



## COVID-19 & Violencia Domestica Boletín para su Seguridad

### Protegiendo a sus familias de la violencia domestica durante la época del Coronavirus (COVID-19)

Para las personas que están padeciendo violencia doméstica, sus hogares no son un lugar seguro. El mandato de la cuarentena tal vez protegerá a algunos de la pandemia, pero esto puede ser mortal cuando se vive con un agresor. La violencia domestica incrementa durante los tiempos de estrés y dificultad económica. La violencia en este tipo de situaciones puede ser menos predecible y más severa.

#### Señales alarmantes de Comportamientos violentos

- Su agresor tiene una obsesión por usted; su agresor dice que no puede vivir sin usted.
- Amenazas o intento de asesinato. Amenazas o intento de hacer daño o asesinar a sus familiares, hijos o mascotas.
- Amenazas o intentos de secuestrar: a usted o a sus hijos.
- Violencia o incidentes severos de abuso contra usted, sus hijos, sus familiares o mascotas.
- Estrangulación o asfixia.
- Depresión o amenazas de suicidio.
- Fantasía de homicidio o suicidio
- Posesión o amenazas de usar armas.
- Aumento del uso de drogas y alcohol.
- Cambios impredecibles en comportamiento.
- Destrucción de propiedad.

#### Tome precauciones adicionales cuando haya armas presentes y siempre esté preparado y alerta.

Si usted reconoce cualquiera de estos comportamientos en su pareja, tómelo seriamente. Llame a la línea de crisis-24hrs de Sojourner al 414-933-2722.

#### Consejos para mantenerse a salvo cuando vive en un ambiente de violencia

- Observe los patrones de abuso y trate de manejar los posibles detonantes antes de que la violencia ocurra.
- Identifique áreas seguras de la casa donde no hayan armas y haya formas fáciles de escapar. Si una discusión ocurre, trate de dirigirse a esas áreas.
- No vaya donde se encuentren niños, ya que su agresor podría herirlos a ellos también.
- Si la violencia es inevitable, hágase un blanco pequeño. Vaya a una esquina y colóquese en una posición fetal protegiéndose la cara y ponga sus brazos en cada lado de su cabeza con los dedos entrelazados.

*Para más consejos, vea el reverso*

#### 3 COSAS QUE PUEDE HACER AHORA PARA MANTERSE A SALVO:

- 1) Haga un plan de seguridad.**  
Llame a Sojourner para obtener ayuda en cómo hacer un plan. Para información de órdenes de restricción, llame a 414-278-5079. Para otras formas de ayuda llame a nuestra línea gratuita y confidencial de 24 horas: 414-933-2722. Tenemos representantes confidenciales disponibles. También visite nuestra página web [familypeacecenter.org](http://familypeacecenter.org) para más información.
- 2) Conoce los datos de COVID-19.**  
Conocimiento es poder. Aprenda a protegerse del COVID-19 con fuentes confiables (i.e., [cdc.gov](http://cdc.gov)) o llame al 2-1-1, lunes a viernes, de 8am a 4:45pm. Evalúe sus opciones basándose en datos reales.
- 3) Pide ayuda.**  
No está solo o sola. No es su culpa y estamos aquí para ayudarlo. Puede llamar a nuestra línea de crisis las 24 horas. Puede llamar, mandar mensaje o un correo electrónico, si desea. Llame al 911 si necesita ayuda inmediata

## Consejos para mantenerse a salvo cuando vives en ambiente de violencia (continuación)

- Si es posible, tenga un teléfono accesible en todo momento y sepa a qué números llamar. Memorice el número de crisis de Sojourner: (414) 933-2722. Llame al 911 si su vida está en peligro.
- Deje saber a sus amigos y vecinos sobre su situación y haga un plan con ellos, decida una señal visual o una palabra clave que pueda usar con ellos para pedir ayuda.
- Enséñele a sus hijos como pedir ayuda. Instrúyales que no se involucren en la violencia entre usted y su agresor. Planee en darles una palabra clave que les indique que necesitan pedir ayuda o huir de la casa.
- Dígale a sus hijos que la violencia nunca es lo correcto, inclusive cuando la persona que ellos aman es violenta. También dígales que ni ellos, ni usted tiene la culpa o son la causa de la violencia y que cuando alguien es violento lo más importante es mantenerse a salvo.
- Practique como escaparse. Practique con sus hijos.
- Planifique que pasaría si sus hijos le dicen a su agresor sobre el plan de escape o si su agresor se entera de otra manera sobre su plan de escaparse.
- Mantenga las armas de fuego y objetos punzantes como cuchillos, escondidos o lo menos accesible posible.
- Haga un hábito de tener el carro estacionado listo para salir y mantenga el carro con gasolina. Mantenga la puerta del conductor desbloqueada y las demás bloqueada para que se pueda escapar lo más rápido posible.
- Trate de no utilizar bufandas o joyería largas que puedan ser utilizadas para asfixiar,
- Crea diferentes razones creíbles para salir de la casa en diferentes horas del día y la noche.

Fuente: End Abuse Wisconsin

## Llame a Sojourner para pedir ayuda

Sojourner, el proveedor más grande de servicios para la prevención de violencia doméstica, y servicios de intervención, sigue abierto a pesar de la orden "Safer-at-Home." Estamos tomando precauciones para usted y para nuestro personal contra el COVID-19.

### Horario

Lunes-jueves de 8am a 7pm, viernes de 8am a 5pm.

Llame (414) 278-5079 para ayuda con órdenes de restricción, de lunes a viernes de 8am a 4pm.

Llame a la línea de crisis 24 horas: 414-933-2722, a cualquier hora, día o noche. Llame, mande texto o correo electrónico también está disponible como apoyo. Llame al 911 para ayuda de emergencia, si lo necesita.



619 W. Walnut St., Milwaukee, WI 53213  
(414) 276-1911 (principal) | (414) 933-2722 (línea de crisis 24 horas)

**El distanciamiento social es necesario para la salud pública. Evite aislarse más, y manténgase conectado con por lo menos un adulto en el que pueda confiar. Programe ponerse en contacto con alguien a diario.**

### ¿Necesita ayuda con la policía?

Llame al Programa de abuso de violencia doméstica de la comunidad o CDAAP.

Distrito 1: Marisa  
3006 S. 27 St.  
(414) 935-1635 (office)  
(414) 323-0535 (mobile)  
Bilingüe Español  
marisab@familypeacecenter.org

Distrito 2: Jessica  
245 W. Lincoln Ave  
(414) 935-7085 (oficina)  
(414) 708-4158 (celular)  
Bilingüe Español  
JessicaM@familypeacecenter.org

Distrito 3: Emily  
2333 N. 49 St.  
(414) 935-3983 (oficina)  
(414) 336-0993 (celular)  
EmilyP@familypeacecenter.org

Distrito 4: Sheila  
6929 W. Silver Spring Ave  
(414) 935-1241 (oficina)  
(414) 708-4753 (celular)  
SheilaR@familypeacecenter.org

Distrito 5: Laura  
2920 N. 4 St.  
(414) 935-7656 (office)  
(414) 708-3996 (mobile)  
Lauraw@familypeacecenter.org

Distrito 7: Kao  
3626 W. Fond du lac Ave.  
(414) 935-7650 (oficina)  
(414) 335-1115 (celular)  
Bilingual Hmong  
KaoV@familypeacecenter.org

Region del Norte: Andria  
4800 Greenbrook Dr.  
Brown Deer  
(414) 374-6430 (celular)  
AndriaD@familypeacecenter.org