

FREE

Resource ID: 6124

You Are Not Alone / Usted No Esta Sola

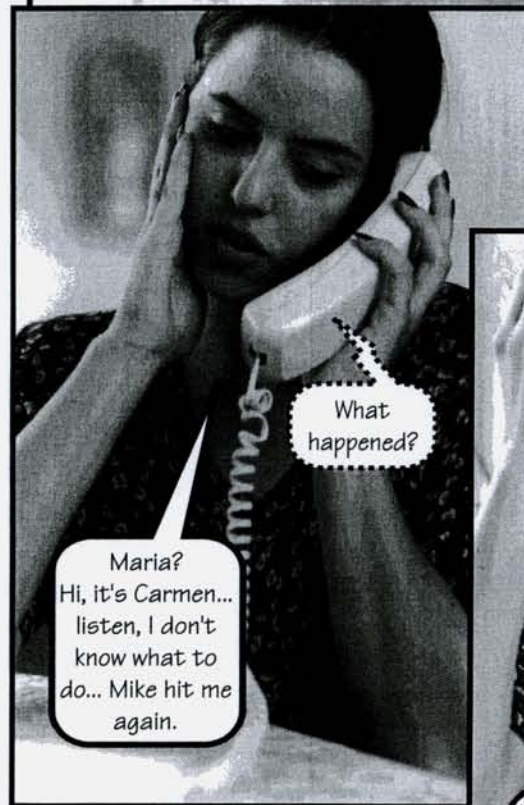
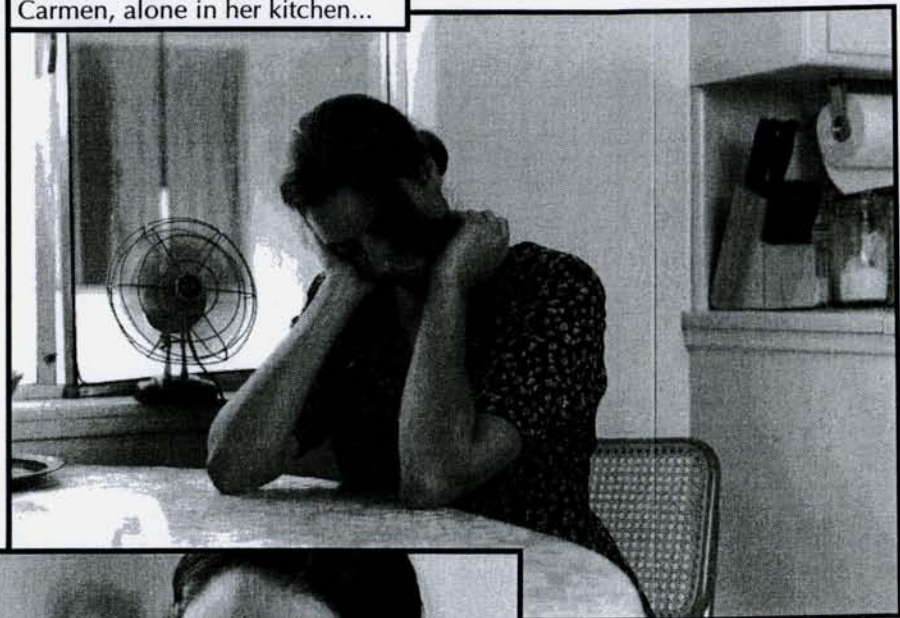
You Are
Not Alone.

You have the right to live without violence.

