

## ¡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](http://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](http://www.4woman.gov/violence/index.cfm)  
(National Women's Health Information Center, Centro nacional de información sobre la salud de la mujer)