

Clackamas Women's Services brinda ayuda a personas y familias que sufren violencia doméstica y sexual, abuso en contra de los menores y de los adultos mayores, acoso, violencia durante el noviazgo y trata de personas, y que están en el proceso de sobreponerse a esos tipos de violencia. Trabajamos con sobrevivientes que actualmente sufren violencia para que planifiquen su seguridad, como también para ayudarles a sobreponerse al trauma del pasado. Nuestros programas y servicios son gratuitos y confidenciales, se ofrecen en varios idiomas y cuentan con las adaptaciones necesarias. Ofrecemos nuestro apoyo independientemente de la identificación de género, la orientación sexual, la edad y el estatus de inmigración, para garantizar que toda persona que huye de la violencia pueda acceder a los recursos que merece. Honramos la profundidad y la diversidad de las experiencias vividas en toda nuestra comunidad.

 **Si usted o alguien que conoce sufre violencia doméstica o sexual, comuníquese con nuestra Línea de apoyo y para casos de crisis disponible las 24 horas llamando al (503) 654-2288 o al (888) 654-2288.**

### Apoyo individualizado

Defensoría y administración de casos, especialmente lo siguiente:

- Apoyo emocional
- Planificación de la seguridad.
- Ayuda para presentar órdenes de protección
- Ayuda para acceder a los recursos comunitarios y para desenvolverse en los sistemas públicos
- Asistencia con la elaboración de presupuestos y la administración del dinero

Los servicios están disponibles en A Safe Place Family Justice Center, en las oficinas del Departamento de Servicio Humanos (DHS, por sus siglas en inglés) del Condado de Clackamas y en los Centros de Salud del Comportamiento y de Salud Pública del Condado de Clackamas, como también en las comunidades rurales mediante nuestros defensores móviles y el Programa *Promotoras*.

### Línea de apoyo y para casos de crisis disponible las 24 horas

Apoyo emocional y planificación de la seguridad para los sobrevivientes. También se ofrecen consultas y apoyo a las familias, los amigos y a otros proveedores de servicios.

### Terapia y grupos de apoyo

Terapia individual y una serie de grupos de apoyo, que incluyen terapia para jóvenes y familias.

### Refugio y vivienda

Conectar a los sobrevivientes con una comunidad de apoyo y el espacio para reconstruir sus vidas mediante un refugio de emergencia, soluciones de vivienda a corto y largo plazo, con administración de casos y apoyo permanentes.

### Servicios para niños y jóvenes

Apoyo confidencial individual, familiar y grupal para niños y jóvenes que han sufrido violencia familiar, sexual o durante el noviazgo.

### Educación comunitaria y prevención

Educación sobre cómo prevenir la violencia doméstica, en el noviazgo y sexual, que incluye programas de prevención de la violencia en las escuelas para estudiantes de las escuelas públicas desde el jardín de niños hasta el 12.º grado.

### Servicios para la comunidad latina

Servicios culturalmente específicos para las comunidades latinas, junto con oportunidades de desarrollo de liderazgo para el personal y los sobrevivientes latinos.



"Me trataron siempre con amabilidad y respeto. El personal me apoyó mucho en mi proceso para recuperarme de mi situación."

"Mary"



**En 1985, los vecinos abrieron las puertas de sus casas y compartieron lo que tenían para construir una comunidad más segura para las familias, y así surgió Clackamas Women's Services. Nuestros servicios ya no se limitan a brindar refugio, sino que ofrecemos una amplia variedad de recursos a toda persona que sufra violencia doméstica y sexual, desde la crisis inicial hasta la sanación a largo plazo.**

**Trabajamos con miembros de la comunidad, organismos asociados, autoridades policiales y judiciales y otros socios basados en los sistemas para construir una comunidad que apoye y motive a los sobrevivientes de la violencia doméstica y sexual.**

### Estamos aquí para ayudarle



**Línea de apoyo y para casos de crisis disponible las 24 horas**  
(503) 654-2288 u (888) 654-2288



**Línea confidencial para chat y mensajes de texto**  
[rc.chat/cws](https://rc.chat/cws) o (503) 461-2888  
Disponible de lunes a viernes,  
de 9:30am a 4pm

### Clackamas Women's Services

Ubicado en A Safe Place Family Justice Center  
256 Warner Milne Rd, Oregon City, OR 97045

Teléfono: (503) 655-8600

Sitio web: [www.cwsor.org](http://www.cwsor.org)

Correo electrónico: [info@cwsor.org](mailto:info@cwsor.org)



## Romper al aislamiento de la violencia doméstica y sexual

Reconectar a los sobrevivientes con la seguridad y el bienestar que merecen



## ¿Cómo puede saber si usted o alguien que conoce está en una relación abusiva?

**A continuación, se mencionan algunos comportamientos que suelen presentar las personas abusivas. Estos quizá le permitan reconocer si usted o alguien que conoce está en una relación abusiva.**

### Aislamiento

Impedir o dificultar que vea a sus amigos o parientes, supervisar las llamadas telefónicas, hablar mal de sus amigos o familiares, y controlar dónde puede y no puede ir.



### Abuso de confianza

Mentir, ocultar información, engañar, tener celos excesivos, exigirle sus contraseñas y revisar sus redes sociales, su correo electrónico o su teléfono.

