

# No debería doler ir a casa



Manual de referencia  
para víctimas de violencia doméstica



La Red de Maryland Contra la Violencia Doméstica (Maryland Network Against Domestic Violence—MNADV) es una coalición estatal de programas de violencia doméstica, justicia criminal y

policía, intercesores legales, trabajadores del servicio del salud y servicio social, el clero, educadores, empresas, grupos de la comunidad, y personas interesadas en la eliminación de la violencia doméstica, por medios de educación, entrenamiento, y promoción de derechos.

Desde el año 1980, la Red de Maryland Contra la Violencia Doméstica (MNADV) ha ofrecido una continuación de servicios para proveer respuestas constantes a la comunidad para poner fin a la violencia doméstica. Reconocida como la coalición de violencia doméstica de Maryland, el MNADV colabora con organizaciones y agencias privadas y públicas, incluyendo los programas amplios de violencia doméstica que sirven a las veinticuatro jurisdicciones de Maryland. El MNADV es una organización privada, sin fines lucrativos.

La violencia doméstica se entiende como un patrón de conducta coactiva caracterizada por la dominación de una persona sobre otra, normalmente una compañera íntima, a través del abuso físico, psicológico, emocional, verbal, sexual, y/o económico.



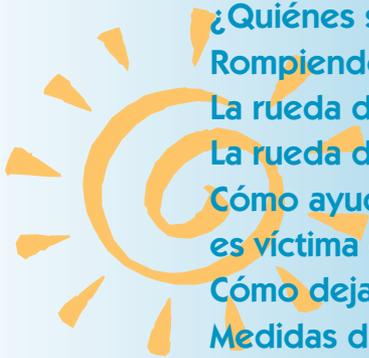
Este folleto fue adaptado del original, diseñado por a Coalición Contra la Violencia Sexual y Doméstica de Idaho (Idaho Coalition Against Sexual and Domestic Violence).

# No debería doler ir a casa

## Manual para víctimas de violencia doméstica

### Índice

Éste es el momento .....	2
Dónde recurrir para encontrar ayuda .....	3
¿Qué es la violencia doméstica? .....	4
No crea los mitos sobre la violencia doméstica .....	6
¿Quiénes son las víctimas? .....	8
¿Quiénes son los abusadores? .....	9
Rompiendo el ciclo de violencia .....	10
La rueda de abuso y control .....	12
La rueda de igualdad .....	13
Cómo ayudar a una amiga quien es víctima de la violencia doméstica .....	14
Cómo dejar que su/s amiga/s le ayuden .....	15
Medidas de seguridad mientras está en una relación abusiva .....	16
Medidas de seguridad después de haber dejado la situación abusiva .....	17
Su plan personal de la seguridad .....	18
Programas de violencia doméstica en Maryland .....	20
Centros nacionales de información .....	dentro de la cubierta trasera



# Este es el momento

Si usted es víctima de la violencia doméstica, éste es el momento de protegerse a si misma y a los que cuentan con usted para la seguridad.

Usted no merece ser abusada. Existe ayuda.

## Los Hechos

- ◆ Una de cada cuatro mujeres en este país (26%) reportan que han sido abusadas físicamente por un esposo o un novio en algún momento de sus vidas.
- ◆ Cada 15 segundos, una mujer es agredida por su esposo, novio, o pareja en los Estados Unidos.
- ◆ 85-95% de las víctimas de la violencia doméstica son mujeres.
- ◆ Aproximadamente un 21% de las mujeres experimentan crímenes de violencia por un compañero íntimo, mientras que los hombres sostienen un 2%.
- ◆ Por lo menos un 25% de las víctimas de violencia doméstica están embarazadas cuando son abusadas.
- ◆ La violencia doméstica es la causa principal de heridas graves causadas a mujeres estadounidenses entre los 15 y 44 años. Estos incidentes son más comunes que la ocurrencia total de accidentes de automóviles, atraco, y violación, combinados.
- ◆ Entre los 50% y 70% de los hombres que abusan a sus parejas también abusan a sus niños.
- ◆ Por lo menos 3.3 millones de niños entre los 3 y 19 años están a riesgo de ser expuestos a la violencia entre sus padres.
- ◆ Un tercero de los estudiantes de escuela secundaria y universitaria experimentan violencia en sus relaciones íntimas.



