

¡San Francisco se preocupa por usted y por su bebé!

Llame para recibir ayuda:

Living in a Nonviolent Community, LINC, (415) 885-7636
(viviendo en una comunidad no violenta) en UCSF

Manejo de casos y servicios de salud mental para familias con hijos desde recién nacidos hasta los 18 años y educación y capacitación de la comunidad.

Línea de apoyo SafeStart (415) 565-SAVE
Información, apoyo las 24 horas y manejo de 7283
casos para padres de niños menores de seis años
expuestos a la violencia.

W.O.M.A.N. Inc. (415) 864-4722
Servicios de consejería las 24 horas, disponibilidad
de refugio y referencias para asistencia legal.

La Casa de Las Madres (877) 503-1850
Consejería las 24 horas y recursos de refugio.
Hispano hablantes disponibles.

Refugio para mujeres asiáticas (415) 751-7110
Consejería, defensa y recursos de refugio
para la comunidad asiática.

Communities United Against Violence (415) 333-HELP
(CUAV, comunidades unidas contra la violencia) 4357
Defensa y apoyo para las comunidades lesbianas, homosexuales,
bisexuales y transgéneros afectadas por la violencia doméstica.

Línea de asistencia para la violencia (877) 923-0700
en adolescentes
Consejería confidencial las 24 horas y referencias para adoles-
centes.

Servicios a víctimas (415) 553-9044
Servicios de defensa en el sistema de justicia criminal a través de
la Oficina del Fiscal de Distrito de San Francisco.

Línea de ayuda nacional para la (800) 799-SAFE
violencia doméstica 7233
Información sin costo las 24 horas y referencia desde cualquier
sitio de los Estados Unidos.

UCSF Medical Center Women's Health

A NATIONALLY DESIGNATED
CENTER OF EXCELLENCE

**Family Violence
Prevention Fund**



Este folleto ha sido co-producido por

UCSF National Center of Excellence in Women's Health
(Centro Nacional de Excelencia en Salud de la Mujer):
Programa para vivir en una comunidad no violenta

Fondo de prevención contra la violencia familiar

Departamento de Salud Pública de San Francisco:
Maternal and Child Health Section

LEAP (Sección de salud materna y del niño LEAP):
Busquemos terminar permanentemente con el abuso

San Francisco SafeStart Initiative (Iniciativa SafeStart
de San Francisco), Department of Children, Youth & Families
(Departamento de niños, jóvenes y familias)



*Para tener
un bebé saludable...*

*debe sentirse segura
durante su embarazo*



*Protéjase y a su bebé... ser lastimada o sentir miedo **no es su culpa.***

Durante el embarazo, el abuso es más común que cualquier otro problema de salud. Para tener un bebé saludable no debe ser víctima de la violencia y no debe sentir miedo.

Si su pareja la ha lastimado o la ha amenazado durante su embarazo, corre un riesgo más alto de tener:

- Lesiones en su útero
- Un aborto, que su bebé nazca muerto o un bebé prematuro
- Contagiarse de peligrosas infecciones vaginales ocasionadas por el sexo forzado o por tener sexo sin protección con alguien que tenga una infección
- Aumento de sangrado durante el primer y segundo trimestre

La violencia aumenta el riesgo de que su bebé:

- Pese muy poco al nacer
- Tenga problemas al amamantarlo o al alimentarlo con biberón
- Tenga más trastornos del sueño
- Sea más difícil de aliviar que otros bebés
- Tenga más problemas para aprender a caminar, a hablar y a adquirir conocimientos
- Experimentar traumas emocionales permanentes
- Sufrir abuso sexual o físico
- Se lastime durante una pelea

Hable con su proveedor del cuidado de la salud o experto en educación sobre el parto.

- Usted es importante para nosotros. Usted y su bebé merecen sentirse seguros.
- Podemos ayudarle a tomar acciones: desarrolle un plan de seguridad, prepare un botiquín de emergencia y aprenda sobre recursos locales en su comunidad.

Llame para recibir ayuda:

- 911 si usted y su bebé están en peligro inmediato.
- Uno de los muchos recursos se enumera en el lado opuesto de este folleto.

Para obtener más información:

- www.ucsf.edu/linc
(UCSF Living in a Nonviolent Community, Viviendo en una comunidad no violenta)
- www.endabuse.org/resources/gethelp
(Family Violence Prevention Fund, Fondo de prevención de la violencia familiar)
- www.4woman.gov/violence/index.cfm
(National Women's Health Information Center, Centro nacional de información sobre la salud de la mujer)

¿Se siente segura en su relación?

- **¿La ha hecho sentir miedo su pareja alguna vez?**
- **¿La ha golpeado, la ha lastimado o la ha amenazado su pareja alguna vez?**
- **¿La ha forzado su pareja alguna vez a tener relaciones sexuales cuando usted no deseaba?**

Si respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas usted está siendo víctima de la violencia y su proveedor del cuidado de la salud puede ayudarle.