### Incumplimiento de las promesas

No respetar los acuerdos, no asumir la parte de la responsabilidad que le corresponde y negarse a ayudar con el cuidado de los niños o las tareas domésticas.

### Falta de respeto

Interrumpir, cambiar de tema, no escuchar o no responder, tergiversar sus palabras, humillarle delante de otras personas y no respetar sus sentimientos, derechos, opiniones o experiencias.

### Acoso

Hacer visitas o llamadas no esperadas o no deseadas, seguirle, controlarle, avergonzarle en público y negarse a irse cuando se le pide que lo haga.

*Adaptado de "Take Action Kit", del Fondo para la Prevención de la Violencia Familiar, y de "Domestic Violence: The Facts", de Peace at Home.*

### Abuso de autoridad

Siempre afirmar tener la razón (insistir en que sus afirmaciones son "la verdad"), decirle qué debe hacer, tomar todas las decisiones importantes y usar una lógica falsa.

### Control financiero

Dificultarle trabajar o estudiar, interferir en su trabajo, quitarle o negarle el acceso al dinero, hacerle sentir culpable para que le dé dinero, controlar sus finanzas y quitarle las llaves del automóvil o no permitirle usarlo.

### Minimizar, negar y culpar

Tomarse a la ligera el comportamiento abusivo y no tomar en serio sus inquietudes al respeto, decir que no hubo abuso, pasar la responsabilidad del comportamiento abusivo diciendo que es su culpa y aprovecharse de las cosas que usted no recuerda o invalidar sus experiencias (intentar enloquecerle).



### Amenazas

Amenazar con suicidarse o con otras formas de autolesión, amenazar con denunciarle ante bienestar infantil, Inmigración y Control de Aduanas (ICE, por sus siglas en inglés) u otros organismos de servicios sociales, amenazar con hacerle daño o impedirle ver a sus hijos/nietos, amenazar con hacerle daño a las mascotas e intimidación física.

## Planifique su seguridad

Las personas que sufren violencia doméstica y sexual ya están altamente capacitadas para planificar su seguridad (y la de sus seres queridos). Si desea obtener apoyo para reflexionar sobre algunas de estas ideas, comuníquese con nuestra Línea de apoyo y para casos de crisis disponible las 24 horas llamando al (503) 654-2288 o al (888) 654-2288.



### ¿Cuáles son las señales de advertencia?

¿Cuáles son las señales que se observan antes de que la persona que le hace daño intensifique su comportamiento abusivo?

- ¿Qué indicios había de que actuaría así?
- ¿Le dejó de dirigirle la palabra?
- ¿Crea situaciones sin escapatoria?
- ¿Intensifica los comportamientos cerca de las festividades o cuando usted tiene más dinero o recursos?

Es bueno darse cuenta de esto para saber cuándo poner en práctica partes de su plan de seguridad en el futuro.

### ¿Qué ha dado resultado en el pasado?

¿Qué sucede cuando las cosas empeoran? ¿Cómo ha respondido usted cuando la persona le ha hecho daño en el pasado? Piense en lo que ha dado resultado y lo que no.

- ¿Sirvió de algo defenderse o no?
- ¿Sirvió de algo llamar a la policía o no?
- ¿Sirvió de algo pedirles a los niños que vayan a la casa de un vecino o no?
- ¿A qué lugar ha ido donde la persona no le acosa?
- ¿Sirvió de algo sugerirle a su pareja que saliera con amigos o no?

### ¿Qué es lo que puede ocurrir?

Piense en las situaciones que pueden ocurrir con la persona que le ha hecho daño y que mayor nerviosismo le generan. Planifique cómo puede responder a cada una de ellas.

- Intente buscarle pelea.
- Le grite o le insulte.
- Le aborde en la escuela o en el trabajo.
- Intente ubicarle a través de las redes sociales.
- Les pregunte a sus amigos o parientes cómo ubicarle o darle mensajes.
- Tomar el mismo autobús o buscar su automóvil.

### ¿Quiénes son las personas seguras?

Piense en las personas que podría involucrar en su plan de seguridad:

- Amigos o familiares (considere a personas con las que no habla desde hace tiempo).
- Miembros de su iglesia o comunidad.
- Vecinos.

Quizá desee evitar compartir información de seguridad importante con las personas cercanas a la persona que le hizo daño.

### ¿Qué tácticas de esa persona debe considerar al planificar su seguridad?

- ¿Le ha supervisado las llamadas telefónicas o le ha revisado los mensajes de textos o el historial de llamadas?
- ¿Mira su correo electrónico, sus redes sociales o su historial de Internet?
- ¿Le supervisa los gastos o no le permite tener dinero?

### ¿Qué artículos importantes debería tener a mano?

Si considera irse, las cosas útiles que debe empaquetar para usted y sus hijos son las siguientes:

- Identificación, tarjeta de débito/crédito, tarjetas del Seguro Social, partidas de nacimiento y documentos de inmigración.
- Expedientes escolares y médicos.
- Medicamentos.
- Copias de órdenes de divorcio, custodia o protección.
- Lista de números de teléfono importantes.
- Dinero y datos bancarios/sobre bienes.
- Fotografías u objetos con valor sentimental.

**Aunque hay cosas que usted puede hacer para mantenerse a salvo, NUNCA es responsable de la decisión de otra persona de ser abusiva o controladora.**