

# Ayudando a escribir historias nuevas

## Relaciones abusivas y relaciones sanas:

### Señales de una pareja/relación abusiva

- Celos
- Se comporta de manera controladora
- Presiona para que se comprometa en la relación
- Tiene expectativas poco realistas
- Lo aísla de sus amigos o de su familia
- Los culpa a usted o a otras personas por sus problemas o sus sentimientos
- Es hipersensible
- Es cruel con animales o niños
- Usa la fuerza durante las relaciones sexuales

### Señales de una pareja/relación sana

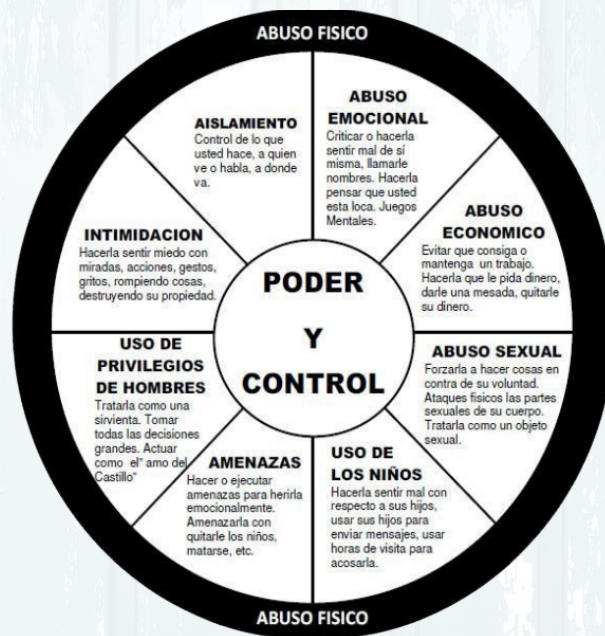
- Respeta a sus amigos y su familia
- No intenta controlar su vida
- No presiona con compromisos ni con actividades sexuales cuando usted no está listo
- Asume la misma responsabilidad para hacer funcionar la relación
- Se siente cómodo hablando de problemas o de sentimientos
- Ambas partes de la pareja son iguales

En las relaciones abusivas, los comportamientos peligrosos/negativos que se mencionan arriba se repiten.

Puede suceder que haya falta de comunicación sobre los sentimientos; una o dos situaciones de celos en relaciones sanas no necesariamente hacen que la pareja sea mala. Si estos problemas ocurren a menudo y se resuelven de manera abusiva, hay motivos para preocuparse.

**Si necesita hablar de su relación o quiere más información, llame a SafePlace al (360) 754-6300 TTY: 711.**

## Planificación de la seguridad y reconocimiento de la violencia



**La planificación de la seguridad es una manera de que usted y sus hijos hablen y planeen cómo mantenerse a salvo cuando sientan que están o podrían estar en peligro.**

SafePlace ofrece la ayuda de defensores que trabajarán con usted para crear un plan de seguridad que se adapte a sus necesidades personales. Esto podría incluir defensa legal, alojamiento temporal y otros servicios.

Llame a nuestra línea comercial para acordar una hora para **ir a nuestra oficina y hablar** de su seguridad: (360) 786-7854.

Llame a nuestra línea de ayuda 24/7 durante el día o la noche para hablar de cómo mantener su seguridad y la de su familia. (360) 754-6300 TTY: 711

## Violencia doméstica: más allá de los moretones

**Puede pasarle a cualquiera...**

Cualquier persona puede ser víctima de violencia doméstica. No importa el dinero que tenga, la raza, la religión, el género, las preferencias sexuales ni la edad. Es un problema social, no personal.

**No es solo física...**

La violencia doméstica no es solo maltrato físico. Aunque puede incluir golpes, bofetadas y empujones, **la violencia doméstica también se trata de abuso emocional, verbal, sexual y económico.**

El **abuso emocional** puede ser difícil de reconocer; incluye manipulación, aislar a la víctima de sus amigos y de su familia, y amenazas. El **abuso verbal** incluye insultos y ofensas. El **abuso sexual** ocurre cuando su pareja lo fuerza a tener relaciones sexuales cuando usted no quiere. El **abuso económico** es el control del dinero que usted necesitaría para dejar la relación.

**¿Está preocupado por un ser querido? Cuatro cosas que puede decir para ayudar a un sobreviviente de violencia doméstica:**

1. Temo por tu seguridad.
2. Temo por la seguridad de tus hijos/familia.
3. No es tu culpa, no mereces sufrir abusos ni control.
4. Hay lugares donde pedir ayuda.

¡Estamos aquí  
para ayudar!

**SafePlace ofrece estos  
servicios gratuitos y  
confidenciales a personas que  
han sufrido cualquier tipo de  
violencia y abuso:**

- Alojamiento temporal seguro y confidencial
- Planificación de la seguridad con defensores capacitados, para hablar de estrategias para dejar la relación
- Línea telefónica de ayuda 24/7 para conectarlo con recursos y servicios, atienden en cualquier momento que lo necesite
- Personas que lo ayuden en el tribunal si necesita una orden de protección, o asistencia con el proceso legal
- Grupos de apoyo para ayudar a procesar sus experiencias y emociones
- Celulares gratuitos para llamar al 911
- Tarjetas de regalo para comprar comida u otros artículos de primera necesidad\*
- Asistencia GRATUITA en nuestra clínica legal el primer y el tercer jueves del mes, con cita previa
- Recursos/remisiones para inmigrantes y ayuda para la planificación de la seguridad
- Apoyo durante exámenes médicos y entrevistas con las fuerzas del orden

Llame al (360) 754-6300

*\*No todos los recursos económicos están disponibles en todo momento.*

Póngase en contacto  
con nosotros

**Nunca está bien...**

Nadie merece sufrir abusos: usted tiene derecho a que lo escuchen y a estar seguro.

SafePlace ofrece servicios gratuitos y confidenciales en varios idiomas para sobrevivientes de violencia doméstica, independientemente de su edad, etnia, país de origen, raza, género, sexualidad, clase, religión, condición de veterano, discapacidad física, sensorial o mental, estado civil o embarazo.

**¡Hable con alguien AHORA!**



**(360) 754-6300 TTY: 711**

**Nuestra línea de ayuda atiende  
las 24 horas del día, los 7 días  
de la semana.**

SafePlace Community Service Center:

521 Legion Way SE  
Olympia, WA 98501

Horario: Lunes a viernes, 9 a. m. a 12 p. m.,  
1 p. m. a 5 p. m.

Oficina comercial: (360) 786 8754

SafePlace@SafePlaceOlympia.org

**Safeplaceolympia.org**

**SafePlace** 

*Libres de violencia*

*"SafePlace me  
ayudó a pasar de  
estar en pedazos a  
recuperar la paz".*

**Información sobre  
violencia doméstica**

*Señales de advertencia,  
recursos y apoyo*