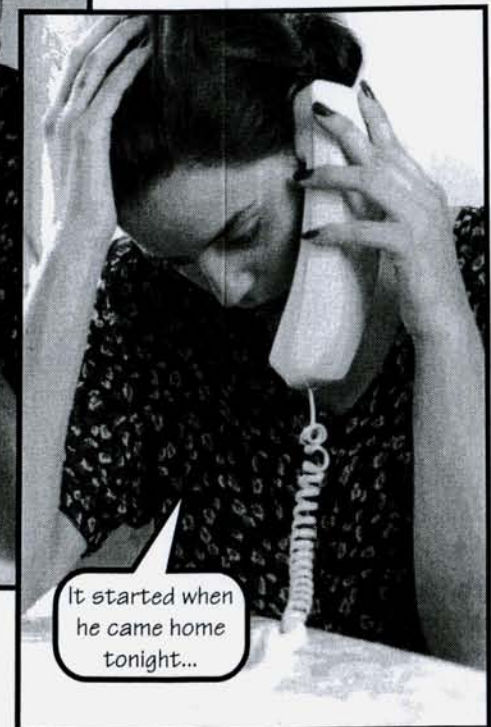
- No one has the right to hit you or to hurt you physically, emotionally, or psychologically. **It is against the law.**
- Violence does not disappear. Often it becomes worse and more frequent over time. Get help today. Call a friend, a relative, a co-worker, a counselor, a hotline, or the police.
- Domestic violence affects children. Get help and protection for their sake.

For help dial 911
or the local number
printed below:

Carmen, alone in her kitchen...



Maria?
Hi, it's Carmen...
listen, I don't
know what to
do... Mike hit me
again.

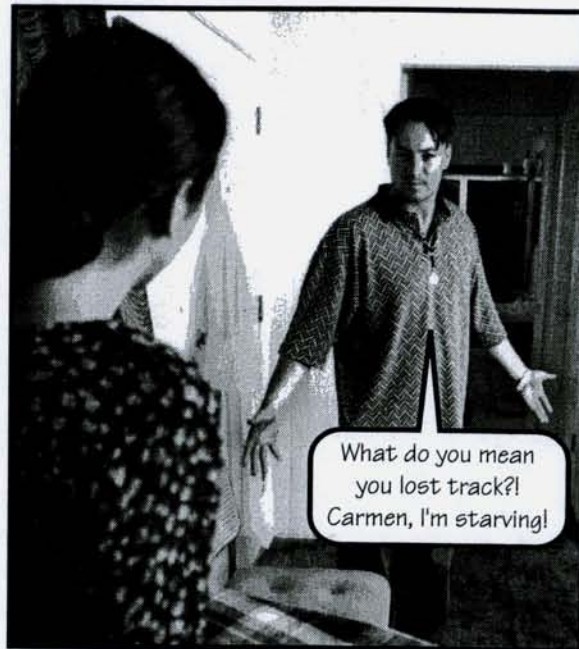


It started when
he came home
tonight...

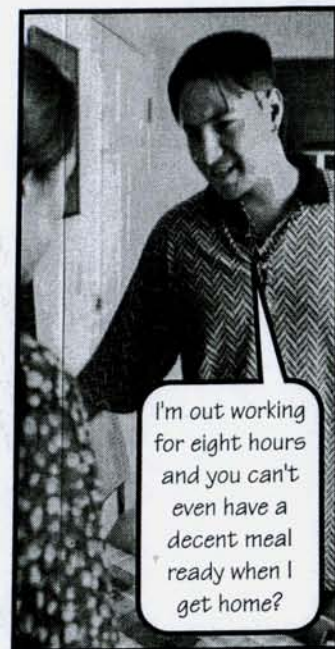
For more information about this fotonovela, or to order additional copies,
call Novela at 1-800-677-4799 or e-mail novela@u.washington.edu

