



## ¿Está usted en una relación dañina?

Usted podría estar en una relación dañina si su pareja hace cualquiera de las siguientes:

- Le lanza o rompe cosas cuando siente ira
- Lo(a) amenaza o culpa mucho
- Lo(a) golpea, patear, abofetea o empuja
- Intenta controlar lo que usted hace, cómo actúa y se siente
- No le permite ver a su familia o amigos
- Es muy celoso(a) o tiene mal temperamento
- Lo(a) fuerza a tener sexo

## ¿Alguna de las anteriores afirmaciones es verdadera en su caso?

Usted no tiene la culpa ni está solo(a). Si es víctima de maltrato, esto no significa que usted no sea buena persona. Una persona que lo(a) maltrata desea controlar su vida. La violencia física o sexual contra un familiar es ilegal. Se da protección especial a niños, mujeres y personas de edad avanzada. Hable con alguien en quien confíe: una amistad, un vecino, un familiar o su trabajador social.

## Puede recibir ayuda, refugio y consejos.

Llame a uno de los números siguientes para encontrar remisiones, consejería, refugio y consejos legales. Ellos NO lo(a) juzgarán. Desean ayudarle. **Si está en peligro inmediato, llame al 911.**

- |  |   |
|--|---|
| ◆ Centro de Justicia Familiar del Condado de Alameda   | 510-267-8800                            |
| ◆ Centro Jurídico contra la Violencia Familiar (asesoría legal)                              | 1-800-947-8301                          |
| ◆ Construimos el Futuro con las Mujeres y los Niños (Building Futures with Women & Children) | 1-866-292-9688<br>(sólo inglés/español) |
| ◆ Un Lugar Seguro (A Safe Place)   | 510-536-7233                            |
| ◆ S.A.V.E. (Suicide Awareness Voices of Education) (Fremont)                                 | 510-794-6055                            |
| ◆ Tri-Valley Haven (Livermore)   | 1-800-884-8119                          |
| ◆ W.O.M.A.N., Inc. (San Francisco)   | 1-877-384-3578                          |
| ◆ Refugio para Mujeres Asiáticas (San Francisco)   | 1-877-751-0880                          |

Programas de Salud de Alliance ◆ 510-747-4577 ◆ [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

