

**E**l maltrato usualmente empeora y puede afectar tu salud. Los Proveedores de Servicios de Salud pueden ayudarte. Llámanos y haznos saber si tu esposo o pareja te maltrata. Podemos:

- Reunirnos en privado.
- Escucharte si necesitas alguien con quien hablar.
- Ayudarte a encontrar consejería, un lugar seguro para refugiarte u otros servicios que puedas necesitar.
- Mantener pruebas (incluyendo fotos) de cualquier agresión física que hayas sufrido.

**JUNTOS, PODEMOS DETENER LA VIOLENCIA DOMÉSTICA.**

Si estás siendo maltratada por tu esposo o pareja, habla con tu Proveedor de Servicios de Salud. Podemos ayudarte.

**Nadie merece ser amenazada(o) o maltratada(o).**

*Para encontrar ayuda en tu area, llama al*

**Servicio Iowa de Ayuda Contra la Violencia Doméstica:  
1-800-942-0333**

Reprinted with permission and supported by a grant from the Family Violence Prevention Fund. ©2000

**E**l maltrato usualmente empeora y puede afectar tu salud. Los Proveedores de Servicios de Salud pueden ayudarte. Llámanos y haznos saber si tu esposo o pareja te maltrata. Podemos:

- Reunirnos en privado.
- Escucharte si necesitas alguien con quien hablar.
- Ayudarte a encontrar consejería, un lugar seguro para refugiarte u otros servicios que puedas necesitar.
- Mantener pruebas (incluyendo fotos) de cualquier agresión física que hayas sufrido.

**JUNTOS, PODEMOS DETENER LA VIOLENCIA DOMÉSTICA.**

Si estás siendo maltratada por tu esposo o pareja, habla con tu Proveedor de Servicios de Salud. Podemos ayudarte.

**Nadie merece ser amenazada(o) o maltratada(o).**

*Para encontrar ayuda en tu area, llama al*

**Servicio Iowa de Ayuda Contra la Violencia Doméstica:  
1-800-942-0333**

Reprinted with permission and supported by a grant from the Family Violence Prevention Fund. ©2000

**E**l maltrato usualmente empeora y puede afectar tu salud. Los Proveedores de Servicios de Salud pueden ayudarte. Llámanos y haznos saber si tu esposo o pareja te maltrata. Podemos:

- Reunirnos en privado.
- Escucharte si necesitas alguien con quien hablar.
- Ayudarte a encontrar consejería, un lugar seguro para refugiarte u otros servicios que puedas necesitar.
- Mantener pruebas (incluyendo fotos) de cualquier agresión física que hayas sufrido.

**JUNTOS, PODEMOS DETENER LA VIOLENCIA DOMÉSTICA.**

Si estás siendo maltratada por tu esposo o pareja, habla con tu Proveedor de Servicios de Salud. Podemos ayudarte.

**Nadie merece ser amenazada(o) o maltratada(o).**

*Para encontrar ayuda en tu area, llama al*

**Servicio Iowa de Ayuda Contra la Violencia Doméstica:  
1-800-942-0333**

Reprinted with permission and supported by a grant from the Family Violence Prevention Fund. ©2000

**Tú mereces estar saludable y sentirte segura ...**



**...en tu relación.**

**Tú mereces estar saludable y sentirte segura ...**



**...en tu relación.**

**Tú mereces estar saludable y sentirte segura ...**



**...en tu relación.**

## ¿Estás siendo maltratada? Llámanos, podemos ayudarte.

- ¿Tu esposo o pareja te humilla o te hace sentir vergüenza?
- ¿Tienes que preguntarle qué puedes hacer y a quién puedes ver?
- ¿Alguna vez te ha amenazado con hacerte daño, a ti o a tu familia?
- ¿Alguna vez te ha empujado, golpeado o forzado a tener relaciones sexuales?

Si contestaste “sí” aunque sea una vez, tu esposo o pareja es un abusador.

### Esta es la manera de cómo puedes protegerte:

- Habla con alguien de confianza de lo que está pasando.
- Llama al 1-800-942-0333 para encontrar ayuda en tu área o alguien con quien hablar.
- Deja un “paquete para emergencias” con alguien de confianza. Incluye algo de dinero, tus documentos importantes, llaves, medicinas y otras cosas que tú y tus hijos puedan necesitar.

- En una situación violenta, evita habitaciones sin salida o que tengan cosas que pueden usarse como armas; por ejemplo, la cocina.
- Ponte de acuerdo con un vecino para dar una señal de emergencia cuando necesites ayuda; por ejemplo, bajar las persianas o cortinas de cierta habitación.
- Acuerda un plan de seguridad con tus hijos, que incluya personas a quienes se puedan llamar o acudir en una emergencia.
- Llama al 911 si estás en peligro inmediato.

## Juntos podemos detener la violencia doméstica

## ¿Estás siendo maltratada? Llámanos, podemos ayudarte.

- ¿Tu esposo o pareja te humilla o te hace sentir vergüenza?
- ¿Tienes que preguntarle qué puedes hacer y a quién puedes ver?
- ¿Alguna vez te ha amenazado con hacerte daño, a ti o a tu familia?
- ¿Alguna vez te ha empujado, golpeado o forzado a tener relaciones sexuales?

Si contestaste “sí” aunque sea una vez, tu esposo o pareja es un abusador.

### Esta es la manera de cómo puedes protegerte:

- Habla con alguien de confianza de lo que está pasando.
- Llama al 1-800-942-0333 para encontrar ayuda en tu área o alguien con quien hablar.
- Deja un “paquete para emergencias” con alguien de confianza. Incluye algo de dinero, tus documentos importantes, llaves, medicinas y otras cosas que tú y tus hijos puedan necesitar.

- En una situación violenta, evita habitaciones sin salida o que tengan cosas que pueden usarse como armas; por ejemplo, la cocina.
- Ponte de acuerdo con un vecino para dar una señal de emergencia cuando necesites ayuda; por ejemplo, bajar las persianas o cortinas de cierta habitación.
- Acuerda un plan de seguridad con tus hijos, que incluya personas a quienes se puedan llamar o acudir en una emergencia.
- Llama al 911 si estás en peligro inmediato.

## Juntos podemos detener la violencia doméstica

## ¿Estás siendo maltratada? Llámanos, podemos ayudarte.

- ¿Tu esposo o pareja te humilla o te hace sentir vergüenza?
- ¿Tienes que preguntarle qué puedes hacer y a quién puedes ver?
- ¿Alguna vez te ha amenazado con hacerte daño, a ti o a tu familia?
- ¿Alguna vez te ha empujado, golpeado o forzado a tener relaciones sexuales?

Si contestaste “sí” aunque sea una vez, tu esposo o pareja es un abusador.

### Esta es la manera de cómo puedes protegerte:

- Habla con alguien de confianza de lo que está pasando.
- Llama al 1-800-942-0333 para encontrar ayuda en tu área o alguien con quien hablar.
- Deja un “paquete para emergencias” con alguien de confianza. Incluye algo de dinero, tus documentos importantes, llaves, medicinas y otras cosas que tú y tus hijos puedan necesitar.

- En una situación violenta, evita habitaciones sin salida o que tengan cosas que pueden usarse como armas; por ejemplo, la cocina.
- Ponte de acuerdo con un vecino para dar una señal de emergencia cuando necesites ayuda; por ejemplo, bajar las persianas o cortinas de cierta habitación.
- Acuerda un plan de seguridad con tus hijos, que incluya personas a quienes se puedan llamar o acudir en una emergencia.
- Llama al 911 si estás en peligro inmediato.

## Juntos podemos detener la violencia doméstica