

YOU DO NOT DESERVE TO BE BEATEN OR HURT.

THE VIOLENCE IS NOT YOUR FAULT.

YOU ARE NOT ALONE.

# Are You or is Anyone You Know a Battered Woman?



## YOU ARE NOT ALONE

Most victims of **domestic violence** are women. They come from all backgrounds and neighborhoods.

Domestic violence occurs within a family or intimate relationship as a way to control another person. Victims suffer physical injury, live in fear in their homes, and lose power over their lives. Domestic violence includes:

### Physical Abuse:

Hitting, slapping, shoving, kicking, punching, burning, choking, not allowing you to leave home, the use of objects to cause injury (guns, knives, baseball bats, etc.).

### Mental Abuse:

Threats, telling you what you can or cannot do, name-calling, put-downs.

### Sexual Abuse:

Rape, unwanted touching, forcing sexual acts, refusing to practice safe sex.

### Property or Economic Abuse:

Stealing or destroying personal belongings, hurting pets, taking money, refusing someone's basic needs such as food and clothing, not allowing a person to work.

If any of this is happening to you,  
you may be a battered woman.



## YOU CAN GET HELP

Leaving a violent relationship isn't easy. Women may stay because of money, family pressures, concern for their children, fear of or feelings for their abusers. Whether you leave or stay, you can get free help and information from domestic violence programs.

No matter where you live, help is just a phone call away. For more information, call the domestic violence program in your area. To get the phone number:

- 1) look in your telephone book's blue pages under **Abuse/Assault**
- 2) call directory assistance
- 3) ask someone you trust (doctor, nurse, clergy, police, attorney, teacher, friend, co-worker)

## Domestic Violence Program Services

**Telephone Hotlines** operate 24 hours a day, and all calls are **confidential**. Counselors are ready to answer your call and are able to: provide emergency help; call the police if you ask them to; give information on emergency housing, medical care and legal choices. If you simply need to talk, they will listen.

**Counseling Centers** offer free, private counseling to help you as you sort out your feelings. You can meet and talk with other women who are in abusive relationships as well as those who have left their abusers. Workers will let you know about your legal rights, emergency and long-term housing, public assistance, school and job information, and will help with the police, courts and social service agencies. Workers may be able to give you a ride or go with you to important appointments.

**Shelters** are safe places for you and your children to stay if you leave your home. There, you can take time to make choices about your future. You will be with other women who face some of the same problems. Shelters offer the same services as counseling centers and hotlines. Some shelters have day-care and other special programs for children. Plans will be made for meals.

**Safe Homes** are private homes where you and your children can stay for a short time, free from harm, while you decide what to do. During your stay, workers will help you with the choices you need to make.

The addresses of most shelters  
and all safe homes are private. All contact with  
domestic violence programs is confidential.



## YOU CAN TAKE LEGAL ACTION

Domestic violence is a **crime**. Legal protections are available. You can file **criminal charges** against your abuser *and/or* ask the court to issue a **Protection From Abuse Order (PFA)** to stop your abuser from hurting you and your children.

**Note:** You do not need a PFA to file criminal charges, and you do not need to file criminal charges to get a PFA.

A judge may grant a PFA order to:

- keep your abuser away from you and your family, your home, and where you work
- give you temporary custody of your children
- make your abuser pay support
- take away your abuser's weapons

You do not need a lawyer  
to get a PFA in Pennsylvania.

When you need legal help, a worker from the domestic violence program will be able to answer your questions and help you.



## BE PREPARED

### Before the Violence

- Make a safety plan. A domestic violence program can help.
- Make a list of important phone numbers (police, domestic violence program hotline and hospital.)
- Have an emergency kit with money, food stamps, medical cards, checkbook, spare car keys, birth certificates and other I.D., pay stubs, medicine and children's toys. (Make sure you can get to it quickly.)
- List phone numbers of people who can offer shelter, rides and money. Ask family, friends and others for help.

