

WHERE CAN I GET HELP?

These hotlines can connect you with local domestic violence resources. Support is free, open 24/7, and available in multiple languages.

- **Call 2-1-1** or **visit 211oc.org/dv** for domestic violence resources in Orange County.
- Call National Domestic Violence Hotline at **1-(800)-799-SAFE** (7233) to talk with a trained domestic violence advocate.

ADDITIONAL RESOURCES

Visit the **Orange County Family Justice Center** to receive court support, legal assistance, and advocacy for domestic violence.

☎ (714) 765-1645

🏛 150 W. Vermont Ave.,
Anaheim, CA 92805

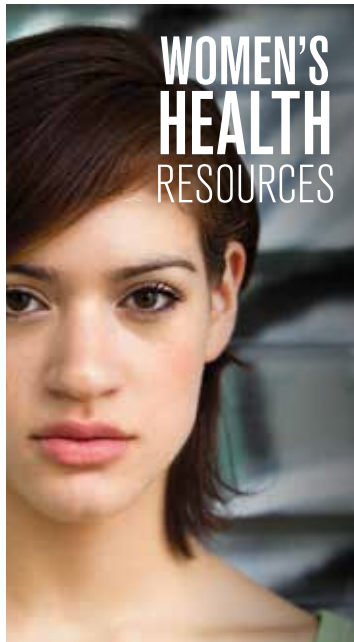
🕒 Monday–Friday, 8 AM–5 PM

WE CAN OVERCOME DOMESTIC VIOLENCE

For help with domestic violence,
call 2-1-1 or visit 211oc.org/DV

DOMESTIC VIOLENCE
& HEALTH COLLECTIVE
ORANGE COUNTY

Adapted from "Abuse Defined" and "Path to Safety,"
National Domestic Violence Hotline, 2016.



DOMESTIC VIOLENCE RESOURCES

HOW DO I KNOW IF MY PARTNER IS ABUSIVE?

Does your partner ever:

- Accuse you of being the “crazy one,” humiliate, or criticize you?
- Hurt you physically, or threaten to hurt or kill you?
- Force you to have sex when you don’t want to or refuse to have safe sex?
- Control your access to money, the phone, or the car?
- Threaten to commit suicide if you leave?

If you answered “yes” to any of these questions, you may be in an abusive relationship. **Help is available.**

Call 9-1-1 if it is an emergency and you or someone you know **needs immediate help.**

If you are ever in doubt of whether a situation is an emergency, call 9-1-1.

DOMESTIC VIOLENCE IS A HEALTH ISSUE.

Doctor visits can be a good time to talk about how your relationship is affecting your health.

- You have the right to privacy during your doctor visits. Your doctor (or medical office staff) can ask your partner to wait in the waiting room during your visit.
- Your doctor should listen and be supportive. They can refer you to resources so that you get the healthcare and services you need.
- If you tell your doctor that your partner is abusive, your doctor is not required to report this to the police. However, they are required to report abuse if they treat a wound caused by assault or if they learn that your children are also experiencing or witnessing abuse. This is a California State law.

SAFETY PLAN

A personalized and practical plan can help keep you and your children safe, whether you are living with an abusive partner or preparing to leave an abusive relationship. Here are some suggestions on safety planning, but remember, you know your situation best. Use these tips only if you feel safe doing so.

- ♥ **You are brave, strong, and have value as a person.** Remind yourself that you are not at fault, and do not deserve abuse.
- 💬 **Talk to others you trust,** such as friends, family, or coworkers about what is happening, and talk about ways they might be able to help.

🔒 **Be careful when using the computer or your phone.**

Your email account, social media accounts, texts, and phone records could reveal your location and recent activities.

🚗 **Plan a safe place to go** in case you need to leave suddenly. Think of several ways you could exit your house.

👜 **Hide a bag** of clothes, medications, and important documents like birth certificates, social security cards, green cards, and health insurance cards.

📞 **Teach your children when and how to call 9-1-1.** Teach them never to intervene, and instead run away to somewhere safe.

Call 2-1-1 to find a local domestic violence counselor who can support you and help you make a more detailed safety plan.

WHERE CAN I GET MORE INFORMATION ON HOW TO HELP?

These hotlines can connect you with local domestic violence resources. Support is free, open 24/7, and available in multiple languages.

