



¿Mi relación es abusiva?

La violencia doméstica ocurre en todas las edades, razas, niveles de ingreso e identidades sexuales.

Puede ser:

Abuso Físico como golpear, morder, patear, empujar o tirar cosas.

Abuso Emocional como gritar, controlar lo que haces, culparte a ti, amenazar o menospreciarte, burlarse de ti y faltarte el respeto.

Abuso Sexual como obligarte a hacer algo sexual cuando tu no quieres.

Abuso Financiero como prohibirte que trabajes, tomar tu cheque de pago o controlar cómo se gasta el dinero.

Si estás en una relación abusiva, podemos ayudarte. Todos nuestros servicios son **gratuitos y confidenciales**, diseñados para proporcionar seguridad, apoyo y sanación.

Puntos clave para recordar sobre el abuso:

- El abuso no es tu culpa, no importa lo que digan. El abuso no es sobre la codependencia – abusadores crean relaciones abusivas.
- Una forma de ayudar a tus hijos a sanar es hacer tu bienestar una prioridad.
- El alcohol y las drogas pueden contribuir a un comportamiento abusivo, pero no son la causa del mismo.
- El abuso es sobre el poder y el control. La violencia es una opción.
- La mejor manera de detener el abuso consiste en salirse, pero si usted no está listo para salir, de todas maneras puede aprender técnicas de afrontamiento y crear un plan de seguridad.
- Usted no está solo/a – confía en sus sentimientos y su instinto!