©1998

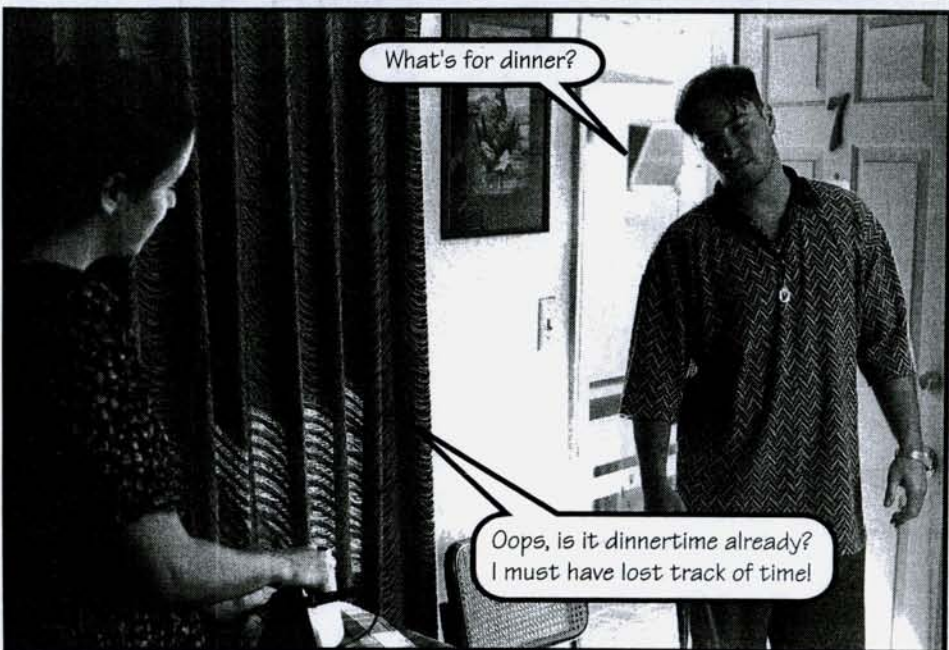
"I was ironing some clothes and I guess I lost track of the time."



What do you mean you lost track?! Carmen, I'm starving!

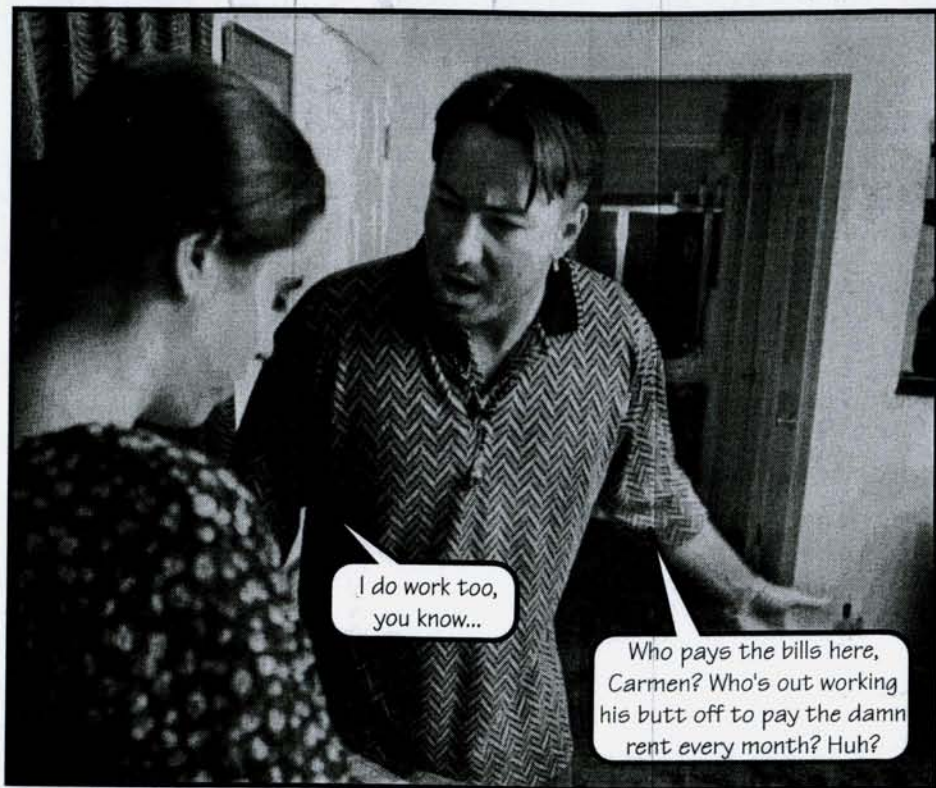


I'm out working for eight hours and you can't even have a decent meal ready when I get home?



