

## consejos para los amigos y familiares.

cuando alguien que usted quiere mucho está atrapada en el ciclo violento del abuso:

**Escuche con mucho cuidado.** Las mujeres no dicen lo serio que son los problemas que tienen con su pareja. A veces dicen "Tiene muy mal genio," en lugar de decir "Me pegó anoche."

**Créale.** Muchas veces la mujer puede contar su historia pero nadie le cree. Es que la familia y la comunidad estiman mucho a su pareja.

**Ofrézcale su apoyo.** Ofrézcale casa, dinero, o cuidado infantil.

**Tenga paciencia.** Para ella dejar a su pareja puede ser peligroso. Deje que ella decida. ¡No la abandone!

**Repítale siempre:** Tú vales mucho. No es tu culpa. Puedes pedir ayuda. Cuenta conmigo.



Written by Donna Bell Sanders, MPH • Designed and illustrated by Sue Parkinson  
Translation by Estela Táranó

Produced and Distributed by Education Programs Associates  
1 West Campbell Avenue, Suite 40, Campbell, CA 95008

To order more copies, call Distribution Dept. (408) 374-3720

Funded by California Department of Health Services, Office of Family Planning

# Nadie se merece que lo abusen



Resource ID#: 3795

Nadie se merece que lo abusen



# Usted merece sentirse segura y amada

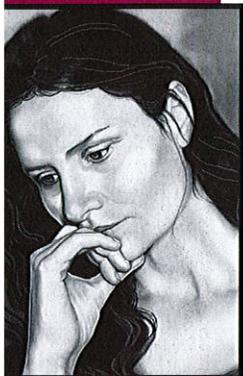
## Tú vales mucho.

Su pareja le ha dicho que usted no vale nada, y que no podría valerse sola.

Debe saber que usted:

- No se merece que la insulten o la humillen.
- No se merece que le peguen, la empujen, o la amenacen.
- Nadie tiene derecho de destruir sus cosas.
- Nadie debe prohibirle ver a su familia o a sus amigos.
- Nadie debe forzarla a tener relaciones sexuales.
- Usted no merece vivir siempre con miedo.

Todo eso se considera abuso, y alguien lo hace para controlarla.



## No tienes la culpa.

Usted no es la causa del abuso, aunque su pareja le diga lo contrario. Usted no puede controlar a su pareja.

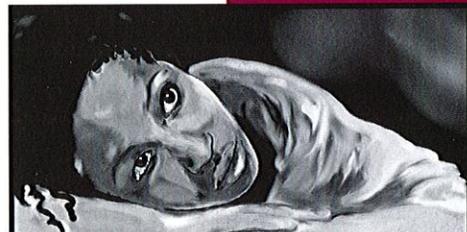
Tal vez piense que:

- Si mantuviera la casa más limpia
- Si mis hijos no hicieran tanto ruido
- Si fuera más inteligente, más atractiva, más buena, entonces tal vez no me abusaría.

Nada de lo que hace causa el abuso. Y a menos que usted o su pareja busquen ayuda, la situación sólo va a empeorar.

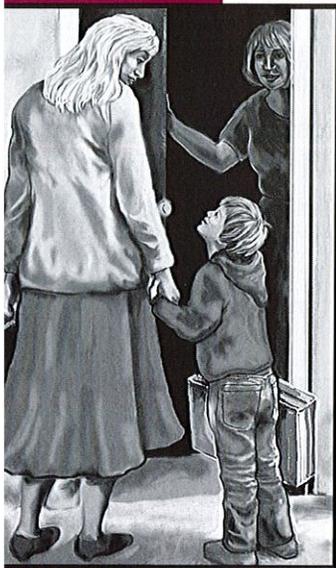
**“La tensión se ponía peor, y yo sabía cuándo iba a pasar. Después, todo era flores y amores. Y todas esas veces, yo quería creer que las cosas iban a mejorar. Ahora comprendo que las cosas que ocurren son parte de un ciclo. Y se repite hasta que uno busca ayuda.”**

**Todos tenemos derecho a vivir sin que nos**



ería haberlo  
lo desde la  
era vez que me  
que era una  
vida. Lo que él  
a era controlar  
da, y que yo  
ra miedo de  
er cambiar la  
ción. Me ha  
do mucho darme  
a que merezco  
ida mejor y que

## Puedes obtener ayuda.



Puede sentirse sola y atrapada, como en un callejón sin salida.

Pero hay ayuda y varias opciones que puede tomar.

Llame al número de teléfono para mujeres en crisis.