- **Call 2-1-1** or visit **211oc.org/dv** for domestic violence resources in Orange County.
- Call the National Domestic Violence Hotline at **1-(800)-799-SAFE** (7233) to talk to a trained domestic violence advocate.

ADDITIONAL RESOURCES

Attend a **workshop for friends and family** of domestic violence survivors. Call Human Options at (949) 757-3635 for details.

Call 9-1-1 if it is an emergency and you or someone you know **needs immediate help**.

If you are ever in doubt of whether a situation is an emergency, call 9-1-1.

WE CAN OVERCOME DOMESTIC VIOLENCE

For help with domestic violence,
call 2-1-1 or visit 211oc.org/DV

DOMESTIC VIOLENCE
& HEALTH COLLECTIVE

ORANGE COUNTY

Adapted from "Abuse Defined" and "Path to Safety,"
National Domestic Violence Hotline, 2016.



DOMESTIC VIOLENCE CAN TAKE ON MANY FORMS, INCLUDING:

- **Emotional Abuse** — constant criticism, shifting blame to the partner, name-calling, humiliation
- **Economic Abuse** — controlling a partner's access to money, damaging a partner's credit history
- **Sexual Abuse** — pressuring a partner into sexual acts, refusing to practice safe sex, treating a partner like a sex object
- **Physical Abuse** — spitting on, burning, choking, hair-pulling, slapping, shoving

KNOW THE FACTS

- Every day in Orange County, an average of **22 people make emergency calls** for domestic violence, and there are many more cases that go unreported.¹
- **Domestic violence is never deserved**, even if someone provokes his or her partner. Abuse is often purposeful and deliberate behavior used to gain power and control over a partner.

HOW DO I SUPPORT SOMEONE EXPERIENCING DOMESTIC VIOLENCE?



Talk to them in a safe and private environment. Start by expressing your concern and that you care about them.



Tell them they are strong, capable, and brave. Let them know that the abuse is not their fault, and they do not deserve to be hurt. It is important for them to hear these things because the abuser may be harming their self-esteem.



Listen to their story without judgment, advice, or expectation. Understand that domestic violence is very complicated, and do not pressure them to leave the relationship if they are not ready.



Encourage them to keep talking to you about their relationship, and to build a wide support system of friends, family, healthcare providers, and support groups.



Help them create a safety plan so they can better avoid and prepare for dangerous situations. This practical plan can help them remain safe while in the relationship, getting ready to leave, or after they have left the relationship. Consider talking to a domestic violence advocate or visit www.thehotline.org to get started.



Offer to go with them to the doctor. You can sit with them in the waiting room, hold their hand during procedures, or help take notes during the visit to review later. Domestic violence is a health issue, and a doctor can be a great resource.

1. "Domestic violence-related calls for assistance [Orange County – Years: 2005–2014]," State of California Department of Justice, 2015.

Call 2-1-1 to find a local domestic violence counselor who can support your loved one and help make a detailed safety plan.


DOMESTIC VIOLENCE IS A HEALTH ISSUE.

Doctor visits can be a good time to talk about how your relationship is affecting your health and the health of your children.

- If you experience domestic violence while pregnant, you may experience complications during pregnancy.
- Your doctor can help you take back control of your pregnancy decisions and refer you to domestic violence resources.
- You have the right to privacy during your doctor visits, even if your partner goes with you to your appointments. Your doctor (or medical office staff) can ask your partner to wait in the waiting room during your visit.

ADDITIONAL RESOURCES

Visit the **Orange County Family Justice Center** to receive court support, legal assistance, and advocacy for domestic violence.

 (714) 765-1645

 150 W. Vermont Ave., Anaheim, CA 92805

 Monday–Friday, 8 AM–5 PM

WE CAN OVERCOME DOMESTIC VIOLENCE

For help with domestic violence,
call 2-1-1 or visit 211oc.org/DV

DOMESTIC VIOLENCE
& HEALTH COLLECTIVE

ORANGE COUNTY

Adapted from "Path to Safety," *National Domestic Violence Hotline*, 2016;
"Healthy Moms, Happy Kids," *Futures Without Violence*, 2013.



DOMESTIC VIOLENCE AND YOUR FAMILY

HOW ARE MY KIDS AFFECTED?

Children who grow up in a violent household are more likely to have chronic health problems (such as asthma, obesity, headaches), experience learning or behavior problems, be victims of sexual assault, or commit suicide. They are also more likely to become abusive themselves, or be abused as adults. You can talk to your children, and help them by:

- Letting them know it is not their fault.
- Letting them know that you are there to listen and talk to them.
- Asking your child's healthcare provider for resources if your child's health or behavior concerns you.




