



2)



1)

?Cuál elegirías?

RECURSOS EN ONTARIO QUE PUEDEN SER DE AYUDA

Línea de ayuda para mujeres asaltadas

Línea de crisis disponible las 24 horas en más de 200 idiomas
1-866-863-0511
TTY: 1-866-863-7868
awhl.org

Plan de Seguridad

Encuentra un modelo de plan de seguridad que puedas imprimir y usar:

immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

Encuentra Más Recursos y Aprende Como Ayudar

Visita la página web de la Campaña de Comunidades de Inmigrantes y Refugiados – Vecinos, Amigos y Familias.
immigrantandrefugeenff.ca

Tus Derechos Legales

Este es un manual en línea que cubre los derechos legales para mujeres que viven con abuso.
cleo.on.ca/en/publications/handbook

Encuentra un Refugio

Página web de Refugio Seguro
sheltersafe.ca
211 Página de Vivienda Transitoria
211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

Servicios de Intérprete

Los/las intérpretes están disponibles para que los proveedores o las proveedoras de servicio se comuniquen con las clientas o los clientes que son víctimas de violencia doméstica, violencia sexual o tráfico humano.

languageinterpreters.on.ca

Ayuda Legal Ontario

Las/los sobrevivientes de violencia doméstica, independientemente de su estatus migratorio, pueden obtener 2 horas gratuitas de consejo legal:
1-800-668-8258
legalaids.on.ca

Asalto Sexual/Doméstico Centros de Tratamiento de la Violencia

Encuentra un centro cerca de ti:
satcontario.com/en/locate_centre.php

Centros de Apoyo ante el Asalto Sexual

Encuentra un centro cerca de ti:
sexualassaultsupport.ca/support

1) Esto es amor saludable y seguro



2) Esto es abuso emocional



¿Qué es el abuso emocional?

El abuso emocional es cuando alguien dice o hace cosas que te quitan tu propia valía, autoestima, confianza en ti misma o tu independencia. Puede ser que te haga sentir mal acerca de ti misma, o como si no pudieras sobrevivir sin él/ella. Puede criticarte o hacer de cuenta que no existes.

Cualquier tipo de abuso, nunca está bien.

El abuso puede ser físico, sexual, verbal, emocional, financiero, psicológico o espiritual. Puede ser acecho o puede implicar el uso de la tecnología para rastrearte. Puede incluir conductas aislantes o controladoras. La familia extendida puede participar en el abuso. El abuso sucede en todas las comunidades.

Si vives en situación de abuso, no es tu culpa. No estás solo/sola. Hay recursos al dorso de esta tarjeta que pueden ayudarte.

¿Cómo puedo saber si mi vecina/o, amiga/o o pariente están sufriendo abuso?

¿La pareja de tu amiga/o...

- Actúa como si él fuera el dueño de ella?
- Es el que siempre habla cuando están los dos juntos?
- La rebaja?
- Dice que él es la víctima o actúa como si él estuviera deprimido?
- Actúa como si él fuera superior a los demás?
- Trata de mantenerla alejada de ti?
- Miente para él quedar bien?

¿Tu amiga/o...

- Parece triste y retraída/o?
- Parece temerosa/o de hablar cuando él/ella está alrededor?
- Cancela planes y te evita?
- Se disculpa por la conducta de él/ella o la defiende?
- Se declara enferma/o con más frecuencia?
- Trata de cubrirse los moretones?
- Usa más drogas o alcohol para lidiar con todo esto?

Si tú notas cualquiera de esas señales de abuso:

Obsérvalas. No ignores las señales que ves.

Nómbralas. Si es seguro hacerlo, dile porqué estás preocupada.

Verifícalas. Dale recursos que la ayuden (como los que están al reverso de esta tarjeta)

Si ella planea irse, alientala a que haga un plan de seguridad.