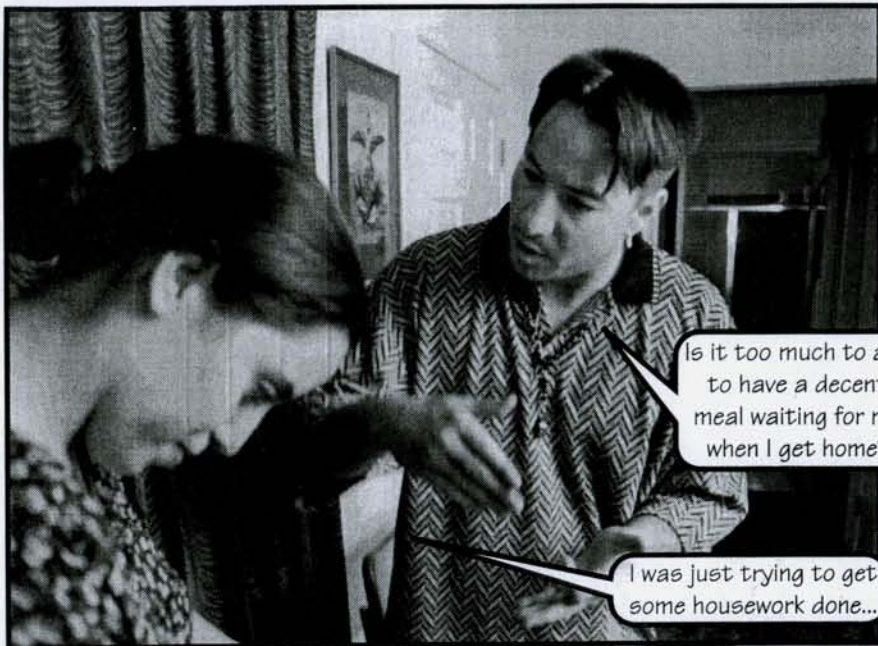
What's for dinner?

Oops, is it dinnertime already? I must have lost track of time!



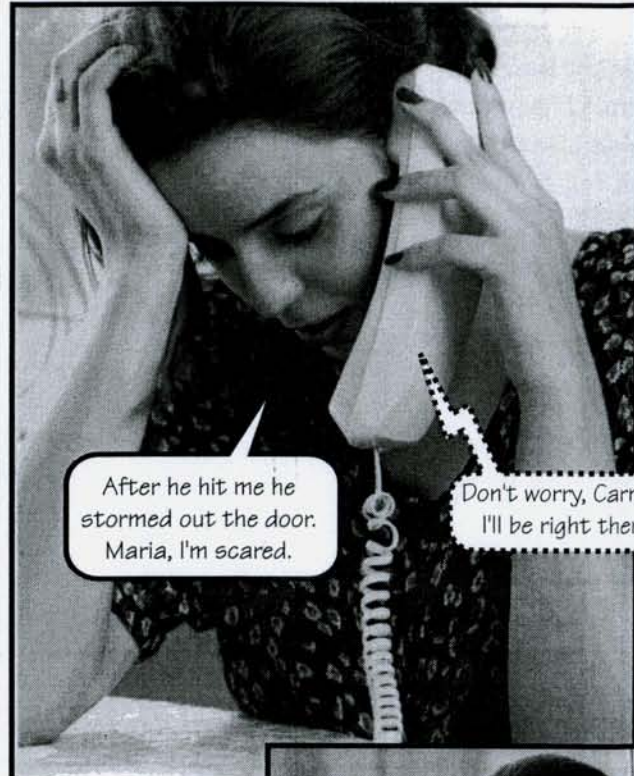
I do work too, you know...

Who pays the bills here, Carmen? Who's out working his butt off to pay the damn rent every month? Huh?



Is it too much to ask to have a decent meal waiting for me when I get home?

I was just trying to get some housework done...