WHERE CAN I GET HELP?

These hotlines can connect you with local domestic violence resources. Support is free, open 24/7, and available in multiple languages.

- **Call 2-1-1** or visit **211oc.org/dv** for domestic violence resources in Orange County.
- Call the National Domestic Violence Hotline at **1-(800)-799-SAFE (7233)** to talk to a trained domestic violence advocate.

SAFETY PLAN

A personalized and practical plan can help keep you and your children safe, whether you are living with an abusive partner or preparing to leave an abusive relationship.

-  **Teach your children when and how to call 9-1-1.** Teach them to never intervene in a violent situation, but to run away to a safe place.
-  **Get into the fetal position** around your stomach to keep your baby safe if you are being attacked while pregnant.
-  **Avoid areas like the kitchen and bathroom during a fight** because some household items might be used as weapons.



Plan a safe place to go in case you and your children need to leave suddenly.



Hide a bag of clothes, medications, and important documents like birth certificates, social security cards, green cards, health insurance cards, etc.



Be careful when using the computer or your phone. Your email account, social media accounts, texts, or phone records could reveal your location and recent activities.

Call 9-1-1 if it is an emergency and you or someone you know **needs immediate help.**

If you are ever in doubt of whether a situation is an emergency, call 9-1-1.

ADDITIONAL RESOURCES

The LGBT Center OC

Provides individual and group counseling, advocacy, transgender services, HIV testing, immigration support services, and additional resources.

☎ (714) 953-5428 Ext. 330

Los Angeles LGBT Center

- **Domestic Violence Legal Advocacy**

LGBT domestic violence specialists, advocates, and attorneys can help with safety planning, crisis prevention, and advocacy with police and in the courts.

☎ (323) 993-7649

- **STOP Domestic Violence Project**

Offers individual, couples, family, and group therapy.

☎ (323) 860-5806

The LGBT Center Long Beach

Provides individual and group counseling, legal and shelter advocacy, case management, and other resources.

☎ (562) 434-4455

Orange County Family Justice Center

Receive court support, legal assistance, and advocacy for domestic violence.

☎ (714) 765-1645

🏠 150 W. Vermont Ave., Anaheim, CA 92805

🕒 Monday–Friday, 8 AM–5 PM

WHERE CAN I GET HELP?

These hotlines can connect you with local domestic violence resources. Support is free, open 24/7, and available in multiple languages.

- **Call 2-1-1** or visit 211oc.org/dv for domestic violence resources in Orange County.
- Call the National Domestic Violence Hotline at **1-(800)-799-SAFE (7233)** to talk to a trained domestic violence advocate.
- Call the National Coalition of Anti-Violence Programs at **(212) 714-1141** or visit ncavp.org to receive resources specifically designed for LGBTQ individuals.

Call 9-1-1 if it is an emergency and you or someone you know **needs immediate help.**

If you are ever in doubt of whether a situation is an emergency, call 9-1-1.



WE CAN OVERCOME DOMESTIC VIOLENCE

For help with domestic violence,
call 2-1-1 or visit 211oc.org/DV

DOMESTIC VIOLENCE
& HEALTH COLLECTIVE

ORANGE COUNTY



HOW DO I KNOW IF MY PARTNER IS ABUSIVE?

Does your partner ever:

- Threaten to “out” you to your family, friends, or employer?
- Accuse you of being the “crazy one,” humiliate, or criticize you?
- Hurt you physically, or threaten to hurt or kill you?
- Force you to have sex when you don’t want to or refuse to have safe sex?
- Control your access to money, the phone, or the car?
- Threaten to commit suicide if you leave?
- Threaten to disclose you are undocumented to immigration officials?
- Threaten to tell people you are HIV positive or have AIDS?

If you answered “yes” to any of these, you may be in an abusive relationship. **Help is available.**

HOW CAN I SUPPORT SOMEONE EXPERIENCING DOMESTIC VIOLENCE?

