

A woman with dark, curly hair is gently holding a baby wrapped in a white cloth. She is looking down at the baby with a smile. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. Pink rose petals are scattered around the woman and baby, some falling from above and some on the surface they are lying on.

**IDEAS BÁSICAS PARA BUSCAR
APOYO Y MANTENERSE FUERTE**

ROSE

LIBRO PARA LAS NUEVAS MAMÁS



ACERCA DEL PROGRAMA ROSE

Sesión A

Educación

Sesión B

Convertirse en Madre

Sesión C

Relaciones y Comunicación

Sesión D

La Planificación para el Futuro

Nos veremos cada _____,
de _____ a _____.

Sesión E será una reunión después del nacimiento de su bebé





Tabla de Contenidos

Sesión A Educación	4
Quejas Comunes De Las Nuevas Mamás	5
La Depresión Posparto	7
Depresión Posparto.....	8
Dónde conseguir Ayuda	9
Recursos.....	10
Sesión B Convertirse en Madre	11
Cambiar Funciones	12
Kit de Supervivencia Para Madres	14
Aumentar las Actividades Agradables	16
Mi Seres Queridos.....	17
Reducir el Estrés	18
Sesión C Relaciones y Comunicación	20
Comunicación con los Seres Queridos.....	21,22,23
Recuerde sus Derechos	24
Consejos para Pedir Ayuda a Otros	25
Reglas para ser Asertiva	26
Sesión D Planificación para el Futuro.....	29
Pidiendo Ayuda	30,31
Planificación para el Futuro: Mis Metas	33
Consejos Finales de ROSE	35,36





SESIÓN A: EDUCACIÓN

Sesión A

QUEJAS COMUNES DE LAS NUEVAS MAMÁ

LA DEPRESIÓN POSPARTO

DEPRESIÓN POSPARTO

DÓNDE CONSEGUIR AYUDA

RECURSOS



QUEJAS COMUNES DE LAS NUEVAS MAMÁS

Las nuevas exigencias, desafíos y presiones de la maternidad pueden hacerte sentir abrumada.

Aquí puedes ver algunas quejas comunes de nuevas mamás:

- Estoy irritable
- No puedo dormir
- Me siento tan nerviosa
- Me siento tan culpable
- Me siento tan cansada
- No puedo sentir nada
- No me interesan las actividades normales
- No puedo seguir
- No puedo dejar de comer



LA DEPRESION POSPARTO

30-80% de las mujeres experimentan la depresión posparto que ocurre 2-5 días después del parto y desaparece normalmente después de cerca de dos semanas

- Llanto
- Diferencia en humor
- Cansada
- Tensión
- Ansiedad
- Inquietud

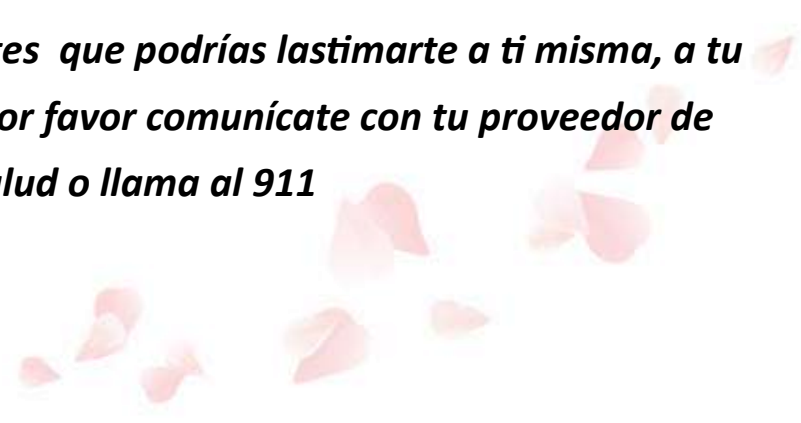




DEPRESIÓN POSPARTO

- Problemas de sueño (ejemplo: no puede volver a dormir después de alimentar al bebé)
- Problemas con su deseo de comer, comer demasiado o muy poco
- Ansiedad y preocupación
- Evitando la gente, evitando contacto con el bebé, queriendo estar sola
- Sin energía
- Deseo de estar muerta, pensamientos suicidas
- Dificultad para tener sentimientos positivos hacia el bebé
- Dificultad con tomar decisiones
- Sensación-Manía, rápida, o excitable y irritable, hablando rápido, y teniendo menos necesidad de dormir
- Ataques de pánico
- Temore por el bebé, fantasías sobre haciendo daño o matar al bebé