### During the Violence

- Call the police or have someone else call.
- Grab your emergency kit, if you can.
- GET OUT! Take your children with you.

### After the Violence

- Get medical help and tell them what happened.
- Have the doctor, nurse or a friend take pictures; save any ripped or bloody clothes.
- Talk to someone about what you can do next.

Call a 24-hour domestic violence program hotline.



## 24-HOUR PA HOTLINES

County Condado	Hotline number Teléfono de Emergencia	County Condado	Hotline number Teléfono de Emergencia
Adams	(800) 787-8106 (717) 334-9777	Lawrence	(724) 652-9036
Allegheny	(888) 299-HOPE (724) 224-HOPE (412) 364-5556 (412) 678-4616	Lebanon	(717) 273-7190
Armstrong	(800) 841-8881 (724) 548-8888	Lehigh	(610) 437-3369
Beaver	(724) 775-0131 (877) 629-1841	Luzerne	(800) 424-5600 (570) 823-7312 (570) 823-5853
Bedford	(800) 555-5671 (814) 623-7664	Lycoming	TTY (800) 326-8483 (570) 323-8167
Berks	TTY (888) 817-9660 (610) 372-9540	McKean	(888) 822-6325 (814) 368-6325
Blair	(800) 500-2849 (814) 944-3585	Mercer	(888) 981-1457 Local & TTY (724) 981-1457
Bradford	(570) 265-9101 (911)	Mifflin	(717) 242-2444
Bucks	(800) 220-8116	Montroe	(570) 421-4200
Butler	(800) 408-8551	Montgomery	(800) 642-3150 (215) 643-3150 (800) 773-2424 (215) 885-5020 (610) 970-7363 (610) 278-1548
Cambria	(800) 999-7406 (814) 536-5361 (814) 443-2824	Northampton	(610) 437-3369
Cameron	(814) 486-0952	Northumberland	(800) 850-7948 (570) 644-4488
Carbon	(800) 424-5600	Perry	(800) 852-2102
Centre	(814) 234-5050 (877) 234-5050	Philadelphia	(215) 739-9999
Chester	(888) 711-8270 (610) 431-1430	Bilingual	(215) 235-9992 (215) 386-7177 (215) 751-1111
Clarion	TTY (610) 431-7262 (800) 992-3039 (814) 226-8481	Bilingual	(215) 978-1174
Clearfield	(800) 598-3998 (814) 371-1223 (814) 768-7200	Pike	(570) 296-HELP
Clinton	(570) 748-9509 (800) 544-8293 (570) 784-6631	Potter	(877) 334-3136 (814) 274-0240
Crawford	(800) 881-0189 (814) 333-9766 (800) 852-2102 (717) 258-4249 (800) 654-1211	Schuylkill	(570) 282-0634 (570) 622-6220 (570) 374-7173
Cumberland	(800) 852-2102 (717) 258-4249 (800) 654-1211	Snyder	(570) 374-7173
Dauphin	(717) 239-7273 (610) 565-4590	Somerset	(800) 999-7406 (814) 443-2824
Delaware	(610) 565-4590 (814) 438-2675	Sullivan	(800) 894-3706 (570) 946-4215
Erie	(814) 454-8161 (724) 438-9500	Susquehanna	(800) 257-5765 (570) 278-1800
Fayette	(800) 338-3480 (800) 621-6660	Local	(800) 550-0447
Forest	(800) 621-6660 (814) 338-4444	Tioga	(800) 550-0447
Franklin	(800) 621-6660 (800) 791-4000 (717) 485-5840 (724) 852-2463	Union	(800) 850-7948 (570) 523-6482
Fulton	(800) 621-6660 (717) 485-5840 (800) 791-4000 (724) 852-2463	Venango	(800) 243-4944 (814) 677-7273 (888) 842-8460
Greene	(814) 643-1190 (800) 435-7249 (800) 598-3998 (814) 938-3580 (814) 849-2779	Warren	(814) 432-5960 (814) 827-3472 (800) 338-3460
Huntingdon	(814) 643-1190 (800) 435-7249 (800) 598-3998 (814) 938-3580 (814) 849-2779	Washington	(814) 726-1030 (800) 791-4000 (724) 223-9190 (800) 698-4VIP
Indiana	(717) 242-2444 (570) 346-4671 TTY (570) 346-4671	Wayne	(570) 253-4401 (888) 832-2272 (724) 836-1122 (888) 299-HOPE (724) 338-HOPE
Lackawanna	(570) 346-4671 TTY (570) 346-4671	Westmoreland	(888) 832-2272 (724) 836-1122 (888) 299-HOPE (724) 338-HOPE
Lancaster	(717) 299-1249	Wyoming	(570) 836-5544
		York	(800) 262-8444 (717) 846-5400



