



Are you or is anyone you know being abused?

Developed by the Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence

Most victims of domestic violence are women. They come from all backgrounds and neighborhoods. Domestic violence occurs within a family or intimate relationship as a way to control another person. Victims suffer physical injury, live in fear in their homes, and lose power over their lives.

Domestic violence includes:

Physical Abuse :

Hitting, slapping shoving, kicking, punching, burning, choking, not allowing you to leave home, using objects to cause injury (guns, knives, baseball bats, etc.).

Mental Abuse:

Threats, telling you what you can or cannot do, name-calling, put-downs.

Sexual Abuse:

Rape, unwanted touching, forcing sexual acts, refusing to practice safe sex.

Property or Economic Abuse:

Stealing or destroying personal belongings, hurting pets, taking money, withholding basic needs such as food and clothing, not allowing you to work.

You Can Get Help

Leaving a violent relationship isn't easy

Women may stay because of money, family pressures, concern for their children, fear of or feelings for their abusers. Whether you leave or stay, you can get free help and information from domestic violence programs.

No matter where you live, help is just a phone call away. For more information, call the domestic violence program in your area. To get the phone number:

1) Contact the National Domestic Violence Hotline
800- 799-SAFE (7233)
thehotline.org

2) click on the Find Help county map at www.pcadv.org
3) call directory assistance or the Operator: "0"

Domestic Violence Program Services

Telephone Hotlines operate 24 hours a day, and all calls are confidential. Counselors are ready to answer your call and are able to: provide emergency help; call the police if you ask them to; give information on emergency housing, medical care and legal choices. If you simply need to talk, they will listen.

Counseling Centers offer free, private counseling to help you as you sort out your feelings. You can meet and talk with others who are in abusive relationships as well as those who have left their abusers. Workers will let you know about your legal rights, emergency and long-term housing, public assistance, school and job information, and will help with the police, courts, and social service agencies. Workers may be able to give you a ride or go with you to important appointments.

Shelters are safe places for you and your children to stay if you leave your home. There, you can take time to make choices about your future. You will be with other women who face some of the same problems. Shelters offer the same services as counseling centers and hotlines. Some shelters have day-care and other special programs for children. Plans will be made for meals.

Safe Homes are private homes where you and your children can stay for a short time, free from harm, while you decide what to do. During your stay, workers will help you with the choices you need to make.

The addresses of most shelters and all safe homes are private. All contact with domestic violence programs is confidential.

You Can Take Legal Action

Domestic violence is a crime. Legal protections are available. You can file criminal charges against your abuser and/or ask the court to issue a Protection From Abuse order (PFA) to stop your abuser from hurting you and your children.

Note: You do not need a PFA to file criminal charges, and you do not need to file criminal charges to get a PFA.

A judge may grant a PFA order to:

keep your abuser away from you and your family, your home, and where you work – give you temporary custody of your children – make your abuser pay support – take away your abuser's weapons

You do not need a lawyer to get a PFA in Pennsylvania. When you need legal help, a domestic violence program worker can talk to you about your choices.

Before the Violence

Make a safety plan. A domestic violence program can help – Make a list of important phone numbers (police, domestic violence – program hotline, and hospital.) Store them in your phone under a fake name – Have an emergency kit with money, food stamps, medical cards, checkbook, spare car keys, birth certificates and other I.D., pay stubs, medicine and children's toys. (Put where you can get it quickly.) – List/store phone numbers of people who can offer shelter, rides, and money. Ask family, friends, and others for help.

During the Violence

Call the police or have someone else call – Grab your emergency kit, if you can – GET OUT! Take your children with you.

After the Violence

Get medical help and tell what happened – Have the doctor, nurse, or a friend take pictures; save any ripped or bloody clothes – Talk to someone about what you can do next.

Call a 24-hour domestic violence program hotline or the **National Domestic Violence Hotline: 800-799-SAFE (7299) – thehotline.org** or 1-800-787-3224 (TTY)

You are not alone

The violence is not your fault

National Domestic Violence Hotline:
1-800-799-7233



facebook.com/



@PCADVorg



pinterest.com/
pcadvorg

National Teen Dating Violence Hotline:
1-866-331-9474

NO MORE | TOGETHER WE CAN END
DOMESTIC VIOLENCE & SEXUAL ASSAULT
pasaysnomore.com • www.pcadv.org

Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence

Es su derecho... Busque Ayuda

La mayoría de las víctimas de **violencia doméstica** son mujeres. Vienen de todos los niveles sociales. La violencia doméstica ocurre entre familiares o en relaciones íntimas en las cuales una persona controla y abusa a la otra. Las víctimas sufren heridas físicas y emocionales, viven con miedo en sus hogares y pierden el control sobre sus propias vidas. La violencia doméstica incluye:

Abuso físico:

Bofetadas, empujones, patadas, puñetazos, jalones, intentos de estrangular, quemar y obstaculizar que salga de la casa y el uso de objetos (armas de fuego, cuchillos, bate de pelota, etc.) con el fin de causar daño.

Abuso mental:

Control de lo que puede y no puede hacer, amenazas, palabras hirientes y sobrenombres crueles.

Abuso sexual:

Violación, manoseos desagradables, actos sexuales forzados, rechazo del uso de protección durante el sexo.

Abuso Económico o de Propiedad:

Prohibición de empleo o educación, control sobre su dinero, restricción de necesidades básicas tales como alimento y ropa. Robo o destrucción de pertenencias personales y/ o maltrato de su animal favorito con el fin de intimidarle.

