



¿SABE LO QUE ESTÁ ABUSO? UNA LISTA DE ALARMA

Si su compañero use uno o más de la siguiendo controlarle a Ud.

- * Empujando, golpeando, bofeteando, estrangulando, pateando, mordiendo
- * Amenazándole a Ud., sus niños u otros miembros de su familia
- * Usando o amenazando usar un arma contra Ud.
- * Quedando o tomando su sueldo
- * Forzándole a Ud. tener sexo o hacer cosas sexuales que no quiere o cae mal
- * Quedándole de sus amigas, su familia, o su trabajo

Acuerde que amenazado o actual violencia física sea contra la ley. Considere llamar la policía para ayudar.

CICLO DE VIOLENCIA

El evento:

- * Cualquier tipo de abuso ocurrido (física, sexual, o emocional)

Creciente tensión:

- * Abusador se hice enojado
- * Abuso comience
- * Hay una falta de comunicación
- * La víctima siente tener que quedar el abusador tranquilo
- * La tensión se hice demasiado mucho

Hacer bueno junto:

- * Abusador se disculpe
- * Abusador prometa que el abuso no pasará otra vez
- * Abusador culpe la víctima
- * Abusador niegue que el abuso ocurrido o dice que no fue tan mal como la víctima dice

Tranquil:

- * Abusador se comporta como el abuso nada ocurrido
- * Abuso física no sea ocurrido en este momento
- * Promesas hecho durante este tiempo esté realizado
- * La víctima espere que el abuso está terminado
- * Abusador dé reglas a la víctima

El ciclo pueda ocurrir muchos tiempos en una relación abusado. Es importante recordar que no todo violencia domestica correspondió el ciclo. Muchas veces, los tiempos de "hacer bueno tiempo" y "tranquil" desaparece.

¡NO ES SU CULPA!

La violencia domestica no es su culpa.

La violencia domestica ocurrido mucho más que piense en nuestra sociedad, y aún más en la sociedad Latino.

Se merece mejor.

PUEDA HACER ESTAR SEGURO

Su seguridad es la cosa más importante. Hay muchos recursos ayudarle.

Necesite un plan de seguridad:

- * Quedando números de llamada cercana: la policía, teléfonos emergencias, amigas, y el refugio local
- * Amigos o vecinos que pueda decir sobre el abuso. Les pide llamar la policía cuando oyen enojado o ruidos violentos. Si su tiene niños, les enseña llamar 911.

- * Hace una palabra clave secreta que puede usar cuando necesite ayuda.
- * Identifica lugares más seguridad donde hay salidas y no hay armas.
- * Practique métodos salir su casa en seguridad
- * ¿Hay unos armas en su casa? Piense sobre métodos removerlos de su casa.
- * Aunque no tiene planes dejar, piense que donde puede ir.
- * Muchas veces revise su plan de seguridad

RECURSOS LOCALES

Hay muchos recursos en la área local ayudarle.

Shepherd's Gate, la cual provee servicios y refugios para mujeres de violencia domestica o mujeres y niños sin hogar.

Shepherd's Gate Livermore

1160 Portola Avenue

Livermore, CA 94551

(926) 443-4283

www.shepherdsgate.org

Tri Valley Haven, la cual provee refugio y apopo a familias viviendo en al Tri Valley Tri Valley Haven, Livermore

P.O. Box 2190

Livermore, CA 94551

(925) 449-5842 o (800) 884-8119

www.tri-valleyhaven.org

OTROS RECURSOS

- * DomesticViolence.org
- * www.domesticviolencia.org
- * Media en español www.healthyroadsmedia.org/spanish/Files/flv/spadomv.htm

Un anuncio de servicio publico de Care 4 My Lambs, Inc.
P.O. Box 956
Pleasanton, CA 94566
www.care4mylambs.org



Care 4 My Lambs, Inc.

P.O. Box 956
Pleasanton, CA 94566

(925) 858-5382

www.care4mylambs.org

Care 4 My Lambs es una organización sin beneficiaria, situado en Pleasanton, California. Nuestra misión es proveer recursos a las personas necesitadas, especialmente las cuales en situaciones de transición o situaciones de crisis, que están tratando mejorar sus vidas.

La manera de que hacemos este es proveer recursos, por ejemplo donaciones en-buena, asistencia financiera limitado, y información, a los que necesitar de necesidades básicas, incluyendo las comidas y refugio, asistencia financiera o educación, asistencia médica, recursos de embarazadas, libertad de violencia doméstica, volver a entrada en la comunidad local, o ayuda de los efectos de alcohol o abuso sustancia. Servimos la área Comunidad de Tri-Valley (Dublin, Pleasanton, y Livermore), la comunidad local, y nuestras locaciones de misiones varios.

www.care4mylambs.org
P.O. Box 956
Pleasanton, CA 94566



Directors and Co-Founders,
Charlie and Mary Jo Thiel.



¡Pare la violencia doméstica!

Información que necesita saber si Ud., o alguien que conoce, está viviendo en una situación de violencia doméstica o violencia familiar.

La violencia doméstica es más común de que piensa, y afectan familias de todas nuestras sociedad.

Hay ayuda, y no está solo.

Shepherd's Gate Livermore
1160 Portola Avenue
Livermore, CA 94551
(926) 443-4283
www.shepherdsgate.org

Tri Valley Haven, Livermore
P.O. Box 2190
Livermore, CA 94551
(925) 449-5842 o (800) 884-8119
www.tri-valleyhaven.org

DomesticViolence.org
www.domesticviolencia.org