- 🏠 **Talk to them in a safe and private environment.** Start by expressing your concern and that you care about them.
- ★ **Tell them they are strong, capable, and brave.** It is important for them to hear these things because the abuser may be harming their self-esteem.
- ♥ **Listen to their story without judgment, advice, or expectation.** Do not pressure them to leave the relationship if they are not ready.
- 🗨️ **Encourage them to keep talking to you** about their relationship, and to build a wide support system.
- 📄 **Help them create a safety plan** or ask them to consider talking to a trained domestic violence counselor who can help make a detailed safety plan.
- + **Offer to go with them to the doctor.** You can sit with them in the waiting room or help take notes during the visit to review later. Domestic violence is a health issue, and a doctor can be a great resource.

MYTHS VS. FACTS

Myth: Domestic violence (DV) is not as common or severe in LGBTQ relationships as it is in heterosexual relationships.

Fact: The Centers for Disease Control and Prevention reports that while 35% of heterosexual women report experiencing DV in their lifetime, that rate is 44% among lesbian women and 61% among bisexual women.¹

Myth: Women are not violent, and men can defend themselves from abuse.

Fact: Anyone can be abused or be abusive, regardless of their gender identity. Transgender and nonbinary individuals may also experience DV, as it is often used to gain control, and power differences can be abused in any relationship.

Myth: DV in LGBTQ relationships is not really violence, but a fight between equals.

Fact: DV is often not mutual. Although both partners may use violence, one may do so to control their partner, and the other partner may use violence in self-defense.

Myth: The abuser is the bigger individual, the more “masculine” one.

Fact: DV is not about size or strength. You cannot determine who the abuser is just by looking at the physical traits of a couple.

GLOSSARY

Bisexual – Describes a person who is attracted to two or more genders.

Gay – Describes a person whose attractions are primarily for individuals of the same gender.

Gender Identity – One’s sense of their own gender.

Heterosexual – Describes a person who is attracted to individuals of the opposite gender.

Lesbian – Describes a person who identifies as a woman and has attractions primarily for other women.

LGBTQ – An acronym that stands for “Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer.”

Nonbinary – Describes individuals who have gender identities that fall outside of the two culturally prescribed genders of either “male” or “female.”

Queer – Queer is a term that has been reclaimed by the LGBTQ community to describe people who do not identify with the culturally imposed or “traditional” norms of sexuality and gender.

Transgender (Trans) – An umbrella term that describes people whose gender identity differs from the sex they were assigned at birth.

¹ “National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010 Findings on Victimization by Sexual Orientation,” Centers for Disease Control and Prevention, 2013.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO AYUDAR?

Estas líneas directas pueden conectarle con recursos locales de violencia doméstica. La ayuda es gratuita, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y se brinda en diversos idiomas.

- Llame al 2-1-1 o visite 211oc.org/dv para conocer los recursos de violencia doméstica del condado de Orange.
- Llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-(800)-799-SAFE (7233) para hablar con un defensor capacitado en violencia doméstica.

RECURSOS ADICIONALES

Asista a un taller para amigos y familiares de sobrevivientes de violencia doméstica. Llame a Human Options al (949) 757-3635 para obtener más información.

Llame al 9-1-1 si es una emergencia y usted o alguien que conoce **necesita ayuda inmediata**.

Si tiene duda de que una situación sea una emergencia, llame al 9-1-1.

PODEMOS SUPERAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Para obtener ayuda relacionada con la violencia doméstica,

llame al 2-1-1 o visite 211oc.org/DV

DOMESTIC VIOLENCE
& HEALTH COLLECTIVE

ORANGE COUNTY

Adaptado de "¿En qué consiste el abuso?" y "El camino hacia la seguridad",
Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica, 2016.



LA VIOLENCIA DOMÉSTICA PUEDE ADOPTAR DIVERSAS FORMAS, ENTRE ELLAS:

- **Maltrato emocional** — crítica constante, hábito de culpar a la pareja, insultos, humillación
- **Maltrato económico** — control del acceso al dinero de la pareja, perjuicio al historial crediticio de la pareja
- **Abuso sexual** — presión a participar en actos sexuales, negación a practicar sexo con protección, trato a la pareja como objeto sexual
- **Maltrato físico** — escupitajos, quemaduras, estrangulamiento, tirones de pelo, cachetadas, empujones

CONOZCA LA REALIDAD

- Todos los días en el condado de Orange, un promedio de 22 personas hacen llamadas de emergencia por violencia doméstica, y hay muchos más casos que no se denuncian.¹
- Nadie merece la violencia doméstica, aunque una persona provoque a su pareja. El maltrato generalmente es un comportamiento determinado y deliberado que se utiliza para tener poder y control sobre una pareja.

