

PREPARE UN PLAN PARA PROTEGERSE

- ➔ Guarde algún dinero en efectivo para casos de emergencia.
- ➔ Prepare una maleta de emergencia con ropa, documentos importantes, llaves de repuesto y números de teléfono importantes, y manténgala en un lugar seguro o una amiga que la mantenga por usted.
- ➔ Informe a alguien de su situación. Déle un código o contraseña que usted pueda usar para avisarle si usted está en peligro.
- ➔ Practique una ruta de escape, y determine cuáles son los lugares más seguros de su casa.
- ➔ Enséñele a sus hijos a llamar al 911.

SUS DERECHOS LEGALES: EL ABUSO/MALTRATO ES UN DELITO

Usted SÍ tiene opciones legales. Si usted está en peligro, llame a la policía. También puede solicitar una orden de protección o una orden de paz, que exigen que la persona que le maltrata deje de hacerlo y se mantenga alejado de usted, de su hogar, de su lugar de trabajo y de sus hijos. Si una persona viola una de estas órdenes puede ser arrestado. Solicite una orden en la corte de su localidad.

TELÉFONOS DE LÍNEA DIRECTA ("HOTLINES") DEL PROGRAMA QUE ABARCA TODO EL ESTADO DE MARYLAND

CONDADO DE ALLEGANY	301-759-9244
CONDADO DE ANNE ARUNDEL.....	410-222-6800
ADELANTE FAMILIA	443-315-8673
CIUDAD DE BALTIMORE	410-889-7884
CONDADO DE BALTIMORE	410-828-6390
CONDADO DE CALVERT	410-535-1121
CONDADO DE CARROLL	410-857-0077
CONDADOS DE CAROLINA, KENT, DORCHESTER, QUEEN ANNE Y TALBOT	1-800-927-4673
CONDADO DE CECIL.....	410-996-0333
CONDADO DE CHARLES.....	301-645-3336
CONDADO DE FREDERICK.....	301-662-8800
CONDADO DE GARRETT	301-334-9000
CONDADO DE HARFORD	410-836-8430
CONDADO DE HOWARD	800-752-0191/410-997-2272
CONDADO DE MONTGOMERY.....	Día: 240-777-4195 Tardes y fines de semana: 240-777-4673
CONDADO DE PRINCE GEORGE.....	1-866-382-7474
CONDADO DE ST. MARY.....	301-863-6661
CONDADOS DE SOMERSET, WICOMICO Y WORCESTER	410-749-4357
CONDADO DE WASHINGTON	301-739-8975



*El me quiere.
El me pega.
El me da regalos.*

*Ella dice que nunca ha querido
a nadie de esta manera.
Ella na amenazado con suicidarse
si yo la dejo algún día.*

*El dice que yo soy la única.
El me viola.*

*El dice que nunca nadie
más me va a querer.*

DATOS IMPORTANTES QUE USTED DEBE SABER:

- La violencia doméstica abarca una amplia variedad de comportamientos abusivos.
- No es necesario que alguien le pegue para que haya abuso o maltrato.
- El abuso o maltrato puede ser verbal, emocional, psicológico o sexual.
- Los comportamientos abusivos son opresivos, intimidantes y controladores.

¿ESTÁ SALIENDO O VIVIENDO CON UNA PERSONA QUE...

- es celoso y posesivo, no le gusta que usted esté con sus amistades, le vigila, y/o no acepta que usted termine la relación con él?
- a usted le causa miedo y le preocupa cómo el puede reaccionar a las cosas que usted dice o hace ya que esta persona le amenaza, usa o posee armas?
- le ha pegado, le ha empujado, le ha tratado de estrangular, le ha impedido que se mueva, le ha pateado o ha abusado físicamente de usted en otra forma?
- Le echa la culpa cuando le maltrata diciendo que usted le provocó, le manipuló, le engatusó.
- la culpa cuando la maltrata y le dice que usted lo provocó, lo manipuló, y/o lo engatusó?
- usa sus tarjetas de crédito sin permiso y/o controla su dinero?

**USTED NO ESTÁ SÓLA
NADIE MERECE SER MALTRATADO**

SI USTED CONOCE A ALGUIEN QUE ESTÁ SIENDO MALTRATADA

- No ignore lo que está pasando.
- Hágale saber en privado que usted está consciente de la situación abusiva.
- Apóyela con su amistad.
- Esté siempre dispuesta a escucharle.
- Ofrézcale su apoyo, déle la oportunidad de expresar su dolor, cólera y miedo, y permítale que tome sus propias decisiones.
- Dígale a su amiga que ella no es responsable de la situación abusiva y que no la merece.
- Proporciónele información sobre los recursos disponibles.

**SI NECESITA AYUDA LLAME AL
1-800-634-3577**