Puede hablar sobre:

- Su situación.
- Un plan para alejarse de la persona violenta.
- Un lugar seguro para mujeres y sus hijos, en donde los protegen

para que puedan emprender una vida mejor.

- Programas para hombres o mujeres que quieren mejorar sus vidas.

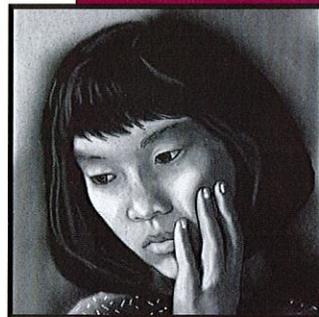
Llame al 911.

- Si está en peligro, no espere.
- Póngase de acuerdo con una vecina, y déle una señal secreta. Así sabrá cuándo debe llamar a la policía.

Busque ayuda legal.

- Puede adquirir una orden de restricción para que su pareja no pueda acercársele.
- Puede obtener información legal sobre custodia infantil.

A usted la protege la ley.



**“Me daba miedo irme por una sola noche. Mi esposo me decía que si me iba, perdería a los niños— y que no los vería jamás. Me dí cuenta que eso era mentira. Existe ayuda.”**

o estás sola.  
y personas  
te pueden  
da.

## Prepara un plan que te ofrezca protección.



Aunque piense que ya no la va a abusar, haga planes con tiempo para estar segura de adónde va y cómo va a llegar allí.

- Llame a número para mujeres en crisis. Ellas le ayudarán a formular su plan.
- Cuénteles su situación a alguien en quien confía.
- Prepare una bolsa que tenga:
  - Ropa para usted y para sus hijos.
  - Sus papeles importantes. (Como documentos de migración o nacimiento, vacunas, fotos, etc.)
  - Un juego extra de llaves y monedas para el teléfono.

Mantenga todo esto en casa de alguna amiga, o vecina.

- Ahorre lo que pueda.

**"Traté de dejarlo muchas veces. No fue fácil. Pero valió la pena hacerlo. Ahora soy mi propia persona. Noto el cambio en mis hijos. Se sienten más felices. Esa no era vida."**



Recuerde este número de teléfono:

## A word to friends and family.

When someone you care about is trapped in the cycle of violence:

**Listen — really listen.** Often a woman will downplay the problems with her partner. She may say “He has a really bad temper” instead of “He beat me up last night.”

**Believe her.** Even when women talk about what is really happening, many times they are not believed because the abuser is so well thought of in the family and the community.

**Support her.** You can help with a safe place to stay, money, or child care.

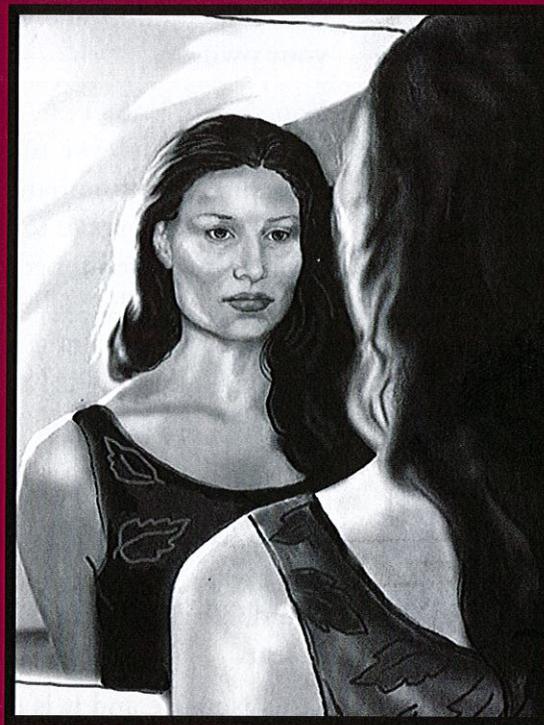
**Be patient.** Leaving an abuser can be dangerous. She must do it in her own time. Don't give up!

**Tell her again and again:** You can get help. You don't deserve this. It's not your fault. I'm here for you.



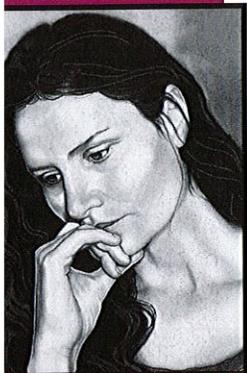
Written by Donna Bell Sanders, MPH • Designed and illustrated by Sue Parkinson  
Produced and distributed by Education Programs Associates  
1 West Campbell Avenue, Suite 40, Campbell, CA 95008  
To order copies, call Distribution Dept. (408) 374-3720  
Funded by California Department of Health Services, Office of Family Planning

# No one deserves to be abused



## Help for you or someone

## You are a valuable person.



Your partner has probably told you that you are worthless, that you couldn't make it on your own.