MNADV línea telefónica de crisis de 24 horas  
1-800-MD-HELPS (1-800-634-3577)

Línea nacional de violencia doméstica  
1-800-799-7233 (hay servicio en español)



También, llame al programa local  
de violencia doméstica del condado  
en cual usted vive (vea la página 20) para:

- ◆ Línea telefónica de crisis de 24 horas
- ◆ Servicios de intérpretes telefónicos para personas que no hablan inglés
- ◆ Refugio temporáneo de emergencia para víctimas y sus niños
- ◆ Aconsejería para víctimas, abusadores, y niños
- ◆ Información legal y acompañamiento a corte
- ◆ Referencias a servicios legales, médicos, financieros, de vivienda y del empleo.

Dónde  
recurrir  
para  
encontrar  
ayuda

# ¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica toma varias formas, pero su objetivo siempre es igual: Los abusadores quieren controlar sus parejas domésticas a través del miedo. Lo hacen así, abusando físicamente, sexualmente, psicológicamente, verbalmente, y económicamente.



Algunas de las formas donde la violencia doméstica se manifiesta son:

## Abuso físico

Pegar  
Empujar  
Dar puñetazos  
Dar bofetadas  
Dar patadas  
Golpear  
Estrangular

## Abuso verbal

Criticar constantemente  
Insultar  
Hacer comentarios humillantes  
Burlarse de la víctima  
Gritar  
Decir palabrotas  
Interrumpir

## Abuso Sexual

Forzar el acto sexual en la pareja sin su permiso  
Demandar actos sexuales que la víctima no quiere hacer  
Tratar a la víctima de manera degradante

## Aislamiento

Dificultar a que la víctima vea a su familia y amigos  
Controlar a las llamadas telefónicas  
Leer el correo  
Controlar cuándo y/o a dónde la víctima puede salir  
Destruir el pasaporte de la víctima  
Retener las llaves del coche

## Coerción

Hacer que la víctima se sienta culpable  
Enfurrñar  
Manipular a los niños y otros miembros de la familia  
Insistir en siempre estar correcto  
Inventar "reglas" imposibles y castigar a la víctima por desobedecerlas

## Acoso

Seguir o acechar a la víctima  
Avergonzar a la víctima en público  
Vigilar constantemente a la víctima  
Negarse a irse cuando se lo pide

## Control económico

No pagar las cuentas  
Negarse a dar dinero a la víctima  
No permitir a que la víctima trabaje  
Interferir con el trabajo de la víctima  
Prohibir que la víctima vaya a la escuela  
No permitir que la víctima aprenda una técnica del trabajo  
Negarse a trabajar y apoyar a la familia

## Abuso de la confianza

Mentir  
No cumplir con las promesas  
Retener información importante  
Ser infiel  
Ser excesivamente celoso  
No compartir responsabilidades domésticas



## Amenazas y Intimidación

Amenazar de herir a la víctima, a los niños, a otros miembros de la familia y a las mascotas  
Gritar  
Guardar armas y amenazar con usarlas

## Retención emocional

No expresar sentimientos  
No dar cumplidos  
No prestar atención  
No respetar los sentimientos de la víctima, sus derechos y opiniones

## Destrucción de la propiedad

Destruir los muebles  
Dar puñetazos en las paredes  
Tirar o romper cosas  
Abusar de las mascotas

## Conductas Auto-destructivas

Abusar de droga o alcohol  
Amenazar con herirse o suicidarse  
Conducir temerariamente  
Hacer cosas que causan problemas a propósito

(Refiérase a la **Rueda de Poder y Control** en la página 12)

# No crea los mitos acerca

**No se puede creer todo lo que se lee y se escucha acerca de la violencia doméstica. Lo que sigue es un ejemplo de algunos de los mitos acerca de la violencia doméstica. Son falsos.**

## **Mito # 1:**

**La violencia doméstica no afecta a mucha gente.**

Se estima que la violencia es el crimen más común, pero menos reportado en los Estados Unidos.

