

NÚMEROS IMPORTANTES

Servicios las 24 horas

Número de emergencia: 911

**Línea de crisis del Centro de Recursos sobre
Violencia Doméstica**
503.469.8620 • 866.469.8600 gratis

Línea de crisis de las mujeres de Portland
503.235.5333 • 888.235.5333 gratis

Número nacional de violencia doméstica
800.799.SAFE

Línea de crisis del centro de recursos contra el
asalto sexual
503.640.5311

Condado de Washington número de emergencia de
la policía: 503.629.0111

Otros Recursos

Teléfono para abusos contra niños: 503.681.6917

Línea de reporte de abuso contra niños:
503.648.8951

Servicios legales de Oregon: 503.648.7163

Línea nacional de abusos contra niños: 800.4ACHILD
Oregon VINE: 877.674.8463

Línea de crisis de salud mental del condado de
Washington: 503.291.9111

Programa de compensación de crímenes a víctimas de
Oregon: 503.378.5348

Programa de asistencia de abogados para víctimas del
condado de Washington: 503.648.8698

ORDENES DE PROTECCIÓN

El programa de asistencia de ordenes de protección ayuda a obtener órdenes de restricción (nuevas, modificaciones y renovaciones), órdenes civiles de acecho, y órdenes de abuso de protección para los mayores y deshabilitados.

Una **orden de restricción** puede obtenerse después de un contacto inicial de abuso. No hay cuotas para presentar una orden de restricción.

Usted puede obtener una orden de restricción en contra de las siguientes personas:

- o Alguien con quien casado/a estás/estaba
- o Sus parientes adultos, ya sea de sangre, matrimonio o adopción
- o Alguien con quien está viviendo o vivía en una relación sexual íntima de al menos 2 años.
- o Alguien con quien ha tenido una relación sexual, relación íntima de al menos de años, pero con quien no ha vivido.
- o Si usted es menor de 18 años, puede obtener una orden de restricción contra alguien de más de 18 años, si aquella persona es alguien con quien se casó o está casada, o si usted ha tenido una relación sexual con aquella persona dentro de los últimos 6 meses.
- o Aquellos de más de 65 años o personas discapacitadas están exentos de estos criterios. El proceso de aplicación en estos casos es simplificado. No se requiere de alguna relación que califique, pero el solicitante debe ser mayor

o deshabilitado, y un incidente o abuso es requerido.

Los requisitos para solicitar una orden de restricción en contra de otra persona son:

- o El incidente debió haber ocurrido dentro de los últimos 6 meses; y/o
- o Causado una herida en el cuerpo; y/o
- o Trató de causarle una herida en el cuerpo; y/o
- o Le puso en riesgo de una herida en el cuerpo; y/o
- o Causado que haya estado en una relación sexual íntima a la fuerza o con amenazas.

Una **orden de acecho** requiere de dos o más contactos no deseados por alguien que se sabe es alarmante o que molesta a otra persona o miembro de esa familia inmediata. No se requiere de una relación sentimental por acecho en relación a órdenes de restricción.

Locación: Washington County Courthouse en el centro de Hillsboro, OR.

Horas de oficina: Lunes a Viernes, 8:00 a.m. -12 p.m. y 1:00 p.m. - 4 p.m. Para una orden de restricción del mismo día, llegue antes de las 10:30 a.m. Citas no son necesarias.

Teléfono: 503.846.3830
Fax: 503.846.3040



DOMESTIC VIOLENCE
**RESOURCE
CENTER**
CENTRO DE RECURSOS SOBRE
VIOLENCIA DOMÉSTICA



www.dvrc-or.org
**Línea gratuita de crisis e información
las 24 horas 866.469.8600**
**Línea de crisis e información
las 24 horas 503.469.8620**

teléfono 503.640.5352 fax 503.648.6905
P. O. Box 494, Hillsboro, OR 97123
correo electrónico dvrc@dvrc-or.org

USTED PUEDE SER UNA VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA SI SU COMPAÑERO:

- Ignora y rechaza sus sentimientos
- Retiene la aprobación de algo como prueba de castigo
- Le minimiza como madre/padre, amante o trabajador
- Quiere saber de sus salidas todo el tiempo
- Demanda su atención y tiempo
- Retiene su dinero
- Le aísla de sus amigos y familiares
- Le humilla frente de otros
- Le culpa de sus infortunios y errores
- Le da órdenes
- Ignora sus opiniones y deseos
- Le hace sentirse atrapado/a o loco/a
- Le minimiza y le dice de nombres
- Explota en coraje impredeciblemente
- Le hace sentir como si caminara encima de cáscaras de huevo
- Hace que sus amigos y familiares se preocupen por usted y por su seguridad
- Le grita
- Le dice bromas de hostigamiento sobre su género
- Le insulta
- Le amenaza con violencia
- Le agarra, le empuja, le avienta, le golpea, le sacude, le pateo, le ahorca o le lastima
- Le presiona para tener sexo

Podemos ayudarle.

