diga a su pareja. Asegúrese de que puede obtenerla sin peligro si tiene que huir de prisa de su casa. Se la puede dar a una compañera de trabajo, a una persona de la Iglesia o a una amiga que su pareja no conoce.

- Dinero adicional
- Identificación: licencia de manejar, pasaporte, tarjeta verde, permiso de trabajo
- Certificados de nacimiento suyos y de sus hijos*

PRIMER PASO



- Tarjetas de Seguro Social suyas y de sus hijos*
- Chequera, libreta de banco, tarjeta de cajero automático, tarjetas de crédito
- Llaves adicionales: casa, automóvil , almacén
- Recetas para medicinas y medicinas sin receta, copias de recetas si es necesario*
- Libro de direcciones, números de teléfono importantes*
- Registro de automóvil*
- Papeles de seguro de automóvil, salud y vida*
- Documentos escolares y médicos*
- Tarjetas de Medicaid o de Estampillas de Alimentos*
- Documentos de custodia, órdenes judiciales*
- Copias de deudas de la familia*
- Papeles de arrendamiento, de renta o título de propiedad de la casa*
- Libro de pago de automóvil o hipoteca
- Prueba de ingreso (talón de cheque)* e identificación con foto de su pareja
- Información acerca del automóvil/camión de su pareja: marca/modelo, año, color, número de marbete
- Tarjeta de teléfono pre-pagada
- Tarjeta personal para llamadas telefónicas
- Uno o más cambios de ropa
- Objetos personales: cepillos dentales, tampones, etc.
- Juguetes, libros y frazadas favoritas de los niños
- Objetos personales especiales: fotos, joyas, recuerdos
- Foto reciente de los niños

**Si su pareja se da cuenta de la desaparición de estos objetos, puede pensar que usted está tratando de embaucarlo. Puede pensar que usted lo va a dejar sin decírselo. Esto puede presentar*



peligro para usted. Usted puede hacer copias de los papeles originales y guardar estas solamente.

MI PLAN DE ACCIÓN

Lista de Cosas que Puedo Hacer:

- Llamar a un programa de violencia doméstica para que me ayuden a preparar mi plan. Número de teléfono: _____.
- Mantener números de teléfono importantes y monedas para llamadas telefónicas en todo momento.
- Obtener un apartado de correos de modo que mi pareja no vea la correspondencia llegando a la casa. Solamente ir a este durante las horas mas bulliciosas cuando es más seguro. A donde ir:
_____.
- Abrir una cuenta de cheques a mi nombre en: _____.
- Preparar un plan de escape y practicarlo con mis niños. Cuando pienso que el abuso va a comenzar, tratar de alejarme de habitaciones de las cuales no puedo escapar, como el baño. También, tratar de no entrar a habitaciones que contienen cosas con las que el me pueda hacer daño como la cocina y el garaje.
- Enseñarle a mis niños:
 1. Cuándo y cómo llamar al 9-1-1
 2. A dónde ir para su seguridad y a buscar ayuda cuando el abuso va a comenzar o está sucediendo.
- Dejarle saber a alguien cuando el abuso va a comenzar.
Llamar a: _____ o _____.
- Mantener mi bolsa y las llaves del automóvil listas para un escape rápido. Ponerlas en: _____.
- Informar a los vecinos del abuso y que llamen al 9-1-1 si ellos ven u oyen riñas o si los niños solicitan ayuda de ellos.
- Usar mi buen juicio y sentido común. Si las cosas se ponen malas, puedo dar a mi pareja lo que el desea para calmarlo.