1. "Domestic violence-related calls for assistance [Orange County – Years: 2005–2014]" (Llamadas en busca de ayuda relacionadas con la violencia doméstica [condado de Orange, años 2005-2014], Departamento de Justicia del estado de California (State of California Department of Justice), 2015.

¿CÓMO AYUDO A UNA PERSONA QUE ES AFECTADA POR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?



Lleve a la persona a un lugar seguro y privado y hable con ella. Comience por expresar que usted se preocupa por ella.



Dígale que es fuerte, capaz y valiente. Hágale saber que el maltrato no es su culpa y que no merece que la lastimen. Para dicha persona es importante escuchar estas cosas porque el abusador puede estar dañando su autoestima.



Escuche su historia sin juzgar, aconsejar ni suponer. Entienda que la violencia doméstica es muy complicada y no la presione para que abandone la relación si no está preparada.



Aliéntela a que siga hablando con usted sobre su relación y forme un amplio sistema de apoyo de amigos, familiares, proveedores de servicios médicos y grupos de apoyo.



Ayúdela a crear un plan de seguridad que le ayude a evitar las situaciones peligrosas y prepararse mejor para ellas. Este plan práctico puede ayudarla a permanecer segura durante la relación, mientras se prepara para irse de su hogar o una vez que ya haya abandonado la relación. Considere la posibilidad de hablar con un defensor contra la violencia doméstica o visite www.thehotline.org para comenzar.



Ofrézcase para acompañarla al médico. Puede sentarse con dicha persona en la sala de espera, tomarla de la mano durante los procedimientos o ayudarla a tomar notas durante la consulta para revisarlas más tarde. La violencia doméstica es un problema de salud y un médico puede ser un gran recurso.

Llame al 2-1-1 para encontrar un asesor local de violencia doméstica que pueda brindarle apoyo a su ser querido y ayudarlo a crear un plan de seguridad minucioso.

RECURSOS ADICIONALES

The LGBT Center OC

Ofrece asesoramiento individual y grupal, apoyo, servicios para personas transgénero, prueba de VIH, servicios de ayuda relacionados con la migración y otros recursos.

☎ (714) 953-5428 Ext. 330

Los Angeles LGBT Center

- **Apoyo legal para casos de violencia doméstica**

Los especialistas en violencia doméstica en la comunidad LGBT, defensores y abogados pueden ayudar en la planificación de la seguridad, la prevención de crisis y el asesoramiento policial y jurídico.

☎ (323) 993-7649

- **STOP Domestic Violence Project**

Ofrece terapia individual, de pareja, familiar y grupal.

☎ (323) 860-5806

The LGBT Center Long Beach

Ofrece asesoramiento individual y grupal, apoyo legal y de albergue, gestión de casos y otros recursos.

☎ (562) 434-4455

Orange County Family Justice Center

Brinda asesoramiento jurídico, asistencia legal y apoyo para la violencia doméstica

☎ (714) 765-1645

🏠 150 W. Vermont Ave., Anaheim, CA 92805

🕒 De lunes a viernes, 8 AM–5 PM

¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA?

Estas líneas directas pueden conectarle con recursos locales de violencia doméstica. La ayuda es gratuita, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y se brinda en diversos idiomas.

- **Llame al 2-1-1** o visite 211oc.org/dv para conocer los recursos de violencia doméstica del condado de Orange.
- Llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al **1-(800)-799-SAFE (7233)** para hablar con un defensor capacitado en violencia doméstica.
- Llame a la Coalición Nacional de Programas contra la Violencia (National Coalition of Anti-Violence Programs) al **(212) 714-1141** o visite ncavp.org si desea obtener recursos diseñados específicamente para las personas de la comunidad LGBTQ.

Llame al 9-1-1 si es una emergencia y usted o alguien que conoce **necesita ayuda inmediata.**

Si tiene duda de que una situación sea una emergencia, llame al 9-1-1.



PODEMOS SUPERAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Para obtener ayuda relacionada con la violencia doméstica,

llame al 2-1-1 o visite 211oc.org/DV

DOMESTIC VIOLENCE
& HEALTH COLLECTIVE

ORANGE COUNTY

Adaptado de "LGBTQ Intimate Partner Violence"
(Violencia contra la pareja íntima en LGBTQ),
California State University, Chico, 2009.




¿CÓMO RECONOZCO SI MI PAREJA ES VIOLENTA?