En algún momento si sientes que podrías lastimarte a ti misma, a tu bebé, o a alguien más, por favor comunícate con tu proveedor de salud o llama al 911





NO ESTÁS SOLA

NO TIENES LA CULPA

**TE PUEDES SENTIRTE
MEJOR**



¿DÓNDE CONSEGUIR AYUDA?

¡NO ESTÁS SOLA! ¡HAY AYUDA DISPONIBLE! La clave es buscar apoyo cuando lo necesitas. **¡Es importante para ti y para tu bebé!**

1. APOYATE EN FAMILIA Y AMIGOS

Unas pocas horas de cuidado infantil a la semana pueden darte un buen descanso.

Comparta sus sentimientos claramente, permite que la familia y los amigos apoyarte.

2. HABLA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD

Los doctores sabrán qué opciones hay disponibles para ayudarte y estarán familiarizados con la depresión perinatal.

3. BUSQUE UN GRUPO DE APOYO

Hay mujeres en tu comunidad que están sufriendo situaciones similares; comparte tus sentimientos con un grupo de mujeres que experimentan lo mismo, puede ayudar. Habla con tu proveedor de salud acerca de la posibilidad de unirte a un grupo.

4. HABLA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL

Los profesionales de atención de la salud mental pueden dar un lugar seguro para expresar sus sentimientos y serán útiles para ayudar a controlar sus síntomas.

5. ENFOQUE EN EL BIENESTAR

Come una saludable variedad de alimentos coloridos. Botanas saludables y evita el uso de alcohol.

Haz ejercicio, invita a amigos a hacer caminatas, trata alguna actividad nueva y tómate un momento para estirar los músculos.



MIS RECURSOS

VIOLENCIA DOMÉSTICA

SALUD MENTAL

RECURSOS PARA PADRES

SERVICIOS LEGALES

PREVENCIÓN DE SUICIDIO





SESIÓN B: SER MADRE

Sesión B

CAMBIAR FUNCIONES

KIT DE SUPERVIVENCIA DE LA MADRE

AUMENTAR LAS ACTIVIDADES AGRADABLES

MI GENTE CERCANA

REDUCIR ESTRES

Sesión B: Tareas :

1. Ejercicio de relajación diario
 2. Diario de actividades agradables
- 



CAMBIAR DE FUNCIONES

GANANCIAS

Reducir la rutina
Pasar tiempo con tu bebé
Descubrir talentos ocultos
Aprender cosas nuevas
Buena excusa para no hacer que-
haceres
Reacciones que tiene el bebé
Crecimiento del bebé

PÉRDIDAS

Pérdida de la rutina
Más trabajo en el hogar
Menos tiempo para la pareja
Pérdida de productividad
Pérdida de vida social
Pérdida de espacio
Aislamiento

EXPLORANDO LOS BENEFICIOS GANADOS

¿Qué clase de nuevas oportunidades pueden presentarse
para ti cuando llegue su bebé?