PRIMER PASO



- Cuá es la mejor hora y dia para irme.
Dónde puedo quedarme: _____y
_____.
- Cómo puedo llegar allí: _____.
- Cómo puedo recoger a los niños:
_____.
- Quién puede ayudarme:
_____y
_____.
- Qué puedo hacer si mi pareja me sorprende: _____
_____.
- Cambiar las cerraduras de mis ventanas y puertas y asegurarme de que están funcionando. Añadir más cerraduras, barras en las ventanas, varas que sirvan de cuñas en las puertas, etc.
- Reemplazar las puertas de madera con otras de metal.
- Obtener una escalera de sogas para utilizarla para escapar a través de ventanas en segundo pisos.
- Obtener ID de llamadas telefónicas que entran, hacer arreglos para interceptar llamadas u obtener una grabadora para grabar las llamadas que el me hace cuando se supone que no me llame.
- Si me relocalizo, poner la renta, el teléfono y la electricidad, etc. a nombre de otra persona.
- Enseñar a mis niños:
 1. Cómo contestar la puerta y el telefono en caso que sea el abusador
 2. A quién pueden llamar, con quién pueden estar y quién los puede recoger de la escuela o de eventos.
 3. Cómo usar el teléfono para hacer una llamada a cobro revertido si están preocupados por su seguridad.
- Hacer arreglos para que ciertas personas recojan a mis niños si yo no estoy disponible. Informar a las personas que cuidan a mis niños quienes estan autorizados a recogerlos.
- Darle a las personas que cuidan a mis niños copias de los pape-



les de custodia y órdenes de restricción así como los números de emergencia.

- Informarle a la escuela o las personas que cuidan a los niños que deben llamar al 9-1-1 si notan que mi pareja los está amenazando o está actuando de forma extraña.
- Cambiar mi número de teléfono por uno privado.
- Designar a otra persona que recoja y entregue a mis niños si un juez da órdenes de visitación.
- Orden de Restricción:
 1. Obtenga una orden de restricción (requerimiento judicial)
 2. Hacer varias copias y mantenerlas en diferentes lugares seguros. Siempre tener una conmigo o cerca de mí.
 3. Dar copias a mi jefe, mi iglesia, mis amigos, la escuela de mis niños y el centro de cuidado diurno
 4. Si mi pareja destruye la orden o si la pierdo, puedo obtener otra copia de la corte que la emitió.
 5. Si mi pareja desobedece ésta orden, yo puedo llamar a la policía y reportarlo.
 6. Puedo llamar a un programa de violencia doméstica si tengo preguntas sobre como hacer cumplir una orden o si tengo problema con su cumplimiento.

Si no están incluidos en los planes arriba mencionados, incluir estos en mi Plan de Seguridad:

- Llamadas o visitas no deseadas del abusador a la casa.
- Llamadas o visitas no deseadas del abusador al trabajo.
- Llamadas o visitas no deseadas del abusador a la escuela.
- Amenazas en público especialmente en automóviles o estacionamientos.
- El abusador se presenta en eventos tales como iglesia, conciertos, fiestas con familiares o amigos: acechando (si el abusador ha hecho esto antes).



- El abusador hace contacto con mi familia o amigos.
- Contacto hecho por amigos o familiares del abusador.

Preparaciones en el Trabajo y en Público

- Informarle de mi situación a mi jefe, el supervisor de seguridad y al programa de asistencia al empleado, si existe.
- Darle a seguridad una foto reciente de mi pareja y una copia de la orden de restricción judicial.
- Mover mi oficina o escritorio a una localización privada.
- Pedirle a alguien que tome mis llamadas en el trabajo.
- Pídale a alguien que vigile por usted.
- Tenga un plan en mi trabajo en caso de que él se presente.
Tenga un plan de escape: _____

-
- Planee la forma de llegar y salir de su trabajo todos los días.
 - Cambiar mi rutina.
 - Pedirle a seguridad o a un compañero de trabajo que me acompañe a mi automóvil.
 - Si hay problemas en el viaje hacia y del trabajo, yo puedo: _____

-
- Cambiar la forma que acostumbro a hacer cosas, evitando tiendas, bancos, doctores y lugares donde mi pareja pueda encontrarme.

Cuidándome

- Si me siento deprimida, sola o confundida, puedo llamar a _____ o a la línea de la violencia al 1-800-500-1119.
- Si yo he dejado a mi pareja y estoy considerando regresar, yo llamaré a _____ o me reuniré con _____ antes de tomar una decisión.

PRIMER PASO



- Recordarme a mi misma de mis cualidades. Estas son _____ y _____.
- Participar en grupos de apoyo, consejería o talleres en el programa local de violencia doméstica o _____, para poder establecer un sistema de apoyo, aprender destrezas u obtener información.
- Observar cuando yo tomo alcohol o uso drogas. Si voy a tomar o usar otras drogas, lo haré en un lugar donde personas se aseguren de mi seguridad.
- Cuidar de mi salud por medio de visitas a mi médico cuando es necesario. El teléfono de mi médico es: _____.
- Rodearme de personas positivas y evadir personas negativas.
- Entender que yo no soy responsable por la salud y la felicidad de mi pareja.