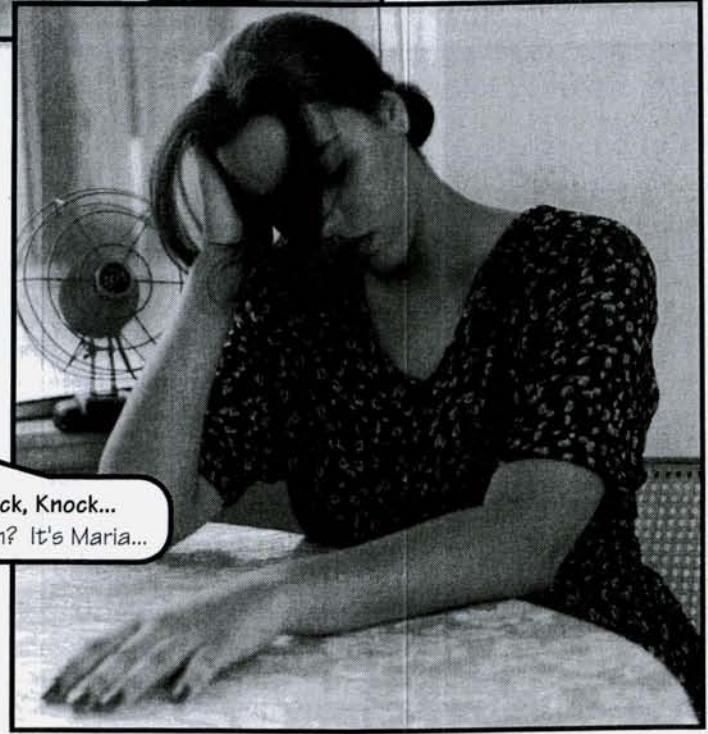


After he hit me he stormed out the door. Maria, I'm scared.

Don't worry, Carmen I'll be right there.



Don't talk back to me, dammit! I've heard enough out of you!



Knock, Knock...
Carmen? It's Maria...



Carmen, it's all right now. I'm here to help you. What do you want to do?

Maria, I'm scared he'll be drunk when he gets back... but I don't have any money or any place to go. What should I do?



Honey, nobody has to stay where there is violence. Let's pack a bag of clothes for you, and you can stay at my house until you figure things out. Ok?

OK.



You have the right to live free of violence. Learn the facts about domestic violence, and about where to get help if you need it.

“What is Domestic Violence?”

In the United States, domestic violence is **the single largest cause of injury to women**. The majority of women between ages 18 and 45 who go to emergency rooms have been beaten or attacked by their current or former partner.

In Mexico, a study revealed that 67 percent of women are beaten in their homes by their partners.

People often think domestic violence only happens if a person gets hit or beaten. In fact, physical injury is the most common form of domestic violence, but there are other forms as well. **Threats, insults, slapping around, intimidation, and sexual abuse are all forms of domestic violence.**

For many women domestic violence is a daily reality that threatens their health, their safety, and even their lives. **It can make a woman feel like a prisoner in her own home.**

Many victims of domestic violence feel shame, guilt, and embarrassment about their abuse. They may feel like it is their fault, or they have brought it on themselves.

For many women living with domestic violence, the most important step to take is to **tell someone who can be trusted**. This may include a friend or relative, or calling a hotline, a shelter or the police.

For others, in immediate danger of injury or death, the most important step is to **get away from the abuser**. If you are afraid of getting hurt, or think your life is in danger, leave! Get help from a shelter, a friend, a co-worker, or family.

"I feel so alone..."

Many victims of domestic violence feel isolated and alone, like they have a terrible secret they must keep. In fact, **domestic violence happens more often than most people know**--and to all kinds of people. Chances are you already know another person who has experienced domestic violence.

You Are Not Alone.

In a large city the police department may receive dozens of calls about domestic violence every day. Police are trained to handle domestic violence calls.

In a big city hospital, the emergency room may treat over 100 women a week who have been battered by their partner or former partner.

Thousands of women call shelters and hotlines every year. Hotlines and shelters are specially trained to deal with domestic violence. In addition to giving you a safe place to stay, they may be able to help you find legal help, childcare help, and other services you need.

"What can I do?"

No one has the right to threaten you, intimidate you, or hit you--not even your husband or boyfriend. **It is against the law.**

If you think the situation is getting violent, **leave.**

Violence has a bad effect on children. Seeing parents be violent, and being hit by a violent parent, can cause serious problems for a child. **Take your children to a safe place.** Stay with family, friends, or at a shelter.

Violence often gets worse with time. It does not go away on its own. Get help now before things get worse.

