

Instrucciones De Seguimiento

Si alguien la está maltratando actualmente . . .

Al leer esto, usted puede sentirse confundida, asustada, triste, enojada o avergonzada. ¡Usted no está sola! Desgraciadamente, lo que le pasó a usted, ocurre con frecuencia. La violencia doméstica y el maltrato no desaparecen por sí solos. El maltrato suele empeorarse con el tiempo y ocurrir cada vez más seguido. Hay quienes le pueden brindar ayuda. Si desea empezar a hablar del problema, si necesita un lugar seguro donde quedarse, o si desea obtener asesoramiento legal--llame a uno de los números de teléfono de la lista de recursos que le dieron hoy.

Antes de salir de la clínica . . .

- Piense si es seguro volver a casa. Si no es seguro, llame a una de las personas u organizaciones de la lista de recursos que le dieron, o busque quedarse con un amigo o familiar.
- El maltrato físico es un delito y usted tiene derecho a solicitar intervención legal. Debe pensar en llamar a la policía para solicitar auxilio. También puede obtener una orden judicial que prohíbe que su pareja tenga contacto alguno con usted (ya sea en persona o por teléfono). Pídale información a su médico sobre los programas locales contra la violencia doméstica y el maltrato y el número de teléfono de su línea de crisis. También puede contactarse con un abogado para obtener más información.
- Pídale al médico o a la enfermera que saquen fotos para dejar constancia de las lesiones y que las fotos se integren a su expediente médico.

Cuando llegue a casa . . .

- Haga un "plan de salida" de antemano para usted y sus hijos. Determine exactamente adónde usted podría irse a buscar refugio--incluso en medio de la noche--y cómo llegar allí.
- Tenga listo un maletín de viaje en caso de que tenga que irse de la casa de inmediato. Puede esconderlo usted misma o bien dejárselo con uno de sus amistades para que se lo guarde.
- En el maletín, ponga sus artículos de aseo personal, medicamentos, llaves adicionales de la casa y el coche, un cambio de ropa para usted y sus hijos, y un juguete para cada niño. Guarde el maletín en un lugar seguro.
- Esconda o deje con un amigo: dinero extra, cambio en monedas para hacer llamadas telefónicas, su chequera y su libreta de ahorros.
- Reúna sus documentos importantes y registros financieros (originales o copias), como son las tarjetas de seguro social, actas de nacimiento, tarjetas de residencia, pasaportes, permisos de trabajo y cualquier otro documento relacionado con los tramites migratorios, tarjeta de elector, tarjetas de seguro médico e expedientes médicos, la licencia de conducir, recibos de renta, título del vehículo y prueba de seguro, etc. Guárdelos en un lugar seguro.

Marque al 800-799-SAFE para hablar con una consejera de crisis o localizar un refugio cercano.