6400 Flank Drive • Suite 1300 • Harrisburg, PA 17112  
Phone: PA (800) 932-4632 • Nat'l (800) 537-2238 • TTY: (800) 553-2508

Developed by the  
Pennsylvania Coalition  
Against Domestic Violence

# PARA MUJERES

## ¿Es Tu Vida Complicada?



### USTED No ESTA SOLA

La mayoría de las víctimas de **violencia doméstica** son mujeres. Vienen de todos los niveles de la vida.

La violencia doméstica ocurre entre familiares o relaciones íntimas como manera de controlar a la otra persona. Las víctimas sufren heridas físicas, viven con miedo en sus hogares y pierden el poder sobre sus propias vidas. La violencia doméstica incluye:

**Abuso físico:**

Golpes, bofetadas, empujones, patadas, puñetazos, quemaduras, estrangulación, no permitiéndole salir de su casa, el uso de objetos (armas de fuego, cuchillos, un bate de pelota, etc.) con el fin de causar daño.

**Abuso mental:**

Amenazas, diciéndole lo que puede y no puede hacer, palabras hirientes, y sobrenombres crueles.

**Abuso sexual:**

Violación, toques indeseados, actos sexuales forzados, negar a protegerse durante el sexo.

**Abuso Económico o de Propiedad:**

Robo o destrucción de pertenencias personales, lastimar a su animal favorito con el fin de intimidarle, apoderarse de su dinero, negar de suplirle las necesidades básicas tales como alimento y ropa y no permitirle trabajar.

**Si esto le acontece a usted, usted puede ser una mujer maltratada.**

### USTED PUEDE CONSEGUIR AYUDA

Salir de una relación violenta no es fácil. Las mujeres pueden quedarse por falta de dinero, presiones familiares, preocupaciones por sus hijos, miedo y/o sentimientos por el abusador. Sea que usted decida en quedarse o decida en irse, usted puede recibir ayuda gratis e información de los programas de violencia doméstica.

No importa adonde usted viva, la ayuda está “al alcance” de una llamada telefónica. Para más información llame al programa de violencia doméstica en su localidad. Para conseguir el número de teléfono del programa más cercano de usted puede:

- 1) conseguirlo en las páginas azules del directorio telefónico bajo **Abuse/Assault**
- 2) llamar a la operadora para asistencia
- 3) pedirle a alguien en quien usted confie, como a su médico o enfermera a que le haga un referido

#### Servicios del Programa de Violencia Domestica

**Teléfonos de Emergencia** operan 24 horas al día, **las llamadas son confidenciales**. Las consejeras están listas para contestar su llamada y pueden proveerle: ayuda de emergencia, llamadas a la policía si usted lo desea, información sobre viviendas de emergencia e información sobre servicios médicos y sus opciones legales. Si usted simplemente necesita hablar, ellas le escucharán.

