

CUANDO YO PIDA AYUDA



UNA RESPUESTA PASTORAL A LA VIOLENCIA DOMESTICA CONTRA LA MUJER

A las Mujeres Abusadas

- *Comience a creer que usted no está sola. Muchas mujeres han solicitado ayuda y han Encontrado el camino hacia una nueva vida Para sí mismas y para sus hijos.
- * Hable en confianza con alguien en quien confíe un familiar, una amistad, un sacerdote de la parroquia, un diácono, una hermana. A pesar de que puede ser inquietante el hablar de problemas familiares íntimos, confíe en ellos diciéndoles toda la verdad sobre su problema.
- * Si usted tiene que permanecer en la situación, al menos por el momento, traes un plan de seguridad que pueda utilizar en caso de presentarse otro episodio de abuso. Esto incluye: esconder una llave del carro en un lugar fuera de la casa; mantener una cantidad pequeña de dinero en un lugar seguro; localizar un lugar a dónde ir en caso de una emergencia. Cuando sienta que se acerca otro episodio de violencia, salga de la casa inmediatamente y no regresa hasta que tenga la seguridad de que ha pasado el peligro.
- *Localice las instituciones en su sector que ofrezcan ayuda a las mujeres agredidas y sus hijos. Su medico o el bibliotecario de la zona pueden referirla a los grupos apropiados. La Oficina de las Caridades Católicas de su Diócesis o la Oficinas de Vida Familiar puede ayudarla. Las oficinas de las Caridades Católicas tienen frecuentemente consejeros capacitados entre su personal y pueden ofrecer asistencia en casos de emergencia y otro tipos de ayuda.
- *Las páginas amarillas de la guía telefónica tienen en su lista los refugios para mujeres agredidas de su sector. El 911 es el número universal para llamar a la Policía.

Domestic Violence Bulletin Inserts

Aquí se presentan algunas sugerencias prácticas que pueden ser implementadas en su parroquia y diócesis.

Presented here are some practical suggestions to implement in your parish and diocese

WHEN I CALL FOR HELP



A PASTORAL RESPONSE TO DOMESTIC VIOLENCE AGAINST WOMAN

For Abused Women

- *Begin to believe that you are not alone. Women have reached for help and found a way to a new life for themselves and their children.
 - *Talk in confidence to someone you trust: a relative, a friend, a parish priest, a deacon, a sister, a lay minister. Though it is distressing to talk about intimate family matters, trust them with the truth about yourself.
 - *If you must stay in the situation at least for now, set up a safety plan of action for when you think another episode of abuse is near.
- This includes: Hiding a car key somewhere outside the house; keeping a small amount of money in a safe place; locating some where to go in an emergency. When you fear another episode of violence is near, leave the house at once and do not return Until you think it is likely to be over.
- * Check out the resources in your area that offer help to battered women and their children. Your doctor or local librarian can refer you to the appropriate groups. Your diocesan Catholic Charities office or Family Life Office can help. Catholic Charities Offices often have qualified counselors on staff and can provide emergency assistance and other kinds of help.
 - *The telephone book's yellow pages list Shelters for Abused Women in your area. 911 is the universal number to call the police