¿Su pareja:


- lo(a) amenaza con contarles sobre su orientación sexual a sus familiares, amigos o empleador?
- lo(a) acusa de ser “el(la) que está loco(a)”, lo(a) humilla o lo(a) critica?
- lo(a) lastima físicamente o amenaza con lastimarlo(a) o matarlo(a)?
- lo(a) obliga a tener relaciones sexuales cuando usted no desea o se niega a tener relaciones sexuales con protección?
- controla su acceso al dinero, al teléfono o al automóvil?
- lo(a) amenaza con suicidarse si usted lo(a) deja?
- lo(a) amenaza con revelar que usted es una persona indocumentada a los oficiales de migraciones?
- lo(a) amenaza con contar que usted es VIH positivo o tiene SIDA?


Si su respuesta a alguna de estas preguntas fue “sí”, es posible que su relación sea violenta. **Hay ayuda a su disposición.**


¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UNA PERSONA QUE SUFRE VIOLENCIA DOMÉSTICA?

 **Lleve a la persona a un lugar seguro y privado y hable con ella.** Comience expresándole su interés y hágale saber que usted se preocupa por ella.

 **Dígale que es fuerte, capaz y valiente.** Para dicha persona es importante escuchar estas cosas porque el abusador puede estar dañando su autoestima.

 **Escuche su historia sin juzgar, aconsejar, ni suponer.** No presione a la persona para que dejen la relación si no está preparada.

 **Aliéntela a que siga hablando con usted sobre su relación y forme un amplio sistema de apoyo.**

 **Ayúdela a crear un plan de seguridad o pídale que considere hablar con un asesor capacitado en violencia doméstica que pueda ayudarla a crear un plan de seguridad minucioso.**

+ Ofrézcase para acompañar a la persona al médico. Puede sentarse con ella en la sala de espera o ayudarla a tomar notas durante la consulta para revisarlas más tarde. La violencia doméstica es un problema de salud y un médico puede ser un gran recurso.

MITOS Y VERDADES

Mito: La violencia doméstica (VD) no es tan común ni tan grave en las relaciones LGBTQ como lo es en las relaciones heterosexuales.

Verdad: Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) informan que mientras el 35% de las mujeres heterosexuales denuncian que han sufrido VD en algún momento de su vida, el índice es del 44% en las mujeres lesbianas y del 61% entre las mujeres bisexuales.¹

Mito: Las mujeres no son violentas y los hombres pueden defenderse del maltrato.

Verdad: Todos podemos maltratar y ser maltratados, independientemente de nuestra identidad sexual. Las personas transgénero y de género no binario también pueden sufrir VD, ya que la VD se utiliza para tener control y las diferencias de poder pueden llevar al maltrato en cualquier relación.

Mito: La VD en las relaciones de la comunidad LGBTQ no es violencia de verdad, sino una pelea entre iguales.

Verdad: Con frecuencia, la VD no es mutua. Si bien ambos miembros de la pareja pueden usar la violencia, es posible que uno de ellos lo haga para controlar a su pareja y el otro en defensa propia.

Mito: El violento es la persona más fuerte, la más “masculina”.

Verdad: La VD no se trata de tamaño ni de fuerza. No es posible determinar quién es la persona violenta simplemente por el aspecto físico de una pareja.

GLOSARIO

Bisexual – describe a una persona a la que le atraen personas de dos o más sexos.

Gay – describe a una persona que se siente atraída principalmente por personas del mismo sexo.

Identidad sexual – sentido de una persona sobre su propio sexo.

Heterosexual – describe a una persona a la que le atraen las personas del sexo opuesto.

Lesbiana – describe a una persona que se identifica como mujer y se siente atraída principalmente por otras mujeres.

LGBTQ – acrónimo que significa “Lesbianas, Gais, Bisexuales, Transgénero, Queers”.

De género no binario – describe a las personas que tienen una identidad sexual que no se clasifica dentro de ninguno de los dos sexos prescritos culturalmente como “masculino” o “femenino”.

Queer – es un término que la comunidad LGBTQ ha reivindicado para describir a las personas que no se identifican con las normas de sexualidad y de género impuestas culturalmente o “tradicionales”.

Transgénero(Trans) – término genérico que describe a las personas cuya identidad de género difiere de lo que fue asignada al nacer.

¹ “National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010 Findings on Victimization by Sexual Orientation” (Encuesta Nacional sobre Violencia Sexual y de Pareja: Hallazgos sobre el maltrato según la orientación sexual de 2010), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), 2013.