**MADRE A LA NUEVA
MADRE**



SÉ TU MEJOR AMIGA



AUMENTAR LAS ACTIVIDADES AGRADABLES

1. Pasar tiempo con la gente que me gusta
2. Viendo hermosos paisajes
3. Respirando aire limpio
4. Observando a la gente
5. Tener una conversación franca y abierta
6. Sentada en el sol
7. Usar ropa limpia
8. Haciendo un proyecto a mi manera
9. Escuchando música
10. Oír cuentos, ver novelas, oír poemas o ver obras de teatro
11. Expresar el amor a alguien
12. Estar con alguien quien amo
13. Felicitar o elogiar a alguien
14. Escuchar el radio
15. Ver viejos amigos
16. Un remojo en la bañera
17. Coleccionar cosas (monedas, conchas, y mas.)
18. Ir a una película en el medio de la semana
19. La risa
20. Pensando en mis viajes pasados
21. Leyendo revistas o periódicos
22. Cuidando mis plantas
23. Cantando alrededor de la casa
24. Practicar la religión (ir a la iglesia, orar en grupo, etc.)
25. Pintando
26. Cosiendo con hilo
27. Durmiendo
28. Haciendo artes y artesanía
29. Hacer un regalo para alguien
30. Coser
31. Ir al salón de belleza
32. Pensando libremente
33. Ver la tele
34. Pensando en eventos agradables
35. Escribiendo cartas en un diario
36. Meditar
37. Juega cartas
38. Ver fotos
39. Tejer tejido
40. Haciendo crucigramas
41. Vestirse bien
42. Recebir un masaje
43. Hacer un rompecabezas



KIT DE SUPERVIVENCIA PARA NUEVAS MADRES

Cuídate a ti misma físicamente (descanso, comida apropiada, ejercicio).

Toma descansos o “mini vacaciones” El descanso es el descanso: ¡no haga trabajos durante esos momentos!

Date crédito, incluyendo las cosas pequeñas

Planifica al menos un evento diario que incluyen cosas adultas (por ejemplo, una llamada telefónica).

Planifica algo divertido (p. ej., un baño de burbujas).

No puedes hacerlo todo. ¡Pide ayuda!

Pospón los cambios importantes.





SERES QUERIDOS

Junto a los números a continuación, enumera los adultos que están más cerca de ti.

Piensa en lo siguiente:

- ¿Quiénes son las personas en cada área que ves con más frecuencia?
- ¿Con quién puedes buscar ayuda?

FAMILIA

1. _____

2. _____

ESPIRITUAL

1. _____

2. _____

OTRAS COSAS

1. _____

2. _____

AMIGOS

1. _____

2. _____

TRABAJO

1. _____

2. _____

REDUCIR EL ESTRÉS



Quiero que te pongas cómoda.

Si lo prefieres, puedes cerrar los ojos.

Vamos a comenzar con tus pies. . . Enrolla los dedos, y relájalos.

Ahora con los talones en el suelo y siente la tensión en tus piernas, y relaja, bien. Tus piernas se sienten flojas y pesadas.

Ahora, apreté el estómago — Sostén. . . Siente la tensión y relaja, muy bien.

Ahora quiero que arquees la espalda y sientas la tensión en la columna. . . Relaja la espalda. Solo déjala aflojarse. . . déja que toda la tensión abandone el cuerpo, bien.

Haz un puño con las manos y levántalas lentamente hasta la altura de los hombros. Siente la tensión en los brazos y suelta. . . Simplemente deja caer los brazos a los costados, flojos y pesados, bien.

Ahora levanta los hombros hacia los oídos, siente la tensión en el cuello, sostén y suelta, déja ir toda la tensión.

Ahora quiero que aprete tu boca lo más fuerte que puedas. Siente la tensión en la mandíbula, bien, y simplemente relaja.

Inhala profundamente y exhala. . . Simplemente siente como toda la tensión abandona tu cuerpo.

Ahora cierra los ojos tan fuerte como puedas, y déja lo ir, deja ir tu cuerpo.... Se sienta bien y relajado, bien, muy bien. Enfócate en lo calmado y relajada que te sientes. Imagínate como si fueras una nube suave, siente la suavidad de la nube y hundiéndose en ella. Tu cuerpo se siente tan flojo y pesado. Siente el sol cálido sobre tu cuerpo y la brisa fresca sobre la cara.

Solo relájate. . . Te sientes tan en paz y tan a salvo.

(pausa)

Ahora voy a contar hacia atrás desde 5 y cuando llegue a 1, vas a abrir los ojos lentamente y la sensación de calma y paz se permanecerá quedará contigo por el resto del día.

