

Sanando de la Violencia Doméstica



**Donde hay respiración, hay vida.
Donde hay vida, hay esperanza.**

Tabla de Contenidos

- 4** La Respiración y Esperanza
- 6** Practique el Cuidado Personal Diario
- 7** Qué es la Violencia Doméstica
- 8** La Rueda del Poder y Control
- 10** Las Estrategias de Seguridad y la Evaluación de Riesgo Peligroso
- 12** La Violencia Doméstica y las Familias
- 14** Las Necesidades de Vivienda
- 16** Las Órdenes Judiciales de Protección
- 18** Resumen de los Proveedores de Servicios
- 20** Resumen de los Servicios de los Programas sobre la Violencia Doméstica
- 22** Por qué Sucede la Violencia de Género
- 24** Hacia el Crecimiento Sano
- 25** Hacia la Liberación
- 26** El Glosario
- 27** Las Líneas Directas Estatales y Nacionales

Donde hay respiración, hay vida

Su mente, cuerpo, y espíritu están conectados; cada uno afecta al otro. Estando en una relación abusiva puede afectar todo su ser. Cuando se le hace daño a una o más de sus partes, todas las partes se dañan. Al trabajar en y restaurar una parte, todas las partes se benefician.

Cuando alguien sufre del abuso, la respiración enfocada puede ayudar al proceso de curación.

Tome un respiro. Cuando nos enfocamos en nuestra respiración, podemos pensar con más claridad, tener más control de nuestras acciones o reacciones, y restaurar nuestra energía.

Bajo y despacio. La respiración más fuerte y más restaurativa viene al respirar en la parte baja del cuerpo, de abajo de su ombligo, en lugar de alto en el pecho. Su inhalación debe llenar su vientre y su exhalación debe ser larga y d-e-s-p-a-c-i-o.

Tome tres respiraciones. Alto. Relaje sus hombros y cuello. Suspire. Coloque una mano en su vientre para recordarle de dónde debería de venir su respiración. Inhale naturalmente y exhale bajo y d-e-s-p-a-c-i-o. Suelte la tensión, sea lo que sea.

Adaptada de Norma Wong de Move to End Violence (El Movimiento para Acabar con la Violencia, en español)

Donde hay vida, hay esperanza

La esperanza es la fuerza de la vida que nos mantiene. La esperanza puede ayudarle a recuperarse más fácilmente del trauma de una relación abusiva.

Cuando es maltratada, puede empezar a pensar que así es como debe ser la vida. Puede empezar a sentir que no tiene control sobre sus opiniones.

Recuperar o mantener el control sobre sus propios pensamientos, decisiones, y acciones puede ayudarle a reconstruir su sentido de poder y libertad de la dominación y violencia.

Empiece a deshacer el daño o impacto traumático de la violencia con la práctica de hacer las cosas más lentamente – escuche, piense, hable, coma y camine más despacio. Tome una decisión a la vez.

Practique el Cuidado Personal Diario

El paso más importante que puede tomar es de practicar el cuidado **personal** diario.

La Bondad – Sea compasiva con sí misma

El Descanso – Trate de dormir de 6 a 8 horas cada noche.

Respire – Practique respirar profundamente, bajo y d-e-s-p-a-c-i-o.

El Agua – Tome agua y manténgase hidratada durante el día.

El Apoyo – Si puede, pase tiempo con amigos y familia quienes la aceptan y apoyan, y la hacen feliz.

La Amplitud – Tome cinco minutos por día para hacer algo restaurativo para usted (tome una taza de té, tome un momento en silencio para pensar de algo positivo, o tome una caminata corta).

¿Qué es la Violencia Doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de conducta abusiva en una relación la cual una pareja utiliza para tomar o mantener poder y control sobre la otra pareja.

La violencia doméstica puede lastimar nuestro bienestar social y emocional y nuestros cuerpos físicos. Daña nuestra salud, independencia económica, y nuestra habilidad de criar a nuestros hijos. No es algo que sucede solamente una vez, y normalmente empeora al pasar el tiempo. Vivir con miedo lastima emocionalmente y físicamente. La gente que abusa es responsable por su comportamiento. Una pareja abusiva puede negar lo que hizo, hacer excusas, o culparla de lo que hizo, o echarle la culpa al estrés o alcohol. La gente elige ser violenta. Las drogas, el alcohol, o la demás gente no los obliga a que usen la violencia.