## **Mito #2:**

**La violencia doméstica es solamente abuso físico.**

El abuso físico es solamente una parte de un patrón que también incluye a abuso psicológico, emocional, sexual y/o económico. A veces no hay abuso físico pero el abusador utiliza otras formas del abuso para mantener el poder y controlar a su pareja.

## **Mito #3:**

**El abuso no es más que una pérdida temporal de los estribos.**

El abuso doméstico es justamente lo opuesto a una pérdida de los estribos. El abusador toma una decisión consciente de abusar. Es una técnica continúa para imponer el control, a través del miedo, y es una parte del patrón de abuso.

## **Mito #4:**

**La violencia doméstica solamente ocurre dentro de las familias pobres.**

La violencia doméstica ocurre dentro de todas las clases socioeconómicas de la sociedad, y de todos los grupos étnicos y religiosos. No hay evidencia que sugiere que ningún nivel de ingreso, profesión, clase social, o cultura es inmune a la violencia doméstica. Profesionales, ricas y educadas, son tan propensas a la violencia como cualquiera otra mujer.

## **Mito #5:**

**La violencia doméstica no es más que una bofetada o un golpe ocasional que no es muy serio.**

Las víctimas frecuentemente son heridas a un nivel muy serio. Más de 30% de las mujeres que buscan ayuda en las salas de urgencias están allí porque han sido abusadas por sus compañeros. Las mujeres abusadas corren un riesgo más alto de tener un aborto espontáneo o dar a luz prematuramente.



# de la violencia doméstica

## Mito #6:

**El alcohol y la droga son causas de la violencia doméstica.**

Los abusadores que toman alcohol y/o droga lo utilizan como una excusa por su comportamiento violento. Aunque hay una correlación entre el abuso de la droga y el alcohol y la violencia doméstica, uno no es causa del otro. Sin embargo, el abuso de alcohol y droga sí disminuye las inhibiciones y podría aumentar la frecuencia y/o gravedad del abuso.

## Mito #7:

**La víctima siempre tiene la opción de salir de la situación.**

Las víctimas realmente creen que no tienen dónde irse donde se sentirán seguras del abusador. Muchas veces, el abusador conoce a los amigos y la familia de la víctima y puede encontrarla fácilmente cuando lo deja. Se necesita dinero, una red de apoyo, y tiempo para planificar, para asegurar que la víctima pueda escapar.

## Mito #8:

**Si el abusador realmente lamenta sus acciones y promete cambiar, el abuso se acabará.**

Remordimiento y suplicas de perdón son otras maneras en que los abusadores manipulan y controlan a sus víctimas. Abusadores raramente dejan de abusar. De hecho, el abuso casi siempre se agrava con el tiempo.



## Mito #9:

**Si los episodios violentos no ocurren diariamente, la situación no es tan seria.**

Aun si la violencia no ocurre con frecuencia, la amenaza de ella es una forma de controlar por el miedo que uno siente. Independiente de cuanto tiempo pasa entre los episodios violentos, cada uno es un recuerdo del episodio anterior y crea miedo de que vaya a pasar otra vez en el futuro.

## Mito # 10:

**Las víctimas tienen la clase de personalidad que les hace mas dispuestas a buscar y alentar al abuso.**

Muchos estudios han determinado que no existe un tipo de personalidad que describa a las víctimas de violencia doméstica. El abusador tiene la culpa del abuso, no la víctima.



# ¿Quiénes son las víctimas?

## Según las estadísticas, la mayoría de las víctimas son mujeres

- ◆ 85-95% de las víctimas son mujeres abusadas por sus esposos o novios.
- ◆ Mujeres adolescentes, embarazadas, y de edad mayor, corren un riesgo más alto.
- ◆ Aunque la mayoría de las víctimas son mujeres, los hombres también pueden ser víctimas.