Llame a la línea de crisis y información las 24 horas al
503.469.8620 • 866.469.8600 gratis

PLAN DE SEGURIDAD

I. Seguridad durante un incidente explosivo

- Si una discusión es inevitable, quédese en un lugar dónde pueda salir rápidamente
- Practique salirse de su casa de manera segura
- Mantenga una maleta en la casa de sus parientes o amigos
- Dígale a vecinos confiables sobre la violencia. Pídeles que llamen a la policía si ellos escuchan o ven algún disturbio.
- Use una palabra como clave secreta para usar con sus niños, familiares, amigos y vecinos confiables cuando usted necesite a la policía
- Planee a donde irá, si tiene que salir
- Confíe en sus instintos y juicio.

II. Seguridad cuando planee salir

- Establezca su independencia. Abra cuentas de ahorro y de crédito sólo a su nombre.
- Deje dinero, copia llaves, copia de documentos importantes, medicina adicional y ropa con alguien que confía para que pueda salir rápidamente.
- Determine la gente segura con la que pueda estar o pedirle dinero prestado.
- Conserve números de emergencia a su alcance y monedas o una tarjeta para llamar por teléfono todo el tiempo para hacer llamadas de emergencia. La mayoría de líneas de crisis aceptan llamadas por cobrar y el 911 es gratis.
- Revise y practique su plan de seguridad.

III. Seguridad en su propia casa

- Si es posible, obtenga una orden de restricción
- Cambie las chapas de las puertas en su casa.
- Instale candados en sus ventanas. (Si está rentando, notifique primero con el casero).

- Discuta y practique un plan de seguridad con sus niños para cuando no esté con ellos.
- Informe a sus niñeras o guarderías sobre quien tiene permiso para recoger a sus niños.
- Informe a los vecinos y al casero que su pareja no vive mas con usted y llame a la policía si lo ven cerca de su casa.

IV. Seguridad con orden de restricción

- Mantenga su orden de protección con usted todo el tiempo, y dé una copia a un vecino confiable, amigo o familiar.
- Llame a la policía si su pareja viola la orden de protección
- Piense en formas alternativas para mantenerse seguro/a si la policía no responde de inmediato.
- Informe a su familia, amigos, vecinos y a su médico que su orden de restricción está activa.

V. Seguridad en el trabajo y en público

- Decida quien en el trabajo será informado de su situación, incluya al personal de seguridad.
- Provea una foto de su atacante
- Rastree sus llamadas telefónicas
- Planee un plan de seguridad para salir del trabajo
- Tenga a alguien que lo acompañe al salir y que espere por usted hasta que usted esté seguro/a para marcharse.
- Use una variedad de rutas para ir a casa
- Practique lo que haría si algo pasara mientras va a casa.

VI. Su seguridad y salud emocional

- Si está pensando en regresar a una relación abusiva, discuta alternativas con alguien a quien usted confía o llame a **la línea de crisis y información al 504.469.8620 o la línea gratis: 1-866.469.8600.**

- Si tiene que comunicarse con su pareja, determine la forma segura para hacerlo.
- Tenga pensamientos positivos sobre usted y sea asertivo/a con otros sobre sus necesidades. Lea libros, artículos y poemas que le ayuden a sentirse más fuerte.
- Decida con quién puede hablar libre y abiertamente, quien le puede apoyar en su necesidad.
- Asista a un grupo de apoyo para obtener apoyo de otros y para aprender más sobre usted y sus relaciones.

VII. Internet y seguridad en la computadora.

Todas las actividades en la computadora o en línea pueden ser monitoreadas. Es más seguro usar una computadora en una biblioteca pública, en la casa de un amigo confiable, en un Internet café o en otra terminal pública.

LISTA DE COSAS QUE DEBE HACER: LO QUE DEBE LLEVAR CONSIGO CUANDO SALGA

Identificación: licencia de manejo, certificado de nacimiento de los niños, tarjeta de seguridad social, identificación del welfare, permiso de trabajo/tarjeta verde.

Financiero: dinero y/o tarjetas de crédito, chequeras y/o tarjetas de ATM

Documentos: los registros médicos de usted y sus niños, la orden de restricción/de acecho, contrato de arrendamiento/ de renta, el registro del carro, las tarjetas del seguro médico y de vida, papeles de divorcio, papeles de la custodia de los niños.

Otros: las llaves de la casa y del carro, medicamentos, joyería, agendas, tarjetas de teléfono, juguetes pequeños para los niños