CONSIDERACIONES ESPECIALES SI VIVO EN UN AREA RURAL

- Hay más posibilidad de que me conozcan a mí y al abusador.
¿ En quién puedo confiar que no le informe lo que le digo a mi abusador? _____.
- ¿Es posible conseguir transportación que no sea identificada fácilmente? _____.
- Si uso un plan de escape, ¿habrá alguien que sospeche y le informe al abusador? Podré alejarme sin que alguien me siga?
_____.
- Ser posible conseguir servicios confidenciales y seguros cerca de mi hogar? _____.
Si no, buscar ayuda en otro condado o estado. La línea de abuso puede ayudarme. 1-800-500-1119
- ¿Será posible mudarme y estar a salvo en mi comunidad?
¿Alquilar? ¿Vivir con familiares? ¿Tener un trabajo donde no corra peligro? _____.

PRIMER PASO



(Partes del Plan de Seguridad se han tomado de La Coalición en Contra de La Violencia Doméstica y de La Fuerza Operante para La Violencia Doméstica del Gobernador de Florida)



RECURSOS

Servicios de los Centros Contra la Violencia Doméstica. Los programas locales en contra de la violencia doméstica son recursos salvavidas que proveen ayuda gratis y privada para usted y sus niños. Estos programas tienen personas que conocen acerca de la violencia doméstica y pueden ayudarla a hacer planes para su futuro.

Florida tiene 38 programas o albergues licenciados. Estos también se llaman centros o albergues en contra de la violencia doméstica o para mujeres maltratadas.

- Un lugar seguro para vivir, usualmente en una casa, mientras usted descansa, recibe ayuda y recarga sus energías. Vivir con una persona abusiva agota. Acaba con las personas. El ir a un albergue le dá la oportunidad de pensar mas claramente y tomar algunas decisiones mientras vive en un lugar seguro.
- Línea para ayuda en emergencias por 24 horas
- Consejo y apoyo emocional
- Ayuda con su Plan de Seguridad
- Grupos de Apoyo
- Guía y referidos
- Ayuda para conseguir una orden de restricción. Esta orden se hace cuando usted va a la corte y le pide al juez que le haga una orden para mantener a su pareja alejado de usted en el hogar o la oficina. De este modo, si él se le acerca, puede ser arrestado.
- Ayuda si necesita ir a corte.
- Ayuda con transportación, alimentos, ropa, trabajo y para encontrar un lugar donde vivir.
- Ayuda médica, si la necesita.



La Coalición en Contra de la Violencia Doméstica de Florida. La Coalición en Contra de la Violencia Doméstica de Florida es una organización que sostiene 38 albergues en Florida. También mantienen una línea telefónica 24 horas al día, ayuda a implementar leyes que le ofrecen mas protección a las víctimas y proveen entrenamiento a comunidades y profesionales que trabajan con víctimas de violencia doméstica.

308 E. Park Avenue, Suite 201-213

Tallahassee, FL 32301

Telefono de Administración: (850) 425-2749

Telefaccímil: (850) 425-3091

Teléfono sin cargos: 1-800-621-4202

**Linea Libre de
Cargos de
Violencia Doméstica
de Florida**

1-800-500-1119

*Ayuda telefónica de emergencia
24 horas al día y 7 días a la semana*





Centros Certificados Contra
la Violencia Doméstica
en Florida

Abuse Counseling & Treat-
ment, Inc.
Ft. Myers
(941) 939-3112

Aid to Victims of
Domestic Assault
Delray Beach
(561) 265-2900
(800) 355-8547

Another Way, Inc.
Chiefland
1-888-453-0747

C.A.R.E. of Charlotte
County, Inc.
Punta Gorda
(941) 627-6000

CASA
St. Petersburg
(727) 898-3671

Citrus County Abuse
Shelter Assn.
Inverness
(352) 344-8111

Dawn Center of
Hernando County
Brooksville}
(352) 799-0657

Domestic Abuse Council, Inc.
Daytona Beach
(352) 255-2102

DeLand
(352) 738-4080

Domestic Abuse Shelter
Marathon Shores
(low keys) (305) 294-0824
(mid keys) (305) 743-4440
(upper keys)(305) 852-6222