## Los niños son víctimas directa ó indirectamente

- ◆ Los niños pueden ser abusados.
- ◆ Los niños pueden ser expuestos a ver el abuso entre sus padres.
- ◆ El abusador puede usar amenazas de abusar de ellos para controlar a la víctima.
- ◆ Crecen viendo al abuso como la manera normal de interactuar en una relación.
- ◆ Crecen en un ambiente inseguro, lleno de tensión y violencia.

## Los adolescentes experimentan violencia en sus relaciones

- ◆ Los adolescentes son tan vulnerables a una relación como la gente más grande, y la violencia es igual de peligrosa.
- ◆ Puede ser que los adolescentes no buscan ayuda porque no confían en los adultos.



## La violencia también ocurre en las relaciones homosexuales

- ◆ Relaciones homosexuales, entre hombres y entre mujeres, no son inmunes al patrón de conductas abusivas y coactivas que constituyen la violencia doméstica.
- ◆ Víctimas a veces no buscan ayuda porque no creen que exista ayuda para gente homosexual o porque temen que serán maltratados por su orientación sexual.

## Gente de mayor edad y gente incapacitada también son víctimas

- ◆ Podrían ser abusados por sus esposos o parejas, hijos grandes, o guardianes.
- ◆ Podrían ser físicamente incapaces de defenderse o escaparse del abuso.
- ◆ Podrían ser mentalmente o físicamente incapaces de reportar el abuso a alguien.

## Cualquier persona puede ser víctima

- ◆ Los estudios no han encontrado ninguna característica entre personalidades que haga más probable que sean víctimas.
- ◆ Las víctimas no pueden parar el abuso simplemente por cambiar su comportamiento.
- ◆ Todo el mundo merece estar protegido de la violencia doméstica.

### Abusadores típicamente:

- ◆ Se ponen enojados muy fácilmente.
- ◆ O niegan que el abuso haya ocurrido o niegan la gravedad del episodio.
- ◆ Echan la culpa a la víctima o a otra gente que no tenía que ver con el episodio de violencia.

### Abusadores no abusan simplemente porque están fuera de control

- ◆ Abusadores eligen responder a una situación de manera violenta.
- ◆ Ellos saben lo que están haciendo y por qué lo hacen.
- ◆ No están actuando simplemente por la furia.
- ◆ No están reaccionando simplemente al estrés.
- ◆ No están irremediamente bajo el control de la droga y el alcohol.



### El abuso se aprende

- ◆ No es una reacción “natural” a un suceso externo.
- ◆ No es “normal” portarse de una manera violenta en una relación íntima.
- ◆ Se aprende abusar por ver que el abuso es una táctica que sirve para controlar—muchas veces esto pasa en la casa donde creció el abusador.
- ◆ Se reenfuerza cuando los abusadores no son arrestados o procesados, o no se hacen responsables de sus propios actos.



### Abusadores también podrían:

- ◆ Expresar remordimiento y pedir perdón con gestos cariñosos.
- ◆ Ser buenos trabajadores y sostener a la familia.
- ◆ Ser graciosos, encantadores, atractivos y inteligentes.
- ◆ A veces, ser padres cariñosos.

# ¿Quiénes son los abusadores?

# Rompiendo el ciclo de la violencia



## Aumento de tensión

Esta fase puede durar una semana, varios meses, y hasta años. Sin embargo, ya cuando el ciclo de la violencia empieza, normalmente ocurre más frecuentemente. Esta fase se caracteriza por un aumento en el abuso emocional y un sentido de amenaza o intimidación. Puede incluir abuso menos grave como dar bofetadas o empujones. Las víctimas se sienten tensas y con miedo. La víctima aprende a reconocer las señales y a veces intenta evitar o desviar su furia, siendo más complaciente y dócil. A veces, la víctima intenta provocar al abusador para romper con la tensión y acabar con el abuso de una vez.

