



Are you feeling:

- Depressed • Exhausted • Ashamed
- Afraid • Anxious • Desperate
- Like you can't ever get it right
- That if you try hard enough you can fix things

Is your partner:

- Excessively jealous
- Checking on you frequently
- Controlling where you go, what you spend
- Blaming you for everything, including abuse
- Isolating you from family and friends
- Criticizing, belittling, verbally attacking
- Destroying precious possessions
- Promising abuse won't happen again
- Threatening to hurt you or others, especially if you leave

**You Are Not Alone
You Have Options**

*Where to turn if someone
you love is hurting you*

To talk to someone right away, find emergency shelter, or locate a counseling center call:

24-HOUR HELPLINE 1-800-799-SAFE

If you are concerned about a child or an older person who may be neglected or abused call:

CHILD ABUSE HOTLINE 1-800-540-4000

ELDER ABUSE HOTLINE 1-800-992-1660

Te sientes:

- Deprimida • Agotada • Avergonzada
- Con Miedo • Perturbada • Desesperada
- Como que nada te sale bien
- Que si te esmeras lo suficiente tu puedes arreglarlo todo

Tu pareja:

- Es excesivamente celoso, comprobando tus acciones
- Frecuentemente acusandote de serle infiel
- Domina a donde vas, el dinero que gastas
- Te culpa de todo incluyendo su abuso
- Te aparta de tu familia y amistades
- Te critica, te empequeñece, te ataca verbalmente
- Te amenaza o a tu familia, especialmente si te vas
- Te promete que esta es la última vez que te hace daño

**No Estás Sola
Cuentas con Alternativas**

*A donde acudir si algún ser
amado te causa daño*

Para hablar con alguien inmediatamente, encontrar consejería, o refugio de emergencia, llama a:

**LINEA DE SOCORRO - LAS 24 HORAS
1-800-799-SAFE**

Abuso de niños o ancianos si te preocupa un niño o anciano víctima de abuso o descuido, llama a:

**LINEA DIRECTA (NIÑOS) 1-800-540-4000
LINIA DIRECTA (ANCIANOS) 1-800-992-1660**

1-800-799-SAFE

1-800-799-SAFE

1-800-799-SAFE

1-800-799-SAFE

1-800-799-SAFE

1-800-799-SAFE

1-800-799-SAFE

1-800-799-SAFE

1-800-799-SAFE

1-800-799-SAFE