You should know:

- You don't deserve to be insulted, or humiliated.
- You don't deserve to be hit, pushed or threatened.
- No one has the right to destroy your belongings.
- No one has the right to keep you from your friends or family.
- No one has the right to force you to have sex when you don't want to.
- You don't deserve to live in fear.

All this is abuse and it is done to control you.

## You are not to blame.

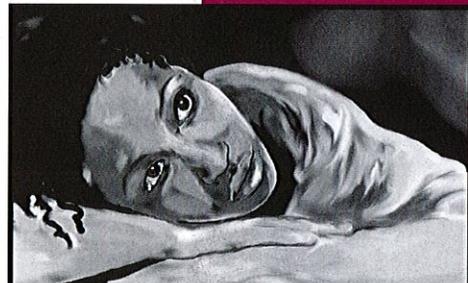
No matter what your partner says, the abuse is not your fault. You can't control what your partner does.

You may think:

- if only I kept the house cleaner
  - if only I kept the kids quieter
  - if only I was smarter, better looking, nicer
- then I wouldn't be abused.

You should know that nothing you do causes the abuse. And unless you or your partner get help, things will only get worse.

Everyone has the right to live



"Tension would slowly build up and I knew what was coming.

Afterwards, it was all hearts and flowers. I wanted to believe things would really change this time. Now I know it's a cycle. It keeps on happening until somebody gets help."

## You can get help.

You may feel alone and trapped, with no way out.

But there is help. There are choices. There are things you can do.

**Call your local shelter or a crisis hotline.**

You can talk to someone about:

- What you are going through.
- Making a plan to get away from your violent partner.

- Shelters where women and their children can keep safe while trying to make a new life.
- Services for men or women trying to change their lives for the better.

**Call 911.**

- If you think you are in danger, don't wait.
- Have a code word or signal for your neighbors. That way they will know when to call the police for you.

**Get legal help.**

- You can get a restraining order. This paper says your violent partner must stay away from you.
- You can get advice about child custody.

You have protection under the law.



**"I was scared to leave even for one night. My husband would tell me if I left that I'd lose the children— that I'd never see them again. I found out that wasn't true. There really is help."**



**You are not alone — there is help.**

## Make a plan to keep safe.

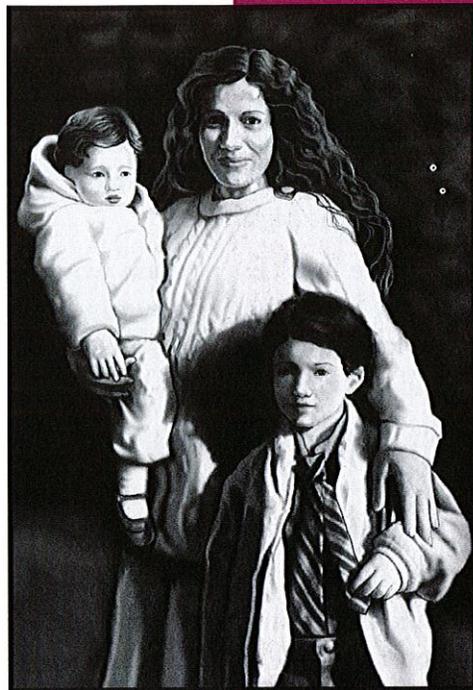
Even if you think the abuse won't happen again, plan ahead where to go and how to get there.

- Call a shelter or hotline for help with making your plan.
- Tell someone you trust about the violence.
- Pack a bag with:
  - clothes for you and your children.
  - your important papers (birth and shot records, photos, ID card, etc.)
  - an extra set of keys and a roll of quarters.

Store it at a friend's or neighbor's house.

- Save a little money if you can.
- Don't tell your partner about your plan.

**"I tried to leave plenty of times. It's not easy. But it was worth it to finally do it. I'm my own person now. I can see the change in my kids. They're a lot happier. It was no way to live."**



Memorize this phone number:



...so grateful  
the hotline  
ber.  
...ked to them  
months before  
t. It helped  
to know I  
...n't the only  
going through

...y helped me  
...eve in myself.  
...y'd tell me,  
... can do it!"