Puede empezar a curarse del abuso platicando con alguien y buscando apoyo, para sí misma y sus hijos.

La Rueda del Poder y Control

Aquí hay una manera de pensar sobre la violencia doméstica: el anillo rojo demuestra las maneras que nuestra sociedad y cultura apoyan el control sobre otros o el abuso; el anillo anaranjado demuestra cómo la gente utiliza las amenazas de la violencia física o sexual para mantener el poder y control; y las secciones en el interior son las maneras más disimuladas como una pareja puede mantener el poder y control.



Los Comportamientos que Refuerzan las Amenazas de la Violencia

Usando el Miedo: La hace temer su voz, miradas o acciones. Destruye las cosas, desvelan su orientación sexual o enfermedad mental, se pone en contacto con la inmigración.

El Abuso Emocional: Menosprecia sus sentimientos, derechos u opiniones, le llama nombres, siempre le dice que e está equivocada, la ignora, o le grita.

El Aislamiento: La mantiene lejos de su familia, amigos, trabajo, o la cultura, bloquea las llamadas o el correo electrónico, le niega la tecnología de asistencia, o que no aprenda el inglés.

Negando, Culpando, Minimizando: Niegan lo que hicieron, la culpa o le dice que no fue demasiado malo.

Usando a los Niños: Amenaza de llevarse a los niños, o abandonar la familia, le pide a los niños que la vigilen, o la empuja a que se embarace.

Usando el Privilegio: Tomando poder sobre usted sólo porque son hombres, u otra identidad como la raza, la orientación sexual, la religión, la discapacidad o el estatus migratorio.

El Control Económico: Deja de pagar las cuentas, no la deja trabajar, se mete con su trabajo, deja de trabajar para intentar controlarte.

La Coacción/Las Amenazas: Dicen que le van a hacer daño, a sí mismos o a otra persona o les hace daño a sus mascotas. Dicen que no van a cuidar de su discapacidad. La asusta con armas, dicen que desvelarán su estatus migratorio, o desvelarán su orientación sexual o identidad.

Las Estrategias de Seguridad

Las decisiones sobre su seguridad personal y la seguridad de cualquier niño en su cuidado son difíciles. Quizás tenga que considerar los riesgos del daño físico o emocional, la seguridad de los niños o de la familia y de los amigos, el acceso a los recursos financieros, las creencias religiosas, la pérdida de las relaciones y los riesgos que implican el arresto, la detención o el estatus migratorio. Quizás tenga desafíos adicionales en la vida, incluyendo la falta de vivienda asequible, una discapacidad física o mental, o la falta del estatus migratorio.

Muchos individuos que experimentan el abuso continúan permaneciendo en contacto con la persona que les está haciendo daño. Muchos individuos permanecen en la relación porque irse podría hacer sus vidas más difíciles, puede que no tengan los recursos para irse, o hay aspectos positivos de la relación. Muchos individuos evalúan sus opciones de irse basándose de si creen que las cosas serán mejor o peor para ellos y cualquier niño en su cuidado.

Usted es el experto en su vida. Está constantemente evaluando los riesgos. No importa que sea la decisión con respecto de irse o quedarse, un defensor con un programa tribal o comunitario sobre la violencia doméstica puede ayudar a crear las estrategias de seguridad que tratan con las necesidades y estrategias básicas para abocar cualquier preocupación o riesgo. Los defensores entienden que dejar la relación no siempre es posible o es lo que un individuo quiere hacer.