## El abuso serio

Esta fase se caracteriza por un episodio violento que involucra el abuso físico y/o sexual, destrucción de la propiedad, y/o el abuso emocional más severo. Inicialmente, niveles mínimos de violencia pueden ser suficientes para dar miedo a la víctima. Con el paso del tiempo, el abusador suele implementar formas del abuso más graves para mantener el control. En algunos instantes, otros métodos de tomar el control y ejercitar el poder son tan efectivos que

el abuso físico no es necesario. En relaciones donde no hay abuso físico, las víctimas pueden sentir que no están en una relación abusiva, aunque no sea la verdad.

## Fase de luna de miel



Aquí es donde empieza la relación. Relaciones violentas pueden empezar muy románticamente. Son rápidas, intensas, y seductoras. La víctima frecuentemente mira atrás a esta época tan feliz y cariñosa, esperando que el abuso se pare y que la relación vuelva a ser como al principio. Esta fase es la que perpetúa la relación.

Después de que ocurre la violencia, este es un periodo de disculpas, regalos, y promesas que el abusador cambiará y lo que pasó nunca ocurrirá de nuevo. Los dos minimizan la gravedad de las heridas. Ésta puede ser también una época de novios, romance e intimidad sexual.

# La Rueda de Poder y Control

La **Rueda de Poder y Control** liga distintas conductas que entre sí forman un patrón de violencia. Muestra cómo cada conducta forma una parte importante de la esfuerzo total de controlar a una persona.



# La Rueda de Igualdad

La **Rueda de Igualdad** ofrece una perspectiva de la relación que se basa en la igualdad y la ausencia de la violencia. Utilice éste diagrama para comparar las características de una relación no-violenta con las de una relación abusiva en la **Rueda de Poder y Control**.



# Cómo ayudar a una amiga quien es víctima de la violencia doméstica

## 1. Hable acerca del asunto.

No tenga miedo de confesar sus preocupaciones. Dígale que usted puede ver lo que está pasando y que la quiere ayudar. Explíquele que no está sola.

## 2. Reconozca que su amiga está en una situación difícil.

Avísele que el abuso no es su culpa. Dele ánimos para que exprese sus sentimientos de dolor, furia o humillación. No sea crítica. Recuérdele que el abusador, no la víctima, es responsable del abuso. Recuerde que para ella puede ser difícil confiar en usted.

## 3. No crea en su negación.

Si su amiga niega reconocer que está en una situación peligrosa, déjele saber que usted cree que sí está en peligro, y está preocupada por su seguridad.

## 4. Respete su derecho de tomar su propia decisión.

Deje que su amiga llegue por sí misma a hacer sus decisiones. No empiece con lo que usted piensa que su amiga debería hacer ni insista en que siga un plan que usted haya desarrollado.

## 5. Hable de este folleto con su amiga.

Ayude a que su amiga identifique el comportamiento abusivo. Revisen las ruedas de Poder y Control y de Igualdad. Hablen acerca de los programas de la violencia doméstica y los servicios que ofrecen. Dele información acerca del programa local.

## 6. Acompañe a su amiga.

Vaya con su amiga a buscar ayuda médica. Si su amiga va a la policía, el tribunal, o a hablar con un abogado, ofrezca acompañarla. Deje que ella hable.

## 7. Ayude a su amiga a planificar estrategias seguras.

Si su amiga está contemplando dejar una relación abusiva, ayúdela a desarrollar una Plan Personal de Seguridad. Asegúrese de que ella esté cómoda con su plan. Nunca anime a su amiga que siga un plan que no pone seguridad como prioridad.



Si usted es víctima de violencia doméstica, deje que sus amigos y familia le ayuden.

**1. Hable con alguien en quien usted confía.**

Si usted tiene un(a) amigo(a) o familiar quien se preocupa por su seguridad, explíqueles lo que está pasando. Compartir sus problemas con otra persona que hace que éstos sean más ligeros. Si usted ha dejado a su relación abusiva y se siente sola o está pensando volver, hable con un(a) amigo(a) que conoce a la situación primero.