When you **call the police, a counselor, a hotline or a shelter**, they are trained to help you. **A friend, a neighbor, a co-worker or a family member** can also help you see your situation and options more clearly.

Remember,
You Are Not Alone.
If you are in a violent situation,
get help.



GRATIS



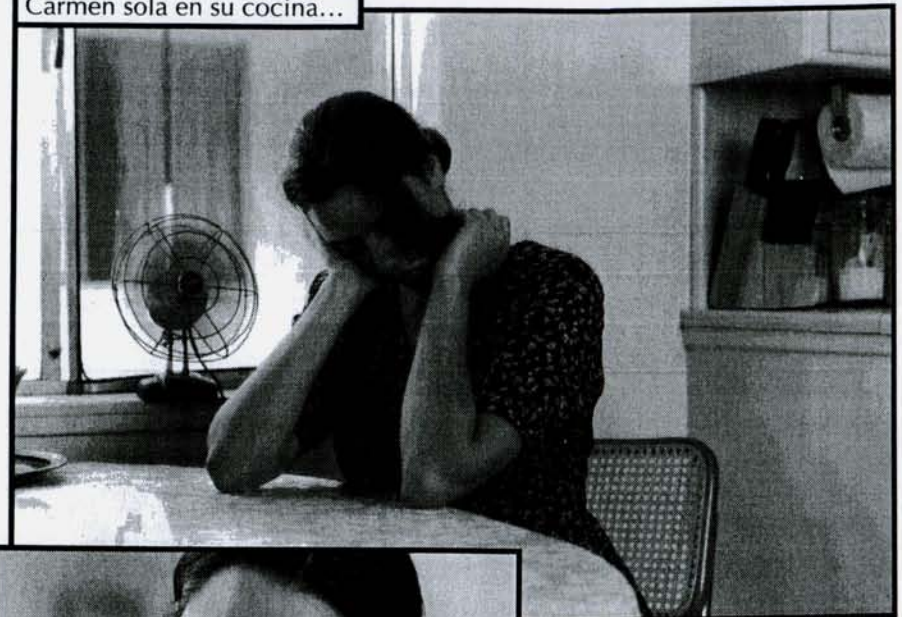
Usted No
Está Sola.

Ud. tiene derecho A VIVIR SIN VIOLENCIA.

- Nadie tiene el derecho de golpearla, hierla físicamente, emocionalmente o psicológicamente. **Esto es en contra de la ley.**
- La violencia no desaparece. A menudo se empeora y se vuelve más frecuente. Consiga ayuda hoy mismo. Llame a una amiga, pariente, compañera de trabajo, consejero, línea informativa o la policía.
- La violencia doméstica afecta a los niños y a toda la familia. Consiga ayuda por el bien de ellos.

PARA CONSEGUIR AYUDA
MARQUE EL 911
O EL NÚMERO
A CONTINUACIÓN:

Carmen sola en su cocina...



¿Qué pasó?

¿María?
Hola...oye, no sé
qué hacer...
Miguel me pegó
otra vez.



Empezó cuando
regresó a la casa
esta noche...

"Estaba planchando ropa y me imagino que se me fue la hora."



¿Cómo que el tiempo se te pasó? ¡Carmen me estoy muriendo de hambre!



Yo estoy afuera trabajando ocho horas y ¿ni siquiera puedes tener lista una comida decente cuando llegue?



¿Qué hay de cenar?

Uy, ¿a poco ya es hora de cenar? El tiempo se pasó muy rápido...



Yo también tengo trabajo que hacer, sabes...

¿Quién paga las cuentas en esta casa, eh Carmen? ¿Quién está chambeando para pagar la pinche renta cada mes? ¿eh?



¿Se te hace demasiado pedir que tengas una comida decente esperándome cuando llegue?

Solamente estaba tratando de acabar con el quehacer...



¡No me contestes, chingao!
¡Ya estoy harto de ti!



Después de que me pegó se fue encabronado. María, tengo miedo.

No te preocupes Carmen, llegaré en seguida.



Tak, tak...
¿Carmen? Soy María...



Carmen, ¿qué piensas hacer?
Aquí estoy para apoyarte.