Los Riesgos Peligrosos

¿Continuará su pareja haciéndole daño a usted y cualquier niño en su cuidado? Mientras que no hay manera de predecir el comportamiento, los siguientes son señales de advertencia del peligro aumentado en una relación y esos **factores en rojo** son señales de peligro del riesgo aumentado de la muerte:

1. Historia de violencia doméstica incluyendo el **sexo forzado** o el **intento de estrangulación** o el **abuso físico durante el embarazo**
2. Amenazas de matarla o a cualquier niño o los demás (los padres, los amigos)
3. Amenazas de suicidio por parte del abusador
4. **Separación reciente** de la relación o separación de empleo
5. Comportamiento obsesivo, controlador o coercitivo – monitoreando todo lo que hace y todas las partes a las que va, **posesividad extrema** y el **acecho**
6. Contacto anterior con la policía – por violencia doméstica u otro comportamiento criminal
7. Uso del alcohol o drogas por parte del abusador

Si alguno de los factores anteriores está presente, inmediatamente habla con un defensor sobre su seguridad. Una combinación de estos factores aumenta la probabilidad de la muerte. Sin embargo, aún si ninguno de estos factores está presente, no significa que está a salvo – si está preocupada de su seguridad, no dude de buscar asistencia.

La Violencia Doméstica y las Familias

Es posible que tenga hijos, hijastros, hermanos menores, o familia extendida que quiere y que pueden haber sido heridos por la violencia doméstica. Los niños necesitan una conexión fuerte y amorosa con un padre/madre u otro cuidador para ayudarles a sanar y mantenerse a salvo. Todo lo que haga para protegerlos y apoyarlos es importante para su salud, seguridad y futuro.

Siga una rutina tanto como sea posible. La violencia doméstica hiere el sentido de seguridad de un niño. Ayúdeles a saber de qué pensar, dónde estará y cuándo volverá. Asegúrese de que están durmiendo lo suficiente, haciendo ejercicio físico, y comiendo alimentos saludables.

Entienda lo importante que es usted en la vida de sus hijos. Trate arduamente todos los días de protegerlos, ser firme, amorosa, y comprensiva. Esté presente para escuchar y conocer sus necesidades. Usted les está ayudando a crecer fuertes y sanos.

Manténgase conectada al apoyo emocional. Conéctese a lugares y gente seguros y comprensivos afuera de la casa. Las cosas como la escuela, las actividades basadas en la fe, los deportes, las artes, las actividades de club, o los programas extra-escolares pueden ser provechosos. Manténgase en contacto con la familia y los amigos. A veces se puede encontrar consejería a los grupos de apoyo para los niños, la juventud y para usted - póngase en

contacto con su programa tribal o comunitario sobre la violencia doméstica para averiguar lo que pueden hacer.

Cúidese. Su salud física, emocional, mental y espiritual les ayuda a sus hijos. Cuando usted se cuida, tiene más energía para realmente disfrutarlos y estar presente para ellos.

Sea positiva. Los niños tienen mejores vidas cuando se sienten bien de sí mismos. Fortalezca sus habilidades a través del juego, los quehaceres, la escuela y demás actividades. Dígales lo que están haciendo bien, por qué son fabulosos y lo mucho que los ama. Deles abrazos y otros toques saludables que les gustan, cuando les gusta. Deles recompensas y ayúdeles a saber lo que es correcto en lugar de castigarlos. Trate de no llamarles nombres o usar la culpa o vergüenza.

Su hijo puede estar teniendo un tiempo difícil debido a la violencia. Pida ayuda cuando la necesite, y sepa que hay esperanza, curación y fuerza al alcance.

Para obtener un folleto con más información sobre Resilient Families (Familias Fuertes, en español), vaya a www.Engagingvoices.org o pregúntele a su defensor.

Las Necesidades de Vivienda

Los programas comunitarios y tribales sobre la violencia doméstica pueden tener vivienda de emergencia a corto plazo y algunos programas pueden tener acceso a los fondos de ayuda para el alquiler, las unidades de vivienda de transición, y/o vivienda a largo plazo.

La Vivienda de corto plazo – Refugios de Emergencia

Costo e Instalaciones: Los refugios son de tiempo limitado. No se cobra para quedarse. La mayoría tienen dormitorios compartidos con los demás sobrevivientes, cocinas, áreas comunes, y/o baños. Las familias comparten un dormitorio juntos.

