



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  
[legalaid.on.ca](http://legalaid.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 tí:  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)

## 1) Esto es amor saludable y seguro



## 2) Esto es abuso psicológico



### ¿Qué es el abuso psicológico?

El abuso psicológico es cuando alguien intenta hacerte sentir que no puedes confiar en tu propia mente y memoria. Puede que te diga que estás “imaginando cosas” luego de haberte herido. Puede llamarte “loca”. Si le dices cómo te sientes, puede que te diga que en realidad tú no te sientes de esa forma.

### 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.

**Nómbrales.** Si es seguro hacerlo, dile por qué 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.*