LA VIOLENCIA DOMÉSTICA ES UN PROBLEMA DE SALUD.

Las consultas médicas pueden ser oportunidades para hablar sobre cómo su relación afecta su salud y la de sus hijos.

- Si es afectada por la violencia doméstica mientras que está embarazada, puede tener complicaciones durante el embarazo.
- Su médico puede ayudarla a recuperar el control de las decisiones sobre su embarazo y remitirla a recursos de violencia doméstica.
- Usted tiene derecho a la privacidad durante sus consultas médicas, incluso si su pareja la acompaña a las consultas. Su médico (o el personal del consultorio médico) puede pedirle a su pareja que espere en la sala de espera durante la consulta.

RECURSOS ADICIONALES

Visite el **Centro de Justicia de Familia del Condado de Orange** (Orange County Family Justice Center) para obtener asesoramiento jurídico, asistencia legal y apoyo para la violencia doméstica.

☎ (714) 765-1645

🏠 150 W. Vermont Ave., Anaheim, CA 92805

🕒 De lunes a viernes, 8 AM–5 PM

PODEMOS SUPERAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Para obtener ayuda relacionada con la violencia doméstica,

llame al 2-1-1 o visite 211oc.org/DV

DOMESTIC VIOLENCE
& HEALTH COLLECTIVE

ORANGE COUNTY

Adaptado de "El camino hacia la seguridad",
Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica, 2016.
"Mamás sanas, hijos felices", Futures Without Violence, 2013.



LA VIOLENCIA DOMÉSTICA
Y SU FAMILIA

¿CÓMO AFECTA A MIS HIJOS?

Los niños que crecen en hogares violentos son más propensos a padecer problemas crónicos de salud (como asma, obesidad, dolores de cabeza), tener problemas de aprendizaje o comportamiento, ser víctimas de abuso sexual o suicidarse. También tienen más probabilidades de ser violentos o maltratados cuando sean adultos. Puede hablar con sus hijos y ayudarlos de las siguientes maneras:

- Hágalos saber que no es su culpa.
- Hágalos saber que usted está allí para escucharlos y hablar con ellos.
- Pídale recursos al proveedor de atención médica de sus hijos si le preocupa la salud o el comportamiento de ellos.


¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA?


Estas líneas directas pueden conectarle con recursos locales de violencia doméstica. La ayuda es gratuita, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y se brinda en diversos idiomas.


- **Llame al 2-1-1** o visite **211oc.org/dv** para conocer los recursos de violencia doméstica del condado de Orange.
- Llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al **1-(800)-799-SAFE (7233)** para hablar con un defensor capacitado en violencia doméstica.


PLAN DE SEGURIDAD


Un plan personalizado y práctico puede ayudar a mantenerlos seguros a usted y a sus hijos, si viven con una persona violenta o se están preparando para dejar una relación violenta.


 **Enséñeles a sus hijos cuándo y cómo llamar al 9-1-1.** Enséñeles que nunca deben intervenir en una situación violenta, sino huir a un lugar seguro.

 Póngase en posición fetal para proteger a su bebé si está embarazada y la atacan.

 Evite las áreas como la cocina o el baño durante una pelea porque algunos artículos del hogar podrían ser utilizados como armas.

 Busque un lugar seguro para ir en caso de que usted y sus hijos necesiten irse de su hogar repentinamente.

 Esconda un bolso con ropa, medicamentos y documentos importantes, como los certificados de nacimiento, las tarjetas del Seguro Social, los permisos de residencia y trabajo, las tarjetas del seguro médico, etc.

 **Tenga cuidado al usar la computadora o su teléfono.** Su cuenta de correo electrónico, sus cuentas de redes sociales, mensajes de texto o registros telefónicos podrían revelar su ubicación y sus últimas actividades.

Llame al 9-1-1 si es una emergencia y usted o alguien que conoce **necesita ayuda inmediata.**

Si tiene duda de que una situación sea una emergencia, llame al 9-1-1.

Llame al 2-1-1 para encontrar a un asesor local de violencia doméstica que pueda brindarle apoyo y ayudarle a crear un plan de seguridad más minucioso.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA?

Estas líneas directas pueden conectarla con recursos locales de violencia doméstica. La ayuda es gratuita, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y se brinda en diversos idiomas.

