

El Departamento de la Policía de Berkeley
 Emergencia 911
 Llamando de un teléfono celular 981-5911
 No-Emergencia 981-5900
 La Unidad de la Violencia Doméstica 981-5736
 Defensora de las Víctimas 981-5724

Si usted no vive en Berkeley, llame al número 911 en caso de emergencia, o pregunte por la Unidad de Violencia Doméstica en su comunidad.

Lineas de 24 Horas

Linea Nacional Sobre la Violencia Doméstica 800-799-SAFE
 El Centro Sor Juana Inés para la Prevención del la Violencia Doméstica . 650-312-8515
 STAND! En Contra de la Violencia Doméstica 888-215-5555
 Mujeres del Area de la Bahia en contra del Asalto Sexual 845-7273
 El Condado de Alameda, Servicios de Crisis e Apoyo 849-2212
 El Condado de Contra Costa, Servicios de Crisis 234-0999

Refugios de Violencia Doméstica

Un Lugar Seguro, Oakland 536-7233
 STAND! En Contra de la Violencia Doméstica 888-215-5555
 SAVE, Fremont 794-6055
 Tri-Valley Haven 800-884-8119
 Sister Me Home Safe House 866-A-WAY-OUT

Building Opportunities for Self-Sufficiency (BOSS) 843-3700

Asistencia Legal

El Centro Legal de Violencia Familiar 540-5354
 El Centro Legal para Familias 451-9261
 Asistencia Legal de la Area de la Bahia ... 663-4744
 El Instituto Internacional de la Bahia Este (Immigration) 451-2846
 El Proyecto de Violencia Doméstica y el Trabajo 888-864-8335

Recursos para los Jovenes

Programa para la Prevención de la Violencia Doméstica 644-6928
 El Centro de Salud de Berkeley High School 644-6965
 Children’s Hospital Teen Clinic .. 828-3387
 EBAYC 533-1092
 The Latina Center 233-8595
 Familias Unidas 412-5930

Servicios Médicos

Berkeley Enfermera del Dia 981-5300
 La Clínica de Salud de Berkeley .. 981-5350
 El Centro (aseguranza) 981-5370
 West Berkeley Family Practice 704-6000
 La Clínica de la Raza, Oakland .. 535-4000
 Centro para la Salud, Richmond 374-7330

Salud Mental y Consejeria

Departamento de Salud Mental de Berkeley 981-6585

Familias Unidas 412-5930
 The Latina Center 233-8595
 STAND! En Contra de la Violencia Doméstica 888-215-5555
 SAVE 794-6055
 Instituto de la Violencia Familiar 628-9065
 El Proyecto DOVES, Children’s Hospital 428-3135
 Un Lugar Seguro 536-7233
 Mujeres con Esperanza (drogas/alcohol) . 536-4764

Gay/Lesbian/Bisexual/Transgender

La Comunidad Unida En Contra de la Violencia (CUAV) 415-333-4357
 El Centro Pacifico, Berkeley 548-8283

Otros Servicios de Ayuda

Eden Información y Referencia ... 537-2552
 Asistencia de Victim Witness 272-6180
 CalWORKS, Recursos de la Violencia Doméstica 800-246-6833
 Child Protective Services 259-1800
 Adult Protective Services 525-2280
 WIC (Programa de Comida Suplemental para Niños y Mujeres) Berkeley 981-5360
 WIC, Richmond 374-3256
 Berkeley Headstart, Cuidado de Niños .. 848-9092
 Centro Vida, Cuidado de Niños 525-1463

Programas para Hombres

POCOVI (Latinos) 415-552-1361
 Peace Creations, Oakland 834-7088

Haga un Plan de Seguridad

Todos tienen el derecho de vivir sin violencia y con seguridad, también de buscar apoyo cuando lo necesitan.

Un “plan de seguridad” es una manera de salir de un lugar peligroso o una relación abusiva, paso por paso. Un “plan de seguridad” puede ayudarla de determinar que hacer, donde buscar ayuda y cuales son sus opciones.

Identifica la meta de su plan y hable con otra persona sobre lo que quiere hacer:

- ¿Quiénes la pueden ayudar?
- ¿Con qué cosa específicamente la pueden ayudar?
- Además de sus amigas o familia ¿quién más la puede ayudar?

Identificar las acciones que usted puede tomar para alcanzar su meta:

- Hablar con una consejera.
- Buscar consejo de una agencia de violencia doméstica.
- Obtener una Orden de Restricción o llamar a la policía para más información.

¡Todos tienen derecho a vivir libres del abuso!

Está en una relación donde su pareja...

- ¿Es posesivo de usted y se pone sumamente celoso?
- ¿La vigila en todo lo que hace?
- ¿Quiere controlar donde va – y con quien habla?
- ¿La controla en como usted gasta su dinero?
- ¿La aísla?
- ¿La humilla?
- ¿La golpea, empuja o le ha dado bofetadas en la cara?
- ¿La amenaza?

Si contesta “sí” a algunas de estas preguntas, es posible que usted esté en una relación abusiva.

No Tiene Que Estar Sola...



Guía de Recursos Comunitarios

Preparado por:
El Departamento de Salud Pública de Berkeley
Programa para la Prevención de la Violencia Doméstica
2344 6th Street, Berkeley, CA 94710
510-981-5303

Tiene opciones:

Recuerde que aunque no tiene control sobre la violencia de su pareja, tiene opciones sobre como responde y como cuida de su persona y/o de sus hijos. Es importante planear su salida con anticipación para aumentar la seguridad de usted y sus hijos.

Si algo violento ocurre:

- Encuentre un cuarto o lugar con acceso a una salida.
- Evite la cocina o cuartos donde haya una arma o cuchillo.
- Crea una palabra clave para usar cuando quiera avisar a una amiga, a sus hijos o a una vecina para llamar al 911.

Antes de que se vaya:

- Desarrolle un “plan de salida” y lo practica con sus hijos como es apropiado.
- Tenga claro donde puede ir a media noche y como llegar.
- Haga una bolsa con los documentos originales o copias de lo siguiente.

Si usted o alguien conocida tiene preguntas sobre su pareja, hable con alguien. No está sola.

Cosas de llevar cuando va a salir:

- Identificación
- Certificados de nacimiento y/o pasaportes de usted y de sus hijos
- Licencia y registración del carro
- Una tarjeta para hacer llamadas telefónicas
- Número de teléfono de una agencia de violencia doméstica
- Permiso de trabajar, tarjeta de Seguro Social
- Una copia de la Orden de Restricción
- Una copia de la orden de custodia de los hijos
- Tarjeta de vacunación de los hijos
- Tarjeta de ATM, tarjeta de crédito, sencillo, documentos del banco
- Llaves de la casa, del carro o de su oficina
- Medicinas y recetas médicas
- Ropa para usted y sus hijos
- Documentos de la casa o apartamento
- Papeles de seguro médico u otros
- Fotos importantes
- Direcciones y números de teléfono importantes