Family Life Center/SafeHouse
Women's Center
Bunnell
(386) 437-3505

FavorHouse of NW
Florida, Inc.
Pensacola
(850) 434-6600

Harbor House
Orlando
(407) 886-2856

Haven of Lake and Sumter
Counties
Leesburg
(352) 748-5069



Help Now of Osceola County
Kissimmee
(407) 847-8562

Hope Family Services, Inc.
Bradenton
(941) 755-6805

Hubbard House
Jacksonville
(904) 354-3114

Martha's House
Okeechobee
(863) 763-0202

Metro-Dade Advocates
for Victims
Safespace (North)
Miami
(305) 758-2546
(Homestead) (305) 247-4249

Ocala Rape Crisis-Spouse
Abuse Center
Ocala
(352) 622-8495

Peaceful Paths
Gainesville
(352) 377 8255
1-800-393-7233

PRC – Domestic Violence
Shelter
Lakeland
(863) 413-2707

Sebring
(863) 386-1167

Quigley House, Inc.
Orange Park
1-800-339-5017 or 284-0061

Refuge House, Inc.
Tallahassee
(850) 681-2111

Safe House of Seminole
Sanford
(407) 330-3933

SafeSpace Domestic Violence,
Svcs.
Ft Pierce

1-800-728-1609|
Stuart: (561) 288-7023
Vero Beach: (561) 569-7233

Safety Shelter of St John's
County
(dba Betty Griffin House)
St Augustine
(904) 824-1555



Salvation Army
Domestic Violence Program
Panama City
1-800-252-2597

The Haven of R.C.S.
Clearwater
(727) 442-4128
Outreach (727) 441-2029

Salvation Army
Domestic Violence Shelter
Cocoa
(321) 631-2764

The Spring of Tampa Bay
Tampa
(813) 247-7233

Salvation Army Domestic Violence Program of
West Pasco
Hudson
(727) 856-5797

Women in Distress/Broward
County
Ft Lauderdale
(954) 761-1133

Serene Harbor, Inc.
Palm Bay
(321) 726-8282

YWCA Harmony House
West Palm Beach
(561) 655-6106

Shelter for Abused Women
Naples
(941) 775-1101

Shelter House, Inc.
Ft Walton Beach
(850) 863-4777

SPARCC
Sarasota
(941) 365-1976

Sunrise of Pasco County, Inc.
Dade City
(352) 521-3120



Lugares en Internet:

Coalición Contra La Violencia Domstica de Florida
www.fcadv.org

Coalición Nacional Contra La Violencia Doméstica
www.ncadv.org

Fondo de Prevención de Violencia De La Familia www.fvpf.org

Oficina Contra La Violencia en Contra de Mujeres del Departamento de Justicia de E.U.
www.ojp.usdoj.gov/vawo

Si usted desea información acerca de este folleto, por favor comuníquese con:

Servicios de Salud de la Familia
Departamento de Salud de Florida
(850) 245-4100

ESPERANZA PARA EL MAÑANA

Leer este folleto es el primer paso en la ayuda de sí misma. Las cosas podrán ser difíciles y la jornada es larga. Sepa que no está sola. Hay muchas personas que se preocupan por usted y están aquí para ayudarla. Queremos que usted viva una vida en paz y libre de abuso. Usted merece ser feliz y ser tratada con respeto.

Es importante que usted sepa que no tiene que ser una víctima para siempre. Usted puede sobrevivir. Hay muchos sobrevivientes de violencia doméstica que viven una vida feliz y segura en este momento. Es posible.

Usted tiene alternativas. Usted es una persona fuerte y poderosa. Usted puede hacer lo que necesita hacer.

Línea de Violencia Doméstica de Florida
1-800-500-1119

**Departamento de Salud de Florida
Servicios de Salud Maternales y para Niños**

DH 150-619, 9/01
Stock Number: 5730-619-0150-2