Inhala en 5. . . y exhala despacio

Inhala en 4. . . y exhala despacio

Inhala en 3. . . y exhala despacio

Inhala en 2. . . y exhala despacio

Inhala en 1. . . y exhala. . . . concéntrate en lo calmo

Mientras abres lentamente los ojos, lo calmo y la paz se quedarán contigo. Para descargar este ejercicio, ir a:

<https://www.publichealth.msu.edu/flint-research/the-rose-sustainment-study/9-flint/97-decreasing-stress-activity>

Diario de Actividad Agradables

Planifica al menos tres actividades diarias en tu horario semanal y califica tu nivel de satisfacción después de hacerlas.

DÍA	FECHA	ACTIVIDAD Cuándo y dónde	COMPLETADA ¿Cuán satisfecha te sentiste? 0 = para nada 10 = muy satisfecha
LUN.			☐ _____
MAR.			☐ _____
MIÉR			☐ _____
JUEV.			☐ _____
VIER.			☐ _____
SÁB.			☐ _____
DOM.			☐ _____

FIRMA: _____

SESIÓN C: RELACIONES Y COMUNICACIÓN

SESIÓN C

COMUNICARSE CON LOS SERES QUERIDOS

RECUERDE SUS DERECHOS

CONSEJOS PARA PEDIR AYUDA A OTROS

REGLAS IMPORTANTE PARA SER ASERTIVA

Sesión C: Tareas:

1. Práctica para ser asertiva
2. Recuerda:

Actividades agradables diarias

Ejercicio de relajación diario

COMUNICACIÓN CON LOS SERES QUERIDOS

¿A quién te gustaría pedirle ayuda?

¿Cómo calificarías las conversaciones para pedir ayuda a esta persona? (- 10 a 0, extremadamente malo; 1 a 10, extremadamente buena).

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuáles son las dos mejores cosas acerca de tu relación con esta persona?

¿Qué clase de cosas dice o hace esta persona que te hacen feliz? ¿Qué hace que esta persona sea especial para ti?



COMUNICACIÓN CON LOS SERES QUERIDOS

1. ¿Cuáles son las dos cosas más difíciles acerca de tu interacción con esta persona? *¿Qué tipo de cosas hace que son difíciles para ti? ¿Qué tipo de cosas olvida hacer esta persona? ¿Sientes que recibes suficiente tiempo/ atención/ cuidado de parte de esta persona?*

-
2. ¿Qué necesitas y quieres de esta persona durante este tiempo?

-
3. ¿Qué es posible esperar de/pedir a esta persona? *Puede ser de ayuda como ponerte en sus zapatos.*

-
4. ¿Cómo puedes pedirle a esta persona, de manera efectiva, esa pequeña ayuda extra que **tú mereces?**



COMUNICACIÓN CON LOS SERES QUERIDOS

Califique la probabilidad de que la otra persona proporcione el apoyo que necesita para completar sus metas:

MI CLASIFICACIÓN:

METAS:

0: no probable 10: muy probable

1. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RECUERDA TUS DERECHOS

- Está BIEN si quieres o necesitas algo de alguien más.
- Puedo insistir mis derechos y **seguir siendo** una buena persona.
- Tengo el derecho de mantenerme firme, aún cuando esto pueda incomodar a los demás.
- Puedo querer complacer a las personas que me importan, pero no tengo tiempo para complacerlos siempre.
- El hecho de decirle no a alguien, no me hace una persona egoísta.
- Puedo sentirme bien conmigo misma, aún si alguien más está molesto conmigo.

Nopuedes
hacer todo
tu sola.

Habla por ti
misma.

Mantente
enfoca-
da en TUS
necesidades.





CONSEJOS PARA PEDIR A OTROS AYUDA

TIEMPO:

Elige un momento tranquilo.

Plantea el hecho de que quieres hablar de algo.