**Centros de Consejería** le ofrecen **servicios gratuitos**, consejería individual para ayudarle a ventilar sus sentimientos. Usted se puede reunir y hablar con otras mujeres que están en una relación abusiva o también con aquellas que hayan dejado al abusador. Las trabajadoras le orientarán sobre sus derechos legales, vivienda de emergencia y permanentes, asistencia pública, información de estudio y/o trabajo y le ayudarán con la policía, tribunales y agencias de servicios sociales. Las trabajadoras podrán brindarle transportación o acompañarla a citas importantes.

**Los Albergues** son **lugares seguros** para usted y sus niños si usted decide salir de su hogar. En el Albergue usted puede utilizar el tiempo para analizar alternativas para su futuro. Usted va a estar con otras mujeres que están confrontando algunos de sus mismos problemas. Los Albergues ofrecen los mismos servicios que los centros de consejería y líneas de emergencia. Algunos Albergues tienen centros de cuidado de niños y otros programas especiales para sus hijos. También se hacen planes para sus comidas.

**Hogares Seguros** son casas privadas donde usted y sus hijos pueden quedarse por un tiempo, mientras usted decide lo que va hacer. Durante su estadia, los empleados del Albergue le ayudarán con las decisiones que usted haga.

**La localización de la mayoría de los Albergues y Hogares Seguros son privados. Todo contacto con los programas de violencia doméstica son confidenciales.**

### USTED PUEDE TOMAR ACCIÓN LEGAL

La Violencia Doméstica es un **Crimen**. Existen alternativas legales para su protección. **Usted puede poner cargos criminales en contra de su abusador y/o pedirle a la corte por una ORDEN DE PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO (PCA) para que el abusador deje de maltratar a usted y a sus hijos.**

**Nota:** *Usted no necesita un (PCA) para ponerle cargos criminales, ni tampoco necesita ponerle cargos criminales para recibir un (PCA).*

El juez puede ordenar que:

- se mantenga al abusador fuera de su casa, alejado de usted, su familia, y su lugar de empleo;
- usted obtenga custodia temporal de sus hijos;
- el abusador le provea sustento alimenticio;
- le quiten todas las armas de fuego al abusador.

**Usted no necesita un abogado para llenar una orden de Protección Contra El Abuso en Pennsylvania.**

Cuando usted necesite ayuda legal, un empleado del programa de violencia doméstica de su localidad puede informarle de sus opciones.

### ESTÉ PREPARADA

#### Antes de Que Ocurra Otro Acto de Violencia

- Necesita un plan de seguridad. El programa de violencia doméstica puede ayudarle con el plan de seguridad.
- Prepare una lista con numeros de telefono de las personas que le puedan proveer refugio, transportación y dinero. Si puede pidale ayuda a su familia, amigos y a otros. También prepare una lista con numeros de teléfonos importantes de emergencia, como la policía, y el hospital.

- Prepare un paquete para emergencias que contenga dinero, estampillas para alimentos (food stamps), la tarjeta médica (medical card), su chequera, unas llaves adicionales del auto, certificados de nacimiento y otros papeles de identificación, talonarios de cobros, medicinas y juguetes para los niños. (Esté segura de que puede encontrarlo rápidamente.)

- Prepare una lista con números de teléfono de las personas que le puedan proveer refugio, transportación y dinero. Si puede pidale ayuda a su familia, amigos y a otros.

#### Durante un Acto de Violencia

- Llame a la policía o pidale a alguien que lo haga por usted.
- Si es posible, coja su paquete preparado para emergencias.
- ¡HUYA! Llevese los niños.

#### Después de un Acto de Violencia

- Busque ayuda médica y explíquele lo que pasó.
- Pídale al doctor, la enfermera o a algún amigo que le tome fotos; asegúrese de guardar ropa que ha sido desgarrada o manchada de sangre.
- Hable con alguien sobre lo que usted puede hacer.

**Llame al teléfono de emergencias que opera por 24 horas.**