**2. No deje que los otros le convenzan de hacer algo que usted no quiere hacer.**

Usted es la única que sabe si está lista para dejar su relación, hablar con la policía, o buscar un refugio. Haga sus propias decisiones, basadas en su nivel personal de comodidad.

**3. Deje una caja de necesidades en la casa de un(a) amigo(a).**

En esta puede incluir dinero, llaves, ropa, copias de documentos importantes (certificado del nacimiento, tarjeta de seguridad social, papeles del seguro, documentos del abuso, pasaporte, permiso de trabajo y residencia, papeles de la inmigración), y otras cosas que pueden ser necesarias en caso de emergencia. Trate de pensar en cosas que necesitaría si tuviera que irse de casa con prisa.

**4. Pida a una amiga que le acompañe a sus citas importantes.**

Si usted tiene que ir al médico, a la policía, al tribunal, o a hablar con un abogado, traiga a un(a) amigo(a) para apoyo moral.

**5. Hable de este folleto con un(a) amigo(a).**

Revisen las ruedas de Poder y Control y de Igualdad. Platiquen acerca de los tipos de abuso que usted está experimentando. Hablen de sus planes emergencias.

**6. Asegúrese de que un(a) amigo(a) esté informado(a) acerca de su Plan Personal de Seguridad.**

Empiece a hacer su propia Plan Personal de Seguridad. Reviselo con un(a) amigo(a) y dele una copia a su amigo(a).

Cómo  
dejar que  
sus amigas  
le ayuden a

# Medidas de seguridad mientras está en una relación abusiva



**Si usted está viviendo con una persona que le está abusando, aquí están algunas de las medidas que puede tomar para asegurar la seguridad de usted y sus niños.**

- 1.** Memorice números telefónicos importantes de amigos y familiares a quienes puede llamar en caso de emergencia. Hable sobre un plan de seguridad con sus hijos. Si sus hijos son bastante grandes, enséñeles los números telefónicos importantes, incluyendo el 911, y cuándo y cómo marcarlos.
- 2.** Guarde este folleto en un lugar seguro—donde su abusador no lo encuentre pero usted le tenga acceso cuando lo necesite.
- 3.** Mantenga cambio para teléfonos públicos, una tarjeta telefónica, o un teléfono celular consigo todo el tiempo.
- 4.** Si puede, abra su propia cuenta del banco.
- 5.** Tenga contacto con sus amigos. Llegue a conocer a sus vecinos. Resista cualquiera tentación de aislarse de otra gente—aunque usted sienta que no le entienden o solamente quiere estar sola.
- 6.** Ensaye su plan de escape hasta que lo sepa del corazón.
- 7.** Deje llaves, dinero, ropa, y copias de los siguientes documentos en un lugar seguro o con un amigo o familiar en quien usted confía:
  - ◆ Certificados de nacimiento de sus hijos
  - ◆ Su tarjeta de seguridad social
  - ◆ Los expedientes médicos y de la escuela de sus hijos
  - ◆ Archivos bancarios
  - ◆ Pasaportes
  - ◆ Permisos de trabajo y residencia
  - ◆ Contratos
  - ◆ Documentos del seguro
  - ◆ Direcciones y teléfonos importantes
  - ◆ Medicaciones
  - ◆ Otros documentos importantes
  - ◆ Evidencia del abuso (fotos, jornadas, archivos médicos, reportes de la policía)
  - ◆ Identificación de asistencia pública



# La seguridad después de haber dejado la situación abusiva

**Si ya no está viviendo con el abusador, aquí son algunas cosas que puede hacer para asegurar la seguridad de usted y sus hijos:**