COMPORTAMIENTO NO VERBAL:

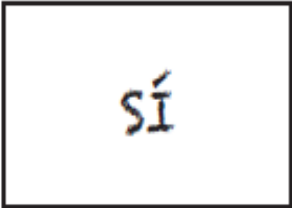
Usa un tono de voz apropiado, evita una postura amenazante, haz contacto visual con la otra persona, míralos de frente.

DÍ ALGO POSITIVO:

Rodea lo negativo con lo positivo. Comienza con algo positivo y termina con algo positivo.



REGLAS PARA SER ASERTIVA



SÍ

LAS REGLAS DE SI INCLUYEN:

Tomarse su **tiempo** (a la hora de decir no, “¿Puedo contestarte mañana?”).

Expresar tus **propios** sentimientos o cambios que quisieras abiertamente.

Evita cualquier ataque a la otra persona, cualquier **amenaza**, o **frases insultantes** acerca del otro.

Evita: “Nunca, debes y siempre”.

Enfrentar **un tema** a la vez (a diferencia de “querer discutir todo al mismo”).

Tener la disposición de **dar para recibir**.

Criticar el **comportamiento**, no de la persona (dí lo que quieres que la otra persona haga, no lo que quieres que la otra persona sea).

Pedir lo que **tú** desees, (en vez de decir lo que la otra persona debería hacer).

Responder de manera **positiva** cuando una persona te responda **positivamente** (“Gracias por ser tan comprensivo, de verdad lo aprecio”).

Darle vuelta la situación (pregúntale a la otra persona, “¿qué piensas **tú** que deberíamos hacer?”).



REGLAS PARA SER ASERTIVA

NO

LAS REGLAS de NO INCLUYEN:

Juzgar o culpar
Pedir disculpas exageradamente
Humillarse a sí mismo
Adivinar las intenciones del otro
Leer la mente
Esperar que los demás sepan
qué quieres de ellos si tú no se
los dices

Dar una lista completa
("discutir todo al mismo
tiempo")
Andarse con rodeos
Decirle a la otra persona lo
que debería hacer



TAREA EN HACER UNA PETICIÓN ASERTIVA

1. Un cambio que voy a pedir para esta semana:

2. Como quiero que escuchen sin sentirse molestos, debo ser cuidadosa de:

3. Fecha en que intentar esto:

4. Persona con la que voy a intentar esto:

EL HORARIO DE ACTIVIDADES AGRADABLES

Planifica al menos tres actividades diarias en tu horario semanal y califica tu nivel de satisfacción después de hacerlas.

DÍA	FECHA	ACTIVIDAD Cuándo y dónde	COMPLETADA ¿Cuán satisfecha te sentiste? 0 = para nada 10 = muy satisfecha
LUN.			☐ _____
MAR.			☐ _____
MIÉR.			☐ _____
JUEV.			☐ _____
VIER.			☐ _____
SÁB.			☐ _____
DOM.			☐ _____

FIRMA: _____



PLANIFICANDO MI FUTURO

Sesión D

PIDIENDO AYUDA

PLANIFICACIÓN PARA EL FUTURO: MIS METAS

CONSEJOS FINALES DE ROSE

SESIÓN D

Sesión D: Tareas

1. Finalizar el Objetivo de Metas
 2. Recuerda:
 - Actividades agradables diario
 - Ejercicio de relajación diario
- 

PEDIR AYUDA: ¿QUIÉN, YO? ¿NECESITADA?

“Pedir ayuda
saca a la luz
sentimientos de
fracaso.”

Anna

“Nuestra sociedad ha
puesto a las mujeres en
posición de pensar que
deben hacerlo **todo.**
Las súper mamás, en
realidad, son contadas.”

Julia



PEDIR AYUDA: ¿QUIÉN, YO? ¿NECESITADA?

“Por primera vez me he dado cuenta de que necesitaba ayuda.”

Juany

“Nunca sabes qué tipo de reacción vas a recibir. Mi mamá me dijo, ‘sólo tienes que lidiar con esto’. Esta actitud sólo hace que las personas se cierren.”