Usted Puede Conseguir Ayuda

Salir de una relación violenta no es fácil. Las mujeres pueden quedarse en una relación abusiva por falta de dinero, presiones familiares, preocupaciones por sus hijos, miedo y/ o sus sentimientos por el abusador. Sea que usted decida permanecer en la relación o decida irse, usted puede recibir ayuda gratis e información sobre los programas de violencia doméstica.

El acto de violencia no es su culpa

No importa donde usted viva, la ayuda está "al alcance" de una llamada telefónica. Para más información llame al programa de violencia doméstica en su área. Para conseguir el número de teléfono del programa más cercano, usted puede:

- 1) llamar a la operadora o Línea nacional sobre violencia doméstica (en español): **800-799-SAFE (7299) – espanol.thehotline.org**
- 2) visite el sitio web www.pcadv.org, haga clic en el mapa Find Help
- 3) pedirle a alguien en quien usted confíe, como a su médico o enfermera a que le haga un referido.

Servicios del Programa de Violencia Doméstica

Teléfonos de Emergencia operan 24 horas al día, **las llamadas son confidenciales**. Las consejeras están listas para contestar su llamada y pueden proveerle: ayuda de emergencia, llamadas a la policía (si usted lo desea), información sobre viviendas de emergencia, sobre servicios médicos y sus opciones legales. Si usted simplemente necesita hablar, ellas le escucharán.

Centros de Conserjería le ofrecen **servicios gratuitos** de conserjería individual para ayudarlo a desahogar sus sentimientos. Usted podrá reunirse y hablar con otras mujeres que están en una relación abusiva o también con aquellas que hayan dejado al abusador. Las trabajadoras le orientarán sobre sus derechos legales, vivienda de emergencia y permanente, asistencia pública, información sobre educación y/ o trabajo y le ayudarán con la policía, tribunales y agencias de servicios sociales. En algunos casos las trabajadoras podrán brindarle transportación o acompañarle a citas importantes.

Los Albergues son lugares seguros para usted y sus niños si usted decide salir de su relación abusiva. Mientras vive en el albergue usted puede utilizar el tiempo para analizar sus alternativas para el futuro. Usted va a estar con otras mujeres que están confrontando algunos de sus mismos problemas. Los albergues ofrecen los mismos servicios que los centros de conserjería y líneas de emergencia. Algunos albergues tienen centros de cuidado de niños y otros programas especiales para sus hijos. También se hacen planes para sus comidas.

Hogares Seguros son casas privadas donde usted y sus hijos pueden quedarse por un tiempo, mientras usted decide lo que va a hacer. Durante su estadía, los empleados del albergue le ayudarán con las decisiones que usted tenga que hacer.

La dirección de la mayoría de los albergues y de los hogares seguros es privada. Todo contacto con los programas de violencia doméstica es confidencial.

Usted Puede Tomar Acción Legal

La violencia doméstica es un crimen. Existen alternativas legales para su protección. Usted puede poner cargos criminales en contra de su abusador y/ o pedirle a la corte una orden de PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO (PCA) para que el abusador deje de maltratarle

a usted y a sus hijos.

Nota: *Usted no necesita un (PCA) para ponerle cargos criminales, ni tampoco ponerle cargos criminales para recibir un (PCA).*

El juez puede ordenar que:

- la persona que le abusa se mantenga al fuera de su casa, alejado de usted, su familia, y su lugar de empleo;
- usted obtenga custodia temporal de sus hijos;
- el abusador le provea sustento alimenticio (child support);
- le quiten todas las armas de fuego al abusador.

Usted no necesita un abogado para conseguir una orden de Protección Contra El Abuso en Pennsylvania.

Cuando usted necesite ayuda legal, un empleado del programa de violencia doméstica de su localidad puede informarle de sus opciones.

Esté Preparada

• Antes de que ocurra otro Acto de Violencia

Necesita un plan de seguridad. El programa de violencia doméstica puede ayudarlo con el plan de seguridad. – Prepare una lista con números de teléfono de las personas que le puedan proveer refugio transportación y dinero. Si tiene familiares o amigos en quien puede confiar, pídale ayuda. Además prepare una lista con números de teléfonos de emergencia, como la policía y el hospital. – Prepare un paquete para emergencias que contenga dinero, estampillas para alimentos (food stamps), la tarjeta médica (medical card), expedientes médicos, su chequera, llaves adicionales del auto y la casa, certificados de nacimiento y otros papeles de identificación, talonarios de cobros, medicinas y juguetes para los niños. (Guárdelo fuera de la casa o fuera del alcance del abusador. Esté segura que usted puede encontrarlo rápidamente.)

• Durante un Acto de Violencia

Llame a la policía o pídale a alguien que lo haga por usted – Si es posible, tome su paquete preparado para emergencias y vaya a un lugar seguro – Lívese los niños.

• Después de un Acto de Violencia

Busque ayuda médica y explíquele lo que pasó.– Pídale al doctor, la enfermera o a algún amigo que le tome fotos; asegúrese de guardar ropa que ha sido desgarrada o manchada de sangre.– Hable con un profesional sobre sus opciones.

Llame al teléfono de emergencias que opera por 24 horas

Línea nacional sobre violencia doméstica (en español) 800-799-SAFE (7299) – 800-787-3224 TTY