



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](http://awhl.org)

### Plan de Seguridad

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

[immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning](http://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](http://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](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

### Encuentra un Refugio

Página web de Refugio Seguro  
[sheltersafe.ca](http://sheltersafe.ca)  
211 Página de Vivienda Transitoria  
[211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing](http://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](http://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](http://legalaids.on.ca)

### Asalto Sexual/Doméstico Centros de Tratamiento de la Violencia

Encuentra un centro cerca de ti:  
[satcontario.com/en/locate\\_centre.php](http://satcontario.com/en/locate_centre.php)

### Centros de Apoyo ante el Asalto Sexual

Encuentra un centro cerca de ti:  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://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.*