

## Your Congregation Cares

## A Tu Congregación le Preocupas



### *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:

### *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**

**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 HOTLLINE 1-800-540-4000**

**ELDER ABUSE HOTLLINE 1-800-992-1660**

**1-800-799-SAFE**

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

**LINEA DIRECTA (NIÑOS) 1-800-540-4000**

**LINIA DIRECTA (ANCIANOS) 1-800-992-1660**