

Violencia familiar

Lo que necesitas saber

Habla. Denuncia. Todos tenemos el derecho de estar a salvo.

¿A quién le afecta?

La violencia familiar puede ocurrirle a personas de toda edad, nivel de educación, bagaje cultural y espiritual, identidad de género, y orientación sexual. Las víctimas pueden estar en una relación sentimental, estar divorciadas, ser hijos (propios, hijastros, adoptados o a cargo), abuelos o personas que están bajo el cuidado de otros.

Si estás en peligro inminente o conoces a alguien que lo esté, llama al 911.

Para obtener ayuda o información, llama a la Línea de Información sobre Violencia Familiar (310-1818), que está disponible en más de 170 idiomas, las 24 horas, los 7 días de la semana.

Identifica el comportamiento

El comportamiento abusivo puede incluir:

- Abuso físico
- Abuso psicológico
- Hostigamiento o acoso
- Abuso verbal
- Abuso sexual
- Abuso económico (tu acceso al dinero está restringido o controlado)
- Abuso espiritual (imponer una práctica religiosa o restringir tu derecho a practicar una religión)
- maltrato animal.

Señales de abuso

Las víctimas de violencia familiar normalmente muestran los siguientes síntomas:

- dejan de frecuentar a familiares y amigos;
- dejan de salir o hacer actividades que antes disfrutaban;
- muestran golpes, lesiones o moretones en el cuerpo sin explicación aparente;
- muestran signos de depresión o ansiedad;
- en niños, se quedan solos, con hambre, sucios o sin ropa adecuada para el clima;
- en adultos mayores, se muestran asustados o retraídos.

Alberta cuenta con refugios en toda la provincia que ayudan a las mujeres a dejar situaciones de abuso.

Llama al 310-1818 para encontrar el refugio más cercano o visítanos en alberta.ca/Shelters

Ten un plan

- Planifica una estrategia de salida: a dónde irías en caso de emergencia y cómo llegarías allí.
- Dile a alguien de tu confianza sobre el abuso.
- Averigua qué ayuda tienes disponible.
- Busca ayuda profesional.
- Pasa tiempo con personas que ofrezcan apoyo positivo.
- Habla con tus hijos y ayúdalos a comprender que ellos no tienen la culpa.

No permitas que un contrato de renta te impida dejar a un abusador.

Visita alberta.ca/SaferSpaces para solicitar la terminación de tu contrato de arrendamiento.

Cómo ser un aliado

- Pasa la voz acerca de la Línea de Información sobre Violencia Familiar (**310-1818**) y otros recursos en las redes sociales. Retuitea **@AlbertaCSS**.
- Nomina a alguien de tu comunidad para un Premio de Inspiración: alberta.ca/InspirationAwards
- Participa en el Mes de Prevención de la Violencia Familiar (en noviembre) usando una cinta morada, apoyando los eventos locales y usando el hashtag **#GoPurpleAB**.
- Ofrece ayuda en el refugio de mujeres de tu comunidad.
- Establece protocolos de prevención de violencia familiar en el trabajo y talleres de sensibilización.
- Únete a clubes y asociaciones que previenen la violencia familiar y promueven la igualdad de género.

Cómo ayudar

Si alguien te confiesa que está siendo víctima de violencia familiar, o si sospechas que alguien es una víctima, es importante ser comprensivo. Aquí te damos unas pautas de cómo poder ayudar:

- Aprende más sobre la violencia familiar para que puedas reconocer sus síntomas.
- Pregunta de un manera muy cuidadosa si alguien le está haciendo daño, y créele cuando te diga que sí.
- Esta situación es privada: no la divulgues.
- Ayúdale a encontrar recursos y ayuda profesional.

¿Cuáles son tus derechos?

Las víctimas de violencia y abuso familiar tienen el derecho de:

- vivir con libertad y seguridad, sin violencia;
- ser tratadas con cortesía, compasión y respeto;
- obtener información sobre sus derechos legales;
- presentar cargos por acciones criminales;
- tener la máxima protección contra el abuso, como órdenes de restricción o protección, de ser necesarias.

Una Orden de Protección de Emergencia (EPO por sus siglas en inglés) brinda protección legal a las víctimas de violencia familiar. Para más información, contáctate con la Oficina Provincial de Asistencia Legal (Provincial Legal Aid Office) llamando sin costo al **1-866-845-3425**.

Recursos disponibles

- El programa 'Safer Spaces' ayuda a las víctimas de violencia familiar a poner fin a su contrato de alquiler sin costo alguno. Visita alberta.ca/SaferSpaces o llama sin costo al **1-877-644-9992**
- Los refugios de emergencia brindan amparo, protección y apoyo adecuado a la cultura de cada persona. Llama a la Línea de Información sobre Violencia Familiar al **310-1818** para encontrar el refugio de emergencia más cercano, o visita alberta.ca/Shelters
- Si necesitas apoyo con los gastos para comenzar una vida nueva, puedes contar con ayuda financiera de emergencia. Llama al **1-866-644-5135** o al **780-644-5135** en Edmonton.
- HealthLink brinda atención médica las 24 horas del día, todos los días del año. Contáctalos llamando al **811**.
- Si eres parte de una comunidad indígena y necesitas ayuda con los tribunales u otros recursos comunitarios, visita los Servicios de Asesoría a Comunidades Indígenas de Alberta en ncca.ca.
- Visita alberta.ca/EndFamilyViolence para obtener más recursos.

Juntos prevengamos la violencia familiar y apoyemos a las víctimas.