

No sufra en silencio

Cómo sobrevivir a la violencia
doméstica



¿Sufre usted abusos?

Su pareja o algún miembro de su familia:

- ¿La critica constantemente?
- ¿La humilla o hace sentir incómoda delante de otras personas?
- ¿Se comporta de forma demasiado protectora o se vuelve muy celoso?
- ¿Amenaza con hacerle daño a usted, a sus hijos, animales domésticos, miembros de la familia o amigos?
- ¿Impide que vea a familiares o amigos?
- ¿De repente se enfada o “pierde los nervios”?
- ¿Destruye bienes personales o tira cosas?
- ¿Le niega acceso a cuentas bancarias familiares, tarjetas de crédito, al vehículo, o la obliga a dar cuentas de lo que gasta?
- ¿Hace uso de intimidación o manipulación para controlarla a Ud. o a sus hijos?
- ¿La obliga a tener relaciones sexuales con él cuando usted no quiere?
- ¿La golpea, da puñetazos, abofetea, da patadas, empuja, pellizca, tira del pelo, sofoca, ahoga o muerde?
- ¿La fuerza a casarse contra su voluntad ?

¿Tiene que hacer un plan para estar a salvo?

Muchas víctimas de violencia doméstica consideran útil tener un plan de salvación antes de marcharse o terminar la relación con la pareja o miembro de la familia que comete abusos . Puntos a tener en cuenta al planificar:

Cosas a tener a mano para emergencias:

- Números de teléfono (policía / líneas de ayuda / amigos / refugio más cercano);
- Bolso, llaves del coche y algo de cambio para llamar por teléfono;
- Documentos importantes: pasaporte, “national insurance number” [número seguridad social], datos de la cuenta bancaria, etc.

Plan de escape – saber a dónde va

- Piense en una ruta de salida de su vivienda que sea segura en caso de emergencia.
- ¿Llamarían los vecinos a la policía si oyen algo sospechoso?
- Lugar seguro – corto plazo familia/ amigos o servicios de refugio.
- Guarde una “bolsa de escape” (dinero, cambio de ropa, documentos importantes) bien escondida o con amigos.

Líneas de ayuda

- Enseñe a los niños a usar el teléfono para contactar con la policía.
- Piense en una palabra-código para usar con amigos, familia para pedir ayuda.

¿Vive con una pareja que comete abusos?

Si decide marcharse, incluso si es por poco tiempo, es recomendable que, de ser posible, se lleve los niños con usted para así asegurar su seguridad y ayudarla a obtener la custodia.

Lista de cosas a llevarse con usted:

- Identificación;
- Certificados de nacimiento de sus hijos y Ud.;
- Documentos de matrimonio o divorcio;
- Pasaportes, visados, permisos de trabajo, así como todo otro documento de inmigración;
- Documentos escolares y del médico, incluyendo número de colegios y médico generalista o consultorio;
- Dinero, libretas bancarias, de cheques y tarjetas de crédito;
- Llaves: casa, automóvil, oficina y caja de seguridad;
- Datos de la hipoteca o alquiler y acuerdos de arrendamiento;
- Facturas no pagadas;
- Documentos de seguro;
- Cuaderno de direcciones;
- Fotos familiares, su diario, joyas, artículos pequeños de valor sentimental;
- Las prendas de ropa favoritas de sus hijos y juguetes pequeños;
- Artículos de aseo y ropa para usted;
- Fotos, si existen, de las heridas resultantes de los abusos de su pareja.

Número de contacto

Para contactarnos si necesita ayuda acerca de violencia doméstica, asesoramiento, ayuda o información local, llame entonces a BWA al:

020 8313 9303

En emergencias, contacte siempre con la policía en el: 999

¿Cómo puede ayudar BWA?

“Bromley Women’s Aid”, ofrece alojamiento temporal de alta calidad, seguro y protegido, así como servicios de apoyo a mujeres y niños que escapan de situaciones de violencia doméstica; independientemente de su grupo étnico, clase social, sexualidad o religión .

Podemos ofrecerle:

- Acceso a visitas de salud, colegios y otras agencias externas;
- Asesoramiento en procedimientos legales o de vivienda;
- Consejos sobre subsidios de vivienda;
- Acceso a asesoramiento profesional;
- Acceso a servicios de traducción;
- Servicios de apoyo a menores;
- Apoyo para progresar;
- Ayuda “Outreach” [acceso a prestaciones] y a reestablecerse;
- Remitir a las agencias apropiadas;
- Apoyo a mujeres al presentarse a procesos legales;
- Línea de ayuda telefónica

Otros números útiles

- “Bromley Council Homeless Persons Unit” [ayuda a personas sin vivienda]
Horario de oficina: **020 8313 4098**
Horario de oficina: **020 8464 4848**
- Línea de violencia doméstica de Bromley de mensajes texto gratuitos
07963 479602
- Seguridad en la Comunidad de Bromley
020 8284 8760
- Línea telefónica nacional gratuita 24 horas para violencia doméstica
0808 2000 247
- Línea telefónica nacional 24 horas de refugio en caso de crisis
0990 995 443