Los Niños: Los refugios están equipados para los niños, pero los padres deberían traer un juguete favorito de su hijo u objetos de seguridad (oso de peluche, cobija). Muchos refugios no tienen cuidado de niños; los padres son responsables de cuidar a sus propios hijos.

La Accesibilidad: No se les pueden negar servicios a causa de una discapacidad o identidad sorda. Todos los refugios deben permitir los perros de servicio. Los individuos con una discapacidad pueden pedir adaptaciones razonables a las políticas para una necesidad relacionada con la discapacidad.

Las Mascotas: Algunos refugios aceptarán las mascotas o tienen arreglos con los refugios para animales locales o los grupos defensores para los animales.

Los Servicios: Los refugios normalmente tienen comida, ropa y artículos de aseo personal de emergencia. Algunos refugios pueden tener consejería o grupos de apoyo para los adultos, la juventud y los niños.

La Confidencialidad: La privacidad es importante. Se pide que las identidades de los demás residentes en el refugio y sus circunstancias se mantengan privadas.

La Confidencialidad: La privacidad es importante. Se pide que las identidades de los demás residentes en el refugio y sus circunstancias se mantengan privadas.

Las Órdenes de Protección Civiles y Penales

Los sistemas legales civiles y penales tienen dos tipos de órdenes. No necesitan escoger una u otra en su situación. Un defensor de un programa comunitario o tribal sobre la violencia doméstica podría ayudar con este proceso.

Las Órdenes Civiles de Protección (CPO, por su sigla en inglés) – No hay costo para presentar una petición para una orden de protección y no necesitan un abogado. Los documentos para una orden civil de protección están disponibles en su oficina local del actuario. También puede llenar el formulario en www.idaholegalaid.org bajo Self-Help Petitions (Peticiones de Auto-Ayuda, en español). La Línea de Consejo de Idaho sobre la Violencia Doméstica también es un recurso disponible para ayudarles entender las órdenes civiles de protección – 1-877-500-2980.

Las Órdenes de No Contacto en Casos Penales (NCO, por su sigla en inglés) –

Si hay un caso penal en curso, el juez normalmente firmará una orden de no contacto requiriendo que la persona usando la violencia (el acusado en un caso) no se le arrime y no acose a la persona experimentando la violencia. La persona experimentando la violencia puede pedirle al juez que modifique o termine la orden. Las NCOs sólo son válidas siempre y cuando el caso esté en curso (así que si los cargos se despiden, la orden se despedirá también).

Inmigración – Si no tiene estatus migratorio, póngase en contacto con un abogado, Caridades Católicas u otra persona con licenciatura (tenga cuidado con los estafadores) para mejor entender las implicaciones de su estatus migratorio. El cumplimiento intensificado de las políticas de inmigración ha aumentado el temor de comunicarse con las autoridades y podrían tener consecuencias no intencionadas.

Resumen de los Proveedores de Servicios

Hay diferentes tipos de proveedores comunitarios de servicios u organizaciones gubernamentales que les ayudan a las personas experimentando la violencia doméstica.

Cada una de estas profesiones tiene papeles diferentes, pautas éticas, y requisitos de confidencialidad. Cuando uno trabaja con estas personas, es importante **preguntarles que le expliquen su papel y sus límites de confidencialidad.**

- Los defensores sobre la violencia doméstica empleados por los programas comunitarios y tribales sobre la violencia doméstica.
- Los profesionistas de salud mental (consejeros o trabajadores sociales autorizados) en práctica privada o empleados por un programa sobre la violencia doméstica.
- Los coordinadores de testigos de víctimas empleados por las autoridades o los fiscales.

- Los coordinadores judiciales sobre la violencia doméstica empleados por el sistema judicial.
- Los abogados civiles en práctica privada o con Idaho Legal Aid Services (Servicios Legales de Idaho, en español), o un fiscal penal empleado por el gobierno de la ciudad o condado.
- Las organizaciones específicas a la cultura o específicas al problema pueden proveer acceso y recursos específicos a la cultura/etnicidad de una persona u otra identidad.
- Las organizaciones de abogacía debido a discapacidad pueden proveer tecnología de asistencia o recursos específicos a la discapacidad de una persona.

