

# ¿Cuál elegirías?

1)



2)



## 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)

### 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)

### 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)

### 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)

### 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)

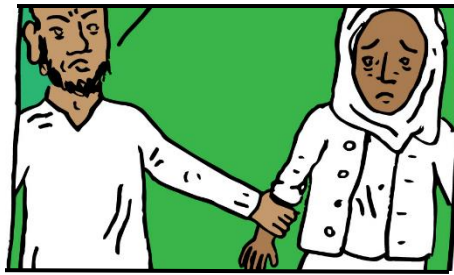
### Centros de Apoyo ante el Asalto Sexual

Encuentra un centro cerca de tí:  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)

## 1) Esto es amor saludable y seguro



## 2) Esto es abuso físico



## ¿Qué es el abuso físico?

El abuso físico es cuando alguien te golpea, te empuja, te jala, te agarra o te ahorca. Puede ser cuando te jale el cabello o que te retuerza los brazos. El abuso físico también es cuando alguien te deja atrapado/a en una habitación o casa y no te deja ir. El abuso físico también puede incluir ser quemada/o, o que usen armas en contra tuya.

## 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 porqué estás preocupada.

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

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