

QUIZ:

How is your relationship?

Does your partner:

- Embarrass you with bad names and put-downs?
- Look at you or act in ways that scare you?
- Control what you do, who you see or talk to, or where you go?
- Stop you from seeing or talking to friends or family?
- Take your money or Social Security, make you ask for money, or refuse to give you money?
- Make all the decisions?
- Tell you you're a bad parent or threaten to take away or hurt your children?
- Act like the abuse is no big deal, it's your fault, or even deny doing it?
- Destroy your property or threaten to kill your pets?
- Intimidate you with guns, knives or other weapons?
- Shove you, slap you or hit you?
- Force you to drop charges?
- Threaten to commit suicide?
- Threaten to kill you?

If you checked even one,
you may be in an abusive relationship.
If you need to talk, call us.

1-800-799-7233 (SAFE)
1-800-787-3224 (TTY FOR THE DEAF)

Options • Connections • Support • Free • Anonymous
Confidential • 24 Hours a Day • Se Habla Español

National Domestic Violence
HOTLINE 

Te has preguntado:

¿Cómo está la relación con mi pareja?

Tu pareja:

- ¿Te avergüenza con insultos y humillaciones?
- ¿Te da miradas o acutúa de tal manera que te da miedo?
- ¿Controla lo que haces, con quien hablas, a quién ves o a donde vés?
- ¿No te permite que hables o visites amigos o parientes?
- ¿No te permite conseguir o tener un trabajo?
- ¿Te quita tu dinero o seguro social, hace que le pidas dinero o te niega darte dinero?
- ¿Hace todos las decisiones?
- ¿Te dice que eres mala madre y te amenaza con quitarte tus hijos?
- ¿Actúa como que no hay abuso, que la culpa es tuya o niega que lo hizo?
- ¿Te destruye tus pertenencias o te amenaza con lastimar a tus mascotas?
- ¿Te amenaza con pistolas, cuchillos o otras armas?
- ¿Te trata con empujones, cachetadas o te golpea?
- ¿Te obliga a retirar cargos criminales en su contra?
- ¿Te amenaza con suicidarse si le abandonas?
- ¿Te amenaza con matarte?

Si contestaste "Si" a tan sólo una pregunta,
puedes estar en una relación abusiva.
Llama gratis, es confidencial.

1-800-799-7233
1-800-787-3224 (TTY PARA LOS SORDOS)

Opciones • Apoyo • Contactos
Te atenderemos en español las 24 horas del día.

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica
National Domestic Violence
HOTLINE 



Consejos de Seguridad Personal

Nadie merece el abuso, si pierdes control de las situación. ¡Estás preparada!

Quando un pleito se desata en casa

- Sal de la cocina, el baño o cualquier otro lugar donde haya objetos peligrosos.
- Planea la salida más fácil. Escoge una ventana o puerta para salir rápido y con seguridad.
- Encuentra un vecino, amigo o miembro de la familia en quien puedas confiar para que te ayude a tí y a tus niño(a)s, o para que llame a policía.

Si decides dejar a tu pareja, planealo para que estes a salvo

- Cada situación es diferente. Contáctanos para obtener información de cómo planearlo con seguridad. Huir de casa puede ser riesgoso para tí y tus niño(a)s.
- Guarda un poco dinero. Aunque sea un poquito cada semana, necesitas tener dinero propio.
- Haz copia de llaves y papeles importantes y guárdalos con una amistad, vecino o iglesia. Algunas cosas importantes que debes tener: certificados de nacimiento, papeles legales, un poco de dinero.

Maneras de Perteneceerte segura

- Cambia las cerraduras de tus puertas.
- Informate sobre tus derechos legales. Si tienes papeles legales que te protegen, guárdalos contigo en todo momento.
- Dile a vecinos, amigos, compañeros de trabajo, al rentero o al patrón que tu pareja ya no vive contigo. Haz un plan de seguridad tanto para llegar como para salir y compártelo con gente en quien confías. Haz también que tus niño(a)s aprendan el plan de seguridad.
- Si tu pareja es una persona peligrosa, encuentra a alguien en tu trabajo a quien decirselo. Enseñales su foto y pídeles que llamen al 911 en caso que venga tu pareja al trabajo.
- Si necesitas otras ideas o referencias locales, llámanos.

Si necesitas hablar, llámanos. Estamos aquí para ayudarte.

1-800-799-7233
1-800-787-3224 (TTY PARA LOS SORDOS)

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica
National Domestic Violence
HOTLINE 

Personal Safety Tips

No one deserves to be abused. If things get out of hand, it's good to have a plan!

When a fight breaks out

- Move away from the kitchen, bathroom or any place where there are dangerous objects.
- Plan the easiest escape. Decide on a door or window to exit quickly and safely.
- Find a neighbor, friend or family member you can trust to help you and your children, or to call police.

If you decide to leave your partner, plan for safety

- Every situation is different! Contact us for information on how to plan for safety. Leaving may be risky for you and your children.
- Put some money away. Even if you only save a little bit every week, you need to have some money of your own.
- Make copies of keys and important papers and leave them with a friend, neighbor, or church. Some important items to have: birth certificates, legal papers, a little money.

Ways to stay safe on your own

- Change the locks on your doors
- Learn about your legal rights. If you have legal papers to protect you, keep them with you at all times.
- Tell neighbors, friends, landlords or coworkers that your partner no longer lives with you. Keep a safety plan for coming and going, and share it with people you trust. Teach children about the safety plan.
- If your former partner is dangerous, find someone at work to tell. Show a picture, and ask them to call 911 if your former partner comes around.
- If you need other ideas or a local referral, call us.

If you need to talk, call us. We're here for you.

1-800-799-7233 (SAFE)
1-800 787-3224 (TTY FOR THE DEAF)

National Domestic Violence
HOTLINE 