Resumen de los Programas de Servicios sobre la Violencia Doméstica

Los programas sobre la violencia doméstica generalmente proveen estos servicios:

Proveen información. Entienden sus derechos y opciones, cómo curarse del trauma, y las causas de origen sociopolíticas de la violencia.

Planificación de Seguridad. Identifican las estrategias flexibles individualizadas para aumentar la seguridad.

Desarrollan las Destrezas. Crean oportunidades para aprender las destrezas para superarse, tratar con los sentimientos fuertes, la resolución de problemas, cómo criar a los hijos, y cómo tener acceso a los recursos.

Ánimo. Ofrece comprensión, respeto y acoge las realidades culturales diversas y las experiencias vividas.

Consejería Comprensiva. Provee consejería o grupos de apoyo para usted también como para la juventud y los niños para mejor entender y curarse del trauma.

Aumenta el Acceso a los Recursos Comunitarios. La conecta a los beneficios gubernamentales, procesos judiciales, servicios protectores de niños, la tecnología de asistencia para las personas con discapacidades, atención médica, las necesidades de salud reproductiva, asistencia de inmigración, vivienda, recursos de empleo, y más.

Aumenta las Conexiones Comunitarias y de Apoyo Social. Mantiene o encuentra redes de apoyo familiar, sociales, y comunitarias.

Promueve el Cambio Social. Promueve los comportamientos o normas social para acabar con la violencia contra las niñas y las mujeres y la gente oprimida por su género.

Por qué Sucede la Violencia de Género

La violencia de género es un problema en nuestra sociedad que afecta a todas las comunidades. La violencia de género puede incluir la violencia doméstica, el asalto sexual, acecho, y tráfico de sexo. Mientras que todos son lastimados por la violencia de género – las niñas, mujeres y gente que están oprimidas por su género son lastimadas más por el abuso y violación.

La violencia de género es un suceso común a causa de nuestras creencias culturales y lo que consideramos ser “normal” o “aceptable.” En nuestra cultura, se les da más valor y poder a los hombres que cualquier otro género. Esto resulta en altos índices de la violencia de género.

La violencia de género no sucede en aislamiento. La violencia de género es apoyada por fuerzas mayores u **opresiones sistémicas**, como el patriarcado, el cual toma el poder y lastima a las niñas y mujeres. Las opresiones sistémicas son las maneras en las cuales la historia, cultura, y las creencias, prácticas institucionales y políticas interaccionan para mantener las clasificaciones o poder sobre los demás.

Nuestra sociedad clasifica o valora a los seres humanos basados en las identidades, como el género, la raza, el origen nacional, la clase, la sexualidad, la habilidad, el estatus migratorio o de refugiado. La clasificación de los seres humanos apoya el **poder y los privilegios** de que algunos grupos de gente tienen que mantener el poder sobre los demás.

Los individuos no actúan en aislamiento, pero son influenciados por la demás gente, las estructuras sociales, y nuestra sociedad

Las Opresiones

Sistémicas como el

Patriarcado – Las fuerzas mayores que dominan y le hacen daño a grupos de gente basado en el género y otras identidades.

