

Planifique para su salud y seguridad

RELACIONES ABUSIVAS

- Identifique y localice las áreas/salidas seguras de su casa
- Si es posible, tenga accesible un teléfono todo el tiempo - memorice los números de emergencia/contacto
- Guarde copias de los documentos importantes — tarjeta de Seguro Social, certificado de nacimiento, pólizas de seguros
- Mantenga un diario de los incidentes abusivos
- Cree un plan de seguridad con sus hijos/as - a quién llamar, adónde ir, etc.
- Cree otro plan de seguridad en caso de que el/la abusador/a descubra su primer plan.

VIH/SIDA

- Obtenga un examen de sangre/conozca su estatus
- Busque opciones de tratamiento
- Contacte a sus programas locales de VIH/SIDA para recursos
- Guarde los medicamentos en un lugar seguro

RECURSOS COMUNITARIOS



NNEADV

NATIONAL NETWORK
TO END DOMESTIC
VIOLENCE

1325 Massachusetts Ave., NW
7th Floor
Washington, DC 20036
Teléfono: 202.543.5566
Fax: 202.543.5626
www.nnedv.org

LÍNEA TELEFÓNICA DE AYUDA CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

1.800.799.SAFE (7233)
TTY: 1.800.787.3224

LÍNEA DE AYUDA NACIONAL DEL ASALTO SEXUAL

1.800.656.HOPE (4673)

LÍNEA DE AYUDA PARA RELACIONES ENTRE ADOLESCENTES

1-866-331-9474

LÍNEA DE AYUDA NACIONAL SOBRE VIH

1-800-CDC-HOTLINE (232-4636)

LOCALICE LUGARES QUE HACEN PRUEBAS DE VIH

<http://hivtest.cdc.gov/>

Una Vida Más Saludable, Una Vida Más Segura



LO QUE CADA MUJER DEBE SABER
SOBRE UNA VIDA SALUDABLES

This project was supported by Grant No. 2013-TA-AX-K006 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

Las Mujeres y el VIH

La proporción de diagnósticos de VIH entre mujeres se ha triplicado desde 1985, y el sexo sin protección con hombres es la manera más común para mujeres de contraer el VIH.



CUÁNDO HACERSE LA PRUEBA

Las mujeres deben hacerse la prueba por lo menos una vez al año.

Esto es especialmente importante si...

- Usted ha tenido sexo sin protección con más de una pareja
- Su pareja tiene sexo con otra persona además de usted
- Usted ha estado/está en una relación abusiva
- Usted ha compartido o comparte agujas
- Usted ha tenido/sigue teniendo sexo con alguien que tiene VIH o ha sido usuario/a de drogas
- Usted o su pareja han estado encarcelado/a
- Usted tuvo una transfusión de sangre entre 1978 y 1985

SI TIENE SEXO SIN PROTECCIÓN NECESITA HACERSE LA PRUEBA CON MÁS FRECUENCIA

¿QUÉ HAGO SI ESTOY SIENDO ABUSADO/A ?

Usted no merece ser abusado/a y hay personas a quienes le importa.

Contacte un programa de violencia doméstica en su comunidad o llame a la Línea Telefónica de Ayuda Contra la Violencia Doméstica al **1.800.799.7233** o **www.thehotline.org**

Violencia doméstica

1 en 4 mujeres será víctima de violencia doméstica en su vida. El poder y el control son centrales en la violencia doméstica — el período más peligroso para las víctimas es cuando están saliendo o han salido de la relación.

INDICADORES DE ABUSO

- Quiere entrar en la relación demasiado rápido
- Da golpes, bofetadas, puños, empuja o utiliza amenazas
- Sabotea su carrera o controla todo el dinero
- Es excesivamente celoso/a
- Critica, hace comentarios despectivos o le echa la culpa
- Retiene tratamiento médico o medicamentos
- Le amenaza con revelar su estatus de VIH
- Es engañador/a o demasiado encantador/a
- Controla sus anticonceptivos y los condones
- Utiliza la tecnología para seguirle, ver sus email y sus cuentas en las redes sociales
- Utiliza su estatus de inmigración para mantenerle en la relación

¡SU SALUD ES IMPORTANTE!

- Tome tiempo para llegar a conocer a una pareja potencial
- Practique el sexo seguro
- Si no hay peligro en revelarlo, hable sobre su estatus de VIH
- Esté consciente de los "indicadores de riesgo" en las relaciones
- Hágase la prueba de VIH—es seguro y confidencial
- Hable con sus hijos/as sobre las relaciones seguras y saludables
- Vaya a el/la doctor/a para un examen completo una vez al año