- 1.** Cambie las cerraduras y los candados de las puertas (si usted se quedó en la casa y el abusador tuvo que marcharse).
- 2.** Instale tantos artículos de seguridad como pueda en su casa. Pueden ser puertas de metal, un sistema de seguridad con alarma, detectores de humo, y luces fuera de la casa o luces que detectan movimiento.
- 3.** Avise a los vecinos que su ex no es bienvenido en el área. Pídales que llamen a la policía si lo ven cerca de su casa.
- 4.** Asegúrese de que la gente que cuida a sus hijos entienda bien quiéne puede o no puede recoger a sus hijos.
- 5.** Obtenga una orden de protección civil o una orden de paz. Guárdelo cerca de usted todo el tiempo, y asegúrese de que sus amigos y vecinos tienen copias para mostrar a la policía.
- 6.** Avise a sus colegas y compañeros del trabajo de la situación, específicamente si piensa que su ex podría intentar buscarla en su trabajo. Pídales que le avisen si lo ven por allí.
- 7.** Evite las tiendas, los bancos y las empresas que frecuentaba cuando vivía con el abusador.
- 8.** Busque aconsejería. Asista talleres. Participe en grupos de apoyo. Haga lo que sea para desarrollar una red de apoyo que estará allí cuando la necesite.

# Su plan personal de seguridad



Estas páginas le ayudará hacer un plan para su seguridad. Si no tiene algunas de estas informaciones, ahora es el momento de obtenerlas. Guarda esta información en un lugar privado y seguro, donde su abusador no lo pueda encontrar (por ejemplo, en la casa de un amigo, en su trabajo, o cerrado en una caja de seguridad).

## 1. Números telefónicos importantes:

Policía: **911** o \_\_\_\_\_

Línea de ayuda para víctimas de violencia doméstica de Maryland: **1-800-MD-HELPS (634-3577)**

Línea de ayuda local para víctimas de violencia doméstica: \_\_\_\_\_

El Tribunal Distrito más cercano: \_\_\_\_\_

Mi Abogado: \_\_\_\_\_

Mi Médico: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

## 2. Puedo llamar a estos amigos o familiares en el caso de una emergencia:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

## 3. Estos vecinos llamarán a la policía si piensan que estoy siendo abusada:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

## 4. Puedo irme a estos hogares si tengo que irme de mi casa de prisa:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

## 5. He dejado lo siguiente con un(a) amigo(a) para que me lo guarde:

- Mi partida de nacimiento
- Las partidas de nacimiento de mis hijos
- Tarjetas de seguridad social
- Los archivos de la escuela de mis hijos
- Los archivos médicos de mis hijos
- Los archivos bancarios
- Mi pasaporte
- Mi permiso de residencia y trabajo
- Los pasaportes y permisos de residencia y trabajo de mis hijos
- Mis papeles del seguro
- Medicaciones
- Direcciones y números telefónicos importantes
- Evidencia del abuso
- Otra cosa: \_\_\_\_\_
- Otra cosa: \_\_\_\_\_



## 6. He dejado lo siguiente en un lugar seguro o con un(a) amigo(a):

- Llaves
- Dinero
- Ropa para mi y mis hijos
- Otra cosa: \_\_\_\_\_
- Otra cosa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Programas de violencia doméstica en Maryland

## ALLEGANY COUNTY

Hotline 301-759-9244 • TTY 301-759-9244  
Family Crisis Resource Center • 301-759-9246

## ANNE ARUNDEL COUNTY

Hotline 410-222-6800  
YWCA Domestic Violence Services  
410-626-7800 (Annapolis) • 410-974-0084 (Baltimore)

## BALTIMORE CITY

Hispanic Línea de Asistencia 410-889-7884 ✨  
TTY 410-889-0047  
House of Ruth Maryland • 410-889-0840  
Hotline 410-828-6390  
TurnAround • 410-837-7000  
Adelante Familia • 410-732-2176 ✨



## BALTIMORE COUNTY

Hotline 410-828-6390 ✨  
Family and Children's Services of Central Maryland  
410-281-1334  
Family Crisis Center of Baltimore County, Inc.  
410-285-4357 • 410-285-7496 (Shelter)  
TurnAround • 410-377-8111  
Adelante Familia • 410-732-2176 ✨

## CALVERT COUNTY

Hotline 410-535-1121 • Metro Hotline 301-855-1075  
Crisis Intervention Center

## CARROLL COUNTY

Hotline 410-857-0077 ✨  
Family and Children's Services of Central Maryland  
410-876-1233

## CAROLINE, KENT, DORCHESTER, QUEEN ANNE'S, AND TALBOT COUNTIES

Hotline 1-800-927-4673 ✨  
Mid-Shore Council on Family Violence • 410-479-1149

## CECIL COUNTY

Hotline 410-996-0333  
Cecil Co. Domestic Violence/Rape Crisis Center

✨Agencias que proveen ayuda continua en español.