Las Estructuras

Gubernamentales,

Religiosas, y

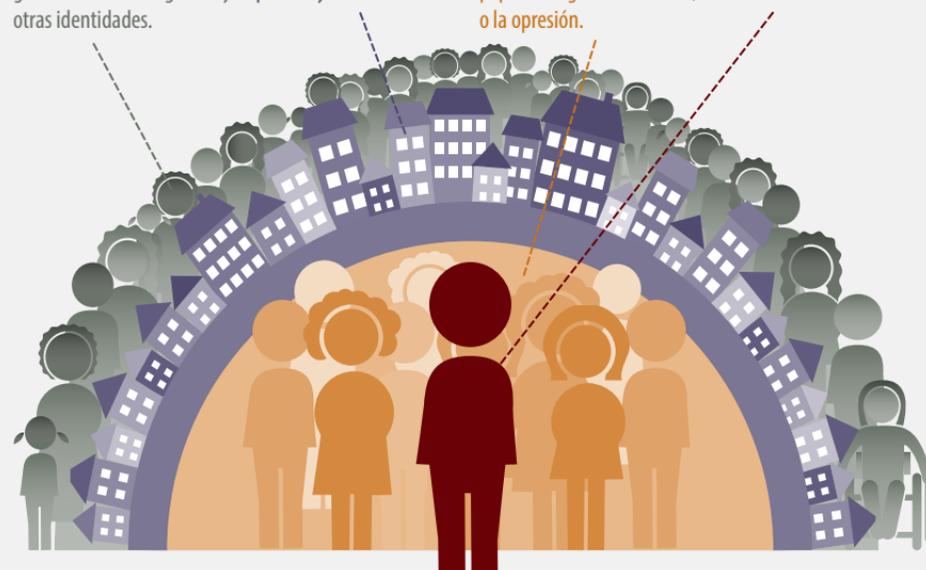
Comunitarias – Pueden educar e imponer la opresión y dominación.

Las Familias, los

Amigos, e Iguales – Nos influncian a aceptar la discriminación (ej. el sexismo), la inequidad (ej. papeles de género estrictos) o la opresión.

Los Individuos

– Puede escoger a usar la violencia que es alimentada y apoyada por un sistema dinámico de poder y dominación.



Hacia el Crecimiento Sano

Aquí hay algunas maneras para que pueda moverse de sobrevivir al crecimiento sano:

La Amplitud. La respiración, haciendo tiempo para la reflexión o meditación silenciosa, o estando en la naturaleza todas son maneras para aumentar su conciencia para ver las cosas por lo que son en ese momento preciso.

Una Red Social Fuerte. Estando rodeada de gente cariñosa, comprensiva es importante en momentos difíciles. Mientras que hablar con un ser amado, miembro de la familia, o amigo no hará que se vayan los problemas, esto le permitirá compartir sus sentimientos, ganar apoyo, recibir comentarios positivos, y pensar de soluciones posibles.

Siendo Optimista. Mantenerse positiva puede ser difícil, pero mantener una actitud llena de esperanza es una parte importante de la resiliencia. Los pensamientos positivos no tienen la intención de ignorar el problema. Significa el conocimiento de que las complicaciones sólo están en ese momento y de que tiene las habilidades que necesita para tratar con los desafíos.

Una Acción Pequeña. Decida en un área de la vida que es importante para usted y tome una acción pequeña. Piense sobre los desafíos que podría enfrentar y prepárese con un plan. ¡Los pasos pequeños pueden renovar la esperanza!

Sentido de Propósito en Su Vida. Involúcrese en su comunidad, manténgase conectada a o explore la espiritualidad, celebre las tradiciones y cultura, o participe en actividades con significado para usted.

Hacia la Liberación

Muchas mujeres y gente que son oprimidos por su género y abusados o violados quieren involucrarse en sus comunidades para acabar con la violencia de género. Aquí hay algunas maneras para hacer una diferencia en su comunidad:

- Exprese sus experiencias por medio del arte, la fotografía, o danza.
- Aprenda más sobre el feminismo – la creencia en la equidad social, económica y política a través de los géneros. Lea autores como bell hooks o vea el TED Talk de Chimamanda Ngozi Adichie “We Should All be Feminists.” (“Todas Deberíamos ser Feministas,” en español)
- Abogue por la equidad de género. Idaho puede y debería ser mejor. En un estudio nacional reciente por el Instituto para la Investigación de la Política de las Mujeres, “Status of Women in the States: 2015”, (el “Estatus de las Mujeres en los Estados: 2015,” en español) Idaho fue el número 50 en general sobre el estado de las mujeres.
- Únase a la Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica y reciba boletines informativos regulares de las maneras de involucrarse en crear las comunidades donde la violencia de género ya no es un suceso común. Vaya a www.engagingvoices.org.

El Glosario

Tecnología de Asistencia – Herramientas que la gente con discapacidades usa para funciones que de otra manera serían difíciles o imposibles de llevar a cabo.

Coacción – Forzar a alguien hacer algo usando la fuerza o las amenazas.

