

**Refugios para mujeres y sus niños
víctimas de violencia doméstica**

Bradley Angle House
503-281-2442

Clackamas Women's Services
503-654-2288

Domestic Violence Resource Center
503-469-8620

Raphael House
503-222-6222

Salvation Army West Women's &
Children's Shelter
503-224-7718

Yolanda House
503-535-3269

Recursos para la ayuda

Portland Women's Crisis Line*
503-235-5333 o 1-888-235-5333
(*Interpretes disponibles 24 horas al día)

Línea UNICA (Español)
503-235-4448 o 1-888-232-5333

Línea National Sobre La
Violencia Doméstica*
1-800-799-7233
(*Interpretes disponibles 24 horas al día)

Catholic Charities' El Programa Hispano
503-669-8350 (Gresham)
503-232-4448 (Portland)

Volunteers of America Home Free
503-771-5503

Catholic Charities' Immigration
Legal Services
(servicios legales para la inmigración)
503-542-2855



¿Usted se siente segura en su relación?

Su pareja:

- Siempre le culpa de todo?
- Le avergüenza la manera en que le trata con insultos?
- Le llama o llega a donde usted está para vigilarle?
- No le permite que hable o visite sus amigos o familiares?
- Controla todo el dinero?
- Le destruye o daña sus pertenencias?
- Le intimida con gritos o amenazas?
- Le trata con empujones, cachetadas, patadas o le golpea?
- Le amenaza con matarle?
- Le amenaza con quitarle a sus hijos?

Usted:

- Siempre le da la razón para evitar una pelea?
- Siente que tiene que tener cuidado para que no se enoje?
- Le teme a su pareja?
- Siempre siente que todo es su culpa?
- Se queda con él porque le da miedo dejarlo?
- Cree que todo se puede arreglar si usted cambia su forma de ser.
- Cree que sin él usted no puede hacer nada?

Planea para su seguridad:

- Guarde una lista de teléfonos importantes (policía, línea de crisis, amigas).
- Enseñe a sus hijos como alejarse de una discusión. Dejarles saber que su responsabilidad es mantenerse seguros, no protegerla a usted.
- Enséñeles un lugar seguro donde ir en una emergencia (un cuarto que se cierra con llave, la casa de una vecina, etc.).
- Tenga una señal con una vecina para cuando usted necesite ayuda.
- Prepare una bolsa de emergencia (llaves extras, dinero, cupones de comida, identificación, papeles importantes, recetas de medicina y un cambio de ropa para usted y para sus hijos).
- Planee la hora más segura para salir de la casa. Sepa como escapar de su casa en una emergencia en práctico con sus hijos.
- Hable con alguien acerca de lo que se puede hacer. Llame a una línea de crisis para las mujeres.

Hay ayuda

Llame a **911** en caso de emergencia

Línea nacional de crisis

1-800-799-7233/1-800-797-3224 (TTY)