

¡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 en adolescentes (877) 923-0700
Consejería confidencial las 24 horas y referencias para adolescentes.

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 violencia doméstica (800) 799-SAFE
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*



¿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.

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 con un 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 que se enumeran 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)
- <http://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)