Empoderamiento – Práctica de aumentar la conciencia de sí mismo, concientización y desarrollar la confianza en sí mismo.

Equidad – Todos reciben lo que necesitan en lugar que lo mismo (igualdad) para crecer sanamente al tomar en cuenta la experiencia vivida por las personas.

Liberación – Ya no estar controlado o dominado por una fuerza externa.

Opresión – Ejercicio de poder y dominación sobre otro.

Patriarcado – Sistema social en el cual el poder lo tienen los hombres y detiene las oportunidades para las mujeres.

Restaurativo – Renovando la fortaleza, salud, y conciencia.

Norma Social – Los comportamientos y las creencias que son valorados y apoyados en una sociedad.

Opresión Sistémica – La opresión es desarrollada dentro de las instituciones como el gobierno y los sistemas educativos y les da poder y puestos de dominación a algunos grupos de gente sobre los demás grupos de gente. Los sistemas de opresión son desarrollados alrededor de lo que se entiende ser las “normas” en nuestras sociedades.

Las Líneas Directas Estatales y Nacionales

Idaho Domestic Violence Hotline (La Línea Directa de Idaho sobre la Violencia Doméstica, en español): 1-800-669-3176. Se contesta 24 horas por día/7 días por semana y provee ayuda gratis y confidencial.

National Domestic Violence Hotline (La Línea Directa Nacional sobre la Violencia Doméstica, en español): 1-800-799-SAFE (7233) o 1-800-787- 3224 (Línea TTY para personas sordas/deficiencias auditivas. Ayuda gratis y confidencial 24 horas por día/7 días por semana para las víctimas de la violencia doméstica. Multilingüe y puede conectarla con un programa local que puede proveer ayuda.

Línea de Apoyo de Casa de Esperanza: 1-651-772-1611 o www.casadeesperanza.org.

Una línea de apoyo bilingüe en español de 24-horas sobre la violencia doméstica también como un directorio virtual de recursos para encontrar las organizaciones que están equipadas para ayudarles a las personas.

Centro Nacional de Recursos Sobre el Tráfico Humano: 1-888-373-7888 o

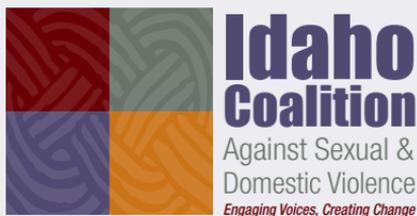
www.traffickingresourcecenter.org. Pueden contestar llamadas de cualquier parte del país, 24 horas por día/7 días por semana. Más de 200 idiomas.

RAINN (sigla en inglés para Rape, Abuse, Incest National Network, en español: Red Nacional sobre la Violación, el Abuso, el Incesto): 1-800-656-HOPE (4673) o www.rainn.org. Ayuda gratis y confidencial 24 horas por día/7 días por semana para las víctimas del asalto sexual. Esta línea directa la conectará con un programa local que puede proveer ayuda. RAINN es multilingüe vía teléfono y el sitio web de RAINN tiene una aplicación para “chateo” que se puede usar para hablar con un(a) defensor(a).

Este manual provee información sobre la violencia doméstica y los servicios que están disponibles en nuestras comunidades. Las animamos a que repasen este manual con un(a) defensor(a) comunitario(a) con un programa sobre la violencia doméstica.

Una lista de los programas comunitarios y tribales de Idaho sobre la violencia doméstica pueden encontrarse en www.engagingvoices.org bajo “Members” (“Miembros,” en español) debajo de la pestaña “About” (“Sobre,” en español).

Si a usted le gustaría platicar con alguien sobre las opciones o aprender sobre los servicios disponibles en su área, por favor llame a la National Domestic Violence Hotline (Línea Directa Nacional sobre la Violencia Doméstica, en español) al 1-800-799-SAFE (7233) o a la Idaho Domestic Violence Hotline (Línea Directa de Idaho sobre la Violencia Doméstica, en español) al 1-800-699- 3176 para recibir ayuda o una referencia a su programa local.



1-208-384-0419 • 1-888-293-6118 • www.engagingvoices.org