

## Does your partner:

- Embarrass you with bad names and put-downs?
- Look at you or act in ways that scare you?
- Control what you do, who you see or talk to, or where you go?
- Stop you from seeing or talking to friends or family?
- Take your money or refuse to give you money?
- Tell you you're a bad parent or threaten to take away or hurt your children?
- Act like the abuse is no big deal, it's your fault, or even deny doing it?
- Destroy your property or threaten to kill your pets?
- Intimidate you with guns, knives, or other weapons?
- Shove you, slap you, or hit you?
- Force you to drop charges?
- Threaten to commit suicide?
- Threaten to kill you?

**If you checked even one,  
you may be in an abusive relationship.**

Checklist Developed by the Arizona Coalition Against Domestic Violence

## Safety Planning

You cannot stop your partner's abuse, but you can find help and support for yourself and your children.

### **YOU DO NOT DESERVE TO BE ABUSED!!!**

Always remember:

### **IN AN EMERGENCY - CALL 911 IMMEDIATELY**

- Get to a room with a phone to call for help; lock the abuser outside if you can
- Call 911 (or your local emergency number) right away for help; get the dispatcher's name
- Think about a neighbor or friend you can run to for help
- If a police officer comes, tell him/her what happened; get his/her name & badge number
- Call a domestic violence program or shelter and ask them to help you make a safety plan
- Teach your child to call for help and where there is a safe place to go.
- Give the principal at school or child center a copy of your protective order and tell them not to release your children to anyone without receiving consent from you first. Give them a password so they can make sure it is in fact you on the phone and make sure to give them a photo of the abuser.

## IMPORTANT NUMBERS

**National Hotline  
(24 Hour, Toll Free)  
Linea Nacional de Emergencia**

1-800-799-SAFE (7233)  
and  
TTY (1-800-787-3224)

**Maricopa County Contacts Shelter Hotline  
(24 Hour, Toll Free)  
Linea Caliente de Refugios**

1-800-799-7739

**Sojourner Center  
(24-Hour Crisis Line)  
Linea de Crisis de 24 Horas**

602-244-0089  
1-888-886-8793  
TTY 1-888-886-8794  
[www.sojournercenter.org](http://www.sojournercenter.org)

**AZCADV Legal Advocacy Line  
Linea de Consejo Legal**

1-800-782-6400

## Tu Pareja...

- ¿Te avergüenza con nombres y palabras ofensivas?
- ¿Te mira o actúa de manera que te intimida?
- ¿Controla lo que haces a quién ves a donde vas y con quién hablas?
- ¿Te prohíbe hablar con tus familiares y amigos?
- ¿Te quita el dinero o se niega a darte?
- ¿Te acusa de ser una mala madre o padre y amenaza con llevarse a los niños o causarles daño?
- ¿Niega que hubo abuso o te acusa de provocarlo y disminuye la seriedad del abuso?
- ¿Destruye tu propiedad o amenaza con matar a tu mascota?
- ¿Te intimida con pistola con cuchillos o con objetos que pueden lastimarte?
- ¿Te empuja te bofetea o te golpea?
- ¿Te forza a quitar los cargos judiciales en su contra?
- ¿Te amenaza con suicidio o con matarte?
- ¿Amenaza a matarte?

**Si usted se a identificado con alguno de estos, puede estar en una relación abusiva.**

La lista de identificación son desarrolladas por la Coalición de Arizona Contra la violencia doméstica

## Plan de seguridad

Tu no puedes parar la agresividad de tu pareja, pero puedes buscar apoyoy ayuda para ti y tus hijos.

**¡NO MEREDES QUE TE ABUSE NADIE!!!**

Recuerda siempre:

**EN UNA EMERGENCIA LLAMA AL 911 INMEDIATAMENTE.**

- Vayase al cuarto que tiene el teléfono ,llame y busque ayuda si puede cierre la puerta con llave dejando a el abusador fuera.
- Llame al 911(o su número local de emergencia) para ayuda inmediata; obtenga el nombre de la persona en la otra linea.
- Tenga en mente un vecino o amigo a donde pueda pedir ayuda y huir.
- Si llega la policia digale lo que a sucedió y pidele su nombre y número de placa.
- Llame a un programa de violencia doméstica o a un albergue; pregúntele que si le ayudan a hacer un plan de seguridad.
- Enseñe a sus hijos como pedir ayuda y huir a donde se sientan seguros en una emergencia.
- Lleve una copia de la order de protección al la escuela de sus hijos y deje instrucciones de que nadie puede recojer a sus hijos al menos que usted lo autorise.
- Dales una palabra clave para que determinen que es usted en el teléfono y dales una foto del abusador.



# Sojourner Center

*Overcoming the Impact of Domestic Violence, One Life at a Time.*



**Keep this Card  
in a Safe Place**