## CHARLES COUNTY

Hotline 301-645-3336 • Metro Hotline 301-843-1110  
Center for Abused Persons • 301-645-8994

## FREDERICK COUNTY

Hotline 301-662-8800 • TTY 301-662-1565  
Hearty House

## GARRETT COUNTY

Hotline 301-334-9000  
The Dove Center • Oakland • 301-334-6255  
The Dove Center • Grantsville • 301-895-4300

## HARFORD COUNTY

Hotline 410-836-8430  
Sexual Assault/Spouse Abuse Resource Ctr.  
410-836-8431 • 410-879-3486 (Baltimore)

## HOWARD COUNTY

Hotline 410-997-2272 / 800-752-0191  
Domestic Violence Center • 410-997-0304

## MONTGOMERY COUNTY

Hotline 240-777-4195 (día) ✨ • TTY 240-777-4850  
240-777-4673 (tardes y fines de semana)  
Abused Persons Program • 240-777-4210

## PRINCE GEORGES COUNTY

Hotline 1-866-382-7474 ✨  
Family Crisis Center, Inc. • 301-779-2100  
House of Ruth Maryland (Consejería Jurídica y de Servicios)  
240-450-3270 ✨

## ST. MARY'S COUNTY

Hotline 301-863-6661  
Walden/Sierra, Inc. • 301-863-6677  
Southern Maryland Center for Family Advocacy  
301-373-4141 (Servicios Jurídicos)

## SOMERSET, WICOMICO & WORCESTER COUNTIES

Hotline 410-749-4357 ✨ • 410-641-4357  
Life Crisis Center • 410-749-0771

## WASHINGTON COUNTY

Hotline 301-739-8975 • TTY 301-739-1012  
Citizens Assisting and Sheltering the Abused (CASA)  
301-739-4990

# Línea Telefónica Nacional de Violencia Doméstica

1-800-799-SAFE (7233) • 1-800-787-3224 (TTY para las personas con problemas auditivos)

**Aquí se puede encontrar información y ayuda adicional:**

## **AYUDA, Immigration Legal Clinic**

1736 Columbia Road, N.W. • Washington, DC 20009 • 202-387-0434

## **Women's Law Center of Maryland**

Multi-Ethnic Domestic Violence Project • 410-534-8800

## **Catholic Charities Immigration Legal Services**

430 S. Broadway • Baltimore, MD 21231 • 410-534-8015  
7949 15th Ave. #100 • Hyattsville, MD 20783 • 301-434-6453  
12247 Georgia Ave. • Silver Spring, MD 20902 • 301-942-1790

## **Casa de Maryland Legal Services**

734 E. University Boulevard • Silver Spring, MD 20903  
301-431-4179 • 410-732-2692 (Baltimore office)





La Red de Maryland Contra la Violencia Doméstica (Maryland Network Against Domestic Violence—MNADV) trabaja con los programas amplios de violencia doméstica en Maryland, con justicia criminal y policía, intercesores legales, trabajadores del servicio del salud y servicio social, el clero, educadores, empresas, grupos de la comunidad, y otras personas interesadas en la eliminación de la violencia doméstica. El MNADV trabaja con estos grupos en ofrecer una continuación de servicios para proveer respuestas constantes a la comunidad para poner fin a la violencia doméstica.



6911 Laurel Bowie Road, Suite 309 • Bowie, Maryland 20715  
301-352-4574 • FAX 301-809-0422 • E-MAIL: [info@mnadv.org](mailto:info@mnadv.org) • [www.mnadv.org](http://www.mnadv.org)  
1-800-MD HELPS • 1-800-634-3577  
(Línea de asistencia estatal)