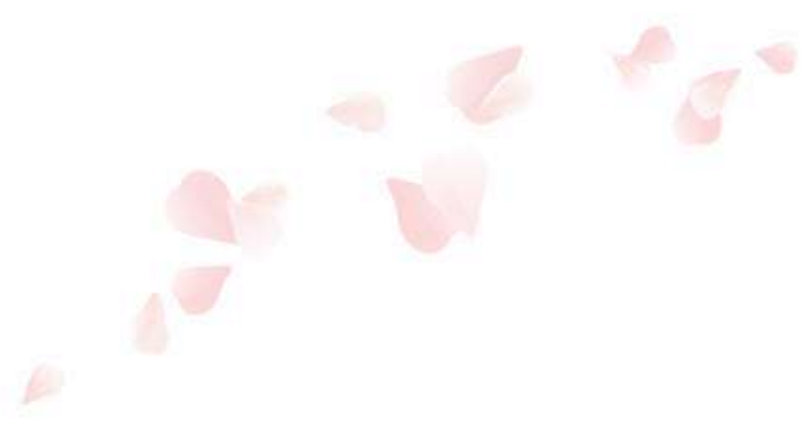
Lorenza



Pedir ayuda es difícil.
Hay muchas razones por las que las mujeres no se sienten cómodas pidiendo o aceptando ayuda.

PLANIFICAR PARA EL FUTURO: MIS OBJETIVOS

MIS OBJETI- VOS	Objetivos a corto plazo (1-3 meses)	Objetivos a mediano plazo (3 meses - 1 año)	Objetivos a largo plazo (1-3 años)
AMIGOS			
FAMILIA			
SALUD			
SITUACIÓN ECONÓMICA			
PROFESIONAL			
ESPIRITUAL			



SIGUE TUS SUEÑOS.

**¡ LA INFANCIA NO DURA
PARA SIEMPRE!**



CONSEJOS FINALES DE ROSE

ACTIVIDADES AGRADABLES

1. Recuerda que es importante **cuidar** a ti misma y desarrollar nuevas maneras de hacerlo (si es necesario).
2. Incluir **actividades positivas** puede reducir la angustia y aumentar tu energía y enfoque positivo.
3. Recuerda tu contrato de actividades agradables.

RELAJACIÓN

1. Aprender a **manejar el estrés** te hará sentir mejor, aumentará tu sentido de control, y te hará sentir fortalecida.
2. Recuerda hacer tus ejercicios de relajación.
3. Tómate un tiempo para **TI**. El descanso es el descanso (sin quehacers).

CAMBIOS: CONVIRTIÉNDOTE EN UNA NUEVA MAMÁ

1. Los grandes cambios en la vida, como tener un hijo/a, pueden ser estresantes.
2. Convertirse en una nueva mamá implica **nuevas exigencias** y pérdidas.
3. Puedes sentirte atemorizada, triste, tensa y frustrada, recuerda que **no estás sola y no tienes la culpa**.
4. Es importante hablar acerca de tus sentimientos, **busca apoyo**.
5. Es importante reemplazar **objetivos** perdidos cuando experimentamos pérdidas y cambios en la vida. Existen tanto objetivos de corto plazo (pasos de bebé) como objetivos de largo plazo.
6. Establece objetivos continuos (el primer año de vida no dura para siempre).

CONSEJOS FINALES DE ROSE



TRATOS DE LAS RELACIONES

1. Tiene derecho a pedir ayuda y derecho a decir **NO**.
2. Las relaciones requieren trabajo constante, especialmente cuando hay cambios como tener un nuevo bebé en la familia.
3. **Mantener el equilibrio** en tus relaciones, las demandas no deben sobrepasar a tus necesidades.



RECUERDA:

Celebra tus esfuerzos y éxitos. Date crédito aún por las pequeñas cosas que haces como pareja, hija, amiga, hermana o futura madre.



MIS RECURSOS

Cuando me siento mal o abrumada puedo buscar ayuda con las siguientes personas o recursos:

NOMBRE:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

NÚMERO DE TELÉFONO:

1. _____