Transformando Vidas

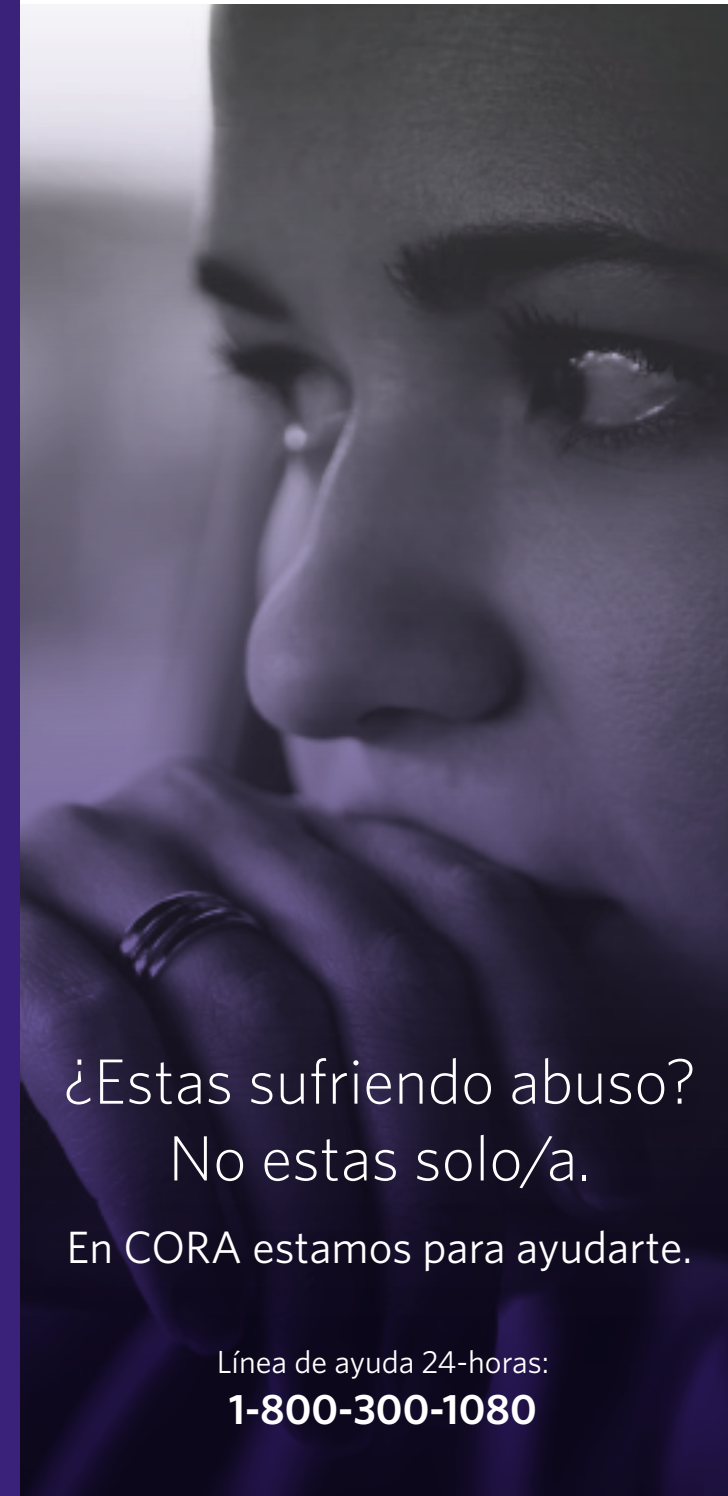
www.corasupport.org



2211 Palm Avenue
San Mateo, CA 94403



Ninguna persona, sobre la base de etnicidad o percibida, color, religión, origen nacional, sexo, identidad de género (como se define en párrafo 249 (c)(4) del título 18 del Código de Estados Unidos), orientación sexual o discapacidad, será excluido de participar, será negado de los beneficios, o será sujeto a discriminación bajo cualquier programa o actividad administrada por CORA.



¿Estas sufriendo abuso?
No estas solo/a.
En CORA estamos para ayudarte.

Línea de ayuda 24-horas:

1-800-300-1080

Así es como CORA puede ayudar.



Línea de Crisis 24-horas

Llámenos las 24 horas del día, siete días a la semana. Usted puede hacer preguntas, obtener información, crear un plan de seguridad o averiguar cómo ayudar a un amigo/a en necesidad. Las llamadas se contestan en Inglés y Español, con la mayoría de otros idiomas cubiertos a través de servicios de traducción.



Casa de Refugio

Para aquellos que buscan un escape, CORA mantiene dos casas de refugio, proporcionando un alojamiento seguro y de apoyo y cubriendo necesidades básicas a personas y familias. Si usted tiene una mascota, pueden escapar también. Nos asociamos con Península Humane Society y la Sociedad Protectora de Animales para albergar amigos peludos durante su tiempo en la casa de seguridad.



Vivienda de Apoyo

Ofrecemos viviendas de apoyo y subsidios para los que han quedado sin hogar debido a la violencia doméstica, con el objetivo de ayudar a los individuos y familias a ser autosuficientes mediante la búsqueda de vivienda permanente y el aumento de los ingresos.



Servicios Legales

Llame a nuestra línea de información legal al **650-259-1855** para pedir asesoramiento, referencias y respuestas a preguntas sobre cuestiones legales que rodean la violencia doméstica. Nuestros abogados pueden proporcionar plena representación a los sobrevivientes con casos de ordenes de restricción y de custodia. Y nuestros defensores legales pueden proporcionar apoyo emocional y acompañar a los clientes a los tribunales para audiencias y citas.



Programas para Niños

Los niños que viven en entornos de violencia doméstica necesitan una atención única y especial para sanar. Nuestros consejeros de niños están entrenados para utilizar actividades artísticas y literarias, evaluaciones de desarrollo y prácticas de participación entre padres e hijos para curar los efectos de la violencia doméstica en los más pequeños.



Servicios de Salud Mental

Nuestros grupos terapéuticos y de apoyo son dirigidos por especialistas capacitados en trauma. Los servicios están disponibles en Inglés y Español y están abiertos a los sobrevivientes y sus hijos.

**Es nuestra meta tratar y prevenir el abuso,
ahora y para las generaciones venideras.**