- Llame al 2-1-1 o visite 211oc.org/dv para conocer los recursos de violencia doméstica del condado de Orange.
- Llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-(800)-799-SAFE (7233) para hablar con un defensor capacitado en violencia doméstica.

RECURSOS ADICIONALES

Visite el Centro de Justicia de Familia del Condado de Orange (Orange County Family Justice Center) para obtener asesoramiento jurídico, asistencia legal y apoyo para la violencia doméstica.

☎ (714) 765-1645

🏠 150 W. Vermont Ave., Anaheim, CA

🕒 De lunes a viernes, 8 AM–5 PM

PODEMOS SUPERAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Para obtener ayuda relacionada con
la violencia doméstica,

Llame al 2-1-1 o visite 211oc.org/DV

DOMESTIC VIOLENCE
& HEALTH COLLECTIVE

ORANGE COUNTY

Adaptado de “¿En qué consiste el abuso?” y
“El camino hacia la seguridad”, Línea Directa
Nacional contra la Violencia Doméstica, 2016.



RECURSOS DE SALUD PARA MUJERES

RECURSOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

¿CÓMO RECONOZCO SI MI PAREJA ES VIOLENTA?

¿Su pareja:

- la acusa de ser “la que está loca”, la humilla o la critica?
- la lastima físicamente o amenaza con lastimarla o matarla?
- la obliga a tener relaciones sexuales cuando usted no lo desea o se niega a tener sexo con protección?
- controla su acceso al dinero, al teléfono o al automóvil?
- la amenaza con suicidarse si usted lo abandona?

Si su respuesta a alguna de estas preguntas fue “sí”, es posible que su relación sea violenta. Hay ayuda a su disposición.

Llame al 9-1-1 si es una emergencia y usted o alguien que conoce necesita ayuda inmediata.

Si tiene duda de que una situación sea una emergencia, llame al 9-1-1.

LA VIOLENCIA DOMÉSTICA ES UN PROBLEMA DE SALUD.

Las consultas médicas pueden ser un buen momento para hablar sobre el modo en que su relación afecta su salud.

- Usted tiene derecho a la privacidad durante sus consultas médicas. Su médico (o el personal del consultorio médico) puede pedirle a su pareja que aguarde en la sala de espera durante la consulta.
- Su médico debe escucharla y ser comprensivo. Él o ella puede remitirla a recursos para que usted pueda obtener la atención médica y los servicios que necesita.
- Si le cuenta a su médico que su pareja es violenta, su médico no tiene la obligación de denunciarlo a la policía. Sin embargo, si se les exige que denuncien el maltrato si atienden a una persona con heridas causadas por agresiones o si se enteran de que los hijos de dicha persona también sufren o son testigos del maltrato. Así lo exige la ley del estado de California.

PLAN DE SEGURIDAD

Un plan personalizado y práctico puede ayudar a mantenerlos seguros a usted y a sus hijos si viven con una persona violenta o se están preparando para dejar una relación violenta. Aquí encontrará algunas sugerencias sobre la creación de un plan de seguridad, pero recuerde que usted es la persona que mejor conoce su situación. Utilice estos consejos solamente si se siente segura al hacerlo.

- ♥ **Usted es valiente, fuerte y vale como persona.** Recuerde que no es su culpa y que usted no merece ningún tipo de maltrato.
- 🗣️ Hable sobre lo que está sucediendo con personas en las que confíe, como amigos, familiares o compañeros de trabajo, y converse sobre cómo ellos podrían ayudar.

🔒 **Tenga cuidado al usar la computadora o su teléfono.**

Su cuenta de correo electrónico, sus cuentas de redes sociales, mensajes de texto y registros telefónicos podrían revelar su ubicación y sus últimas actividades.

🚗 Busque un lugar seguro para ir en caso de que necesite irse de su hogar repentinamente. Piense en diversas formas en las que podría salir de su casa.

👜 Esconda un bolso con ropa, medicamentos y documentos importantes, como los certificados de nacimiento, las tarjetas del Seguro Social, los permisos de residencia y trabajo, y las tarjetas del seguro médico.

📞 **Enséñeles a sus hijos cuándo y cómo llamar al 9-1-1.** Enséñeles que nunca deben intervenir, sino que deben huir a un lugar seguro.

Llame al 2-1-1 para encontrar a un asesor local de violencia doméstica que pueda brindarle apoyo y ayudarla a crear un plan de seguridad más minucioso.