

PASO 1: Pregúntate...

¿Es saludable mi relación?

- 1) ¿Siento que mi pareja me respeta, me cuida y me nutre?
- 2) ¿Mi pareja apoya mi manera de crianza?
- 3) ¿Mi pareja se comunica abiertamente conmigo cuando hay problemas?

¿Es enfermiza mi relación?

- 1) ¿Mi pareja me abochorna o humilla enfrente de mis hijas/hijos o en privado?
- 2) ¿Mi pareja me ha amenazado a mí o ha amenazado a mis hijas/hijos?
- 3) ¿Mi pareja ha amenazado con llamar a “las autoridades” para mantener su control sobre mí y mis hijas/hijos?
- 4) ¿Mi pareja alguna vez ha usado armas contra mí o me ha amenazado con usarlas?
- 5) ¿Mi pareja me ha forzado a tener relaciones sexuales cuando yo no quería tenerlas?

PASO 2: ¿Mis hijas e hijos han sido afectadas/os?

Niñas y niños que presencian a uno de los padres herir al otro:

- 1) Tienen más probabilidades de tener problemas de aprendizaje y de conducta.
- 2) Están en mayor riesgo de sufrir abuso infantil.
- 3) Padenen problemas crónicos de salud.

PASO 3: Ayuda a tus hijas e hijos

- 1) Hazles saber que cuando uno de los padres hiere al otro, no es culpa suya y mantente disponible para cuando quieran hablar contigo.
- 2) Mantente en comunicación con tus hijas e hijos y escúchales. Tu relación con ellas y ellos es lo más importante para mantenerles estables y por un buen camino.
- 3) Consulta con tus proveedoras/es de cuidados tales como maestras/os, médicas/os y/o consejeras/os escolares si la conducta de tus hijas o hijos te preocupa y pídeles que te refieran a programas que ayudan a víctimas de violencia doméstica.

**CENTER FOR DOMESTIC
PEACE®**

Working Together to End Domestic Violence

Línea de ayuda: Español 1-415-924-3456 Inglés: 1-415-924-6616

734 A Street, San Rafael, CA 94901

www.c4dp.org

PASO 4: Obtén ayuda inmediata

Las siguientes líneas de ayuda son gratuitas, confidenciales, y puedes hablar con alguien sin dar tu nombre:

- 1) Center for Domestic Peace 24 horas:
Línea de ayuda en inglés: 1-415-924-6616
Línea de ayuda en español: 1-415-924-3456
- 2) Línea Nacional de Ayuda para Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE
- 3) Línea de ayuda de Soluciones Comunitarias a la Violencia: 1-800-670-7273
- 4) Red Nacional sobre Violación, Abuso e Incesto: 1-800-656-HOPE
- 5) Línea de Ayuda para Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255

Paso 5: Considera la terapia para ti y tus hijas e hijos



“En Esto Juntos” es un programa de terapia de grupo familiar para niñas y niños de 0 a 18 años y para la madre/ padre víctima de violencia doméstica. Es ofrecido en español e inglés, su costo depende de las posibilidades económicas de las personas participantes y no se rechaza a nadie.
Llama al 1-415-526-2553.

PASO 6: Planificación de la seguridad

- 1) Enséñales a tus hijas/hijos a buscar ayuda si tú o ellas/ellos están en peligro – diles que hablen con maestras/os, vecinas/os u otras personas de la familia, que llamen a la línea 911, etc. y crea un plan de seguridad para tus hijas/hijos: “Nunca traten de detener las peleas. Vayan a su cuarto o a la casa de nuestra/o vecina/o, tal como lo planeamos.”
- 2) Prepara una bolsa de emergencia en caso de que debas irte repentinamente: dinero, chequera, llaves, medicamentos, mudadas de ropa y documentos importantes.

Información basada en las siguientes tarjetas para sensibilización y educación creadas por Futures Without Violence [Futuros sin Violencia]: «¿Su relación de pareja está afectando su salud?» (<http://bit.ly/2cDTnOS>), «Padres amorosos, hijos amorosos: Creando futuros sin violencia» (<http://bit.ly/2dbSWAB>) y «Mamás sanas, hijos felices: Creando futuros sin violencia» (<http://bit.ly/2cDQRrW>) • FuturesWithoutViolence.org

¿Está tu relación afectando a tus hijas e hijos?

Evaluación para madres y padres