María, tengo miedo que cuando llegue esté borracho... pero no tengo nada de dinero, ni a dónde ir. ¿Qué debo de hacer?



Ay Carmencita, nadie tiene que quedarse donde hay violencia. Empaquemos una maleta de ropa y te puedes quedar en mi casa hasta que decidas qué hacer. ¿Está bien?

Está bien.



Ud. tiene el derecho de vivir libre de la violencia. Infórmese acerca de la violencia doméstica, y sobre los lugares que le pueden ayudar si lo necesita.

“¿Qué es la violencia doméstica?”

En los Estados Unidos, **la violencia doméstica representa la mayor causa de lesiones a mujeres.** La mayoría de mujeres entre 18 y 45 años de edad, quienes han ido a la sala de urgencias han sido golpeadas o atacadas por su compañero o su ex-compañero.

En México, un estudio reveló que el 67 por ciento de mujeres son golpeadas en sus hogares por sus compañeros.

Frecuentemente la gente piensa que la violencia doméstica solamente puede ocurrir con golpes. De hecho, heridas físicas representan la forma más común de la violencia doméstica, pero existen otras formas también. **Amenazas, insultos, tratamiento bruto, intimidación y abuso sexual— todos son formas de violencia doméstica.**

Para muchas mujeres la violencia doméstica es una realidad cotidiana que perjudica su salud, su seguridad, y hasta su vida. **Las puede hacer sentirse presa en su propio hogar.**

Muchas víctimas de violencia doméstica sienten pena, culpa, o vergüenza del abuso. Pueden sentirse culpables o piensan que ellas lo provocaron.

Para muchas mujeres que viven con violencia doméstica, el paso más importante es decirle a **alguien de confianza** lo que está pasando. Esto podría incluir una amiga o familiar, un refugio, la policía o una línea informativa (hotline).

Para otras mujeres para quienes su vida está en peligro, el paso más importante es **alejarse del abusador.** Si Ud. tiene miedo de que le hieran, piense que su vida está en peligro, y consiga ayuda en un refugio, una amiga, compañera de trabajo, o con familiares suyos.

“Me siento tan sola...”

Muchas víctimas de violencia doméstica se sienten aisladas y solas, como si tuvieran que guardar un secreto terrible. En realidad la violencia doméstica sucede más a menudo de lo que se piensa y a todo tipo de personas. Probablemente Ud. conoce a otra persona que ha tenido experiencia con la violencia doméstica.

Ud. No Está Sola

En una ciudad grande la policía puede recibir docenas de llamadas sobre violencia doméstica en un día. La policía está entrenada para responder a estas llamadas.

En salas de emergencia de hospitales en ciudades grandes frecuentemente se tratan más de 100 mujeres por semana quienes han sido golpeadas por su compañero o ex-compañero.

Miles de mujeres llaman a refugios y líneas informativas (“hotlines”) cada año. La gente que trabaja para líneas informativas y refugios está entrenada para tratar casos de violencia doméstica. Además de darle un lugar seguro en dónde quedarse, le pueden ayudar a encontrar asistencia legal, cuidado de niños y otros servicios que pueda necesitar.

“¿Que puedo hacer?”

Nadie tiene el derecho de amenazarle, intimidarle, o golpearle—ni su esposo, ni su novio. **Esto es contra la ley.**

Si piensa que su situación se está poniendo violenta, **aléjese.**

La violencia tiene un efecto negativo sobre los niños. El ver el comportamiento violento de sus padres, o el ser golpeado por un padre violento, puede ocasionar problemas graves para un niño. **Busque un lugar seguro para sus hijos. Busque alojamiento con su familia, con amigos, o en un refugio.**

Frecuentemente la violencia escala con el tiempo y no desaparece por sí sola. Pida ayuda ahora, antes de que la situación sea más difícil.

Cuando **llame a la policía, un consejero, una línea informativa o un refugio**, ellos están entrenados para ayudarle. **Un amigo, vecino, compañera de trabajo, o miembro de su familia** también podrán ayudarla a ver sus opciones más claramente.

Recuerde que
Usted No Está Sola.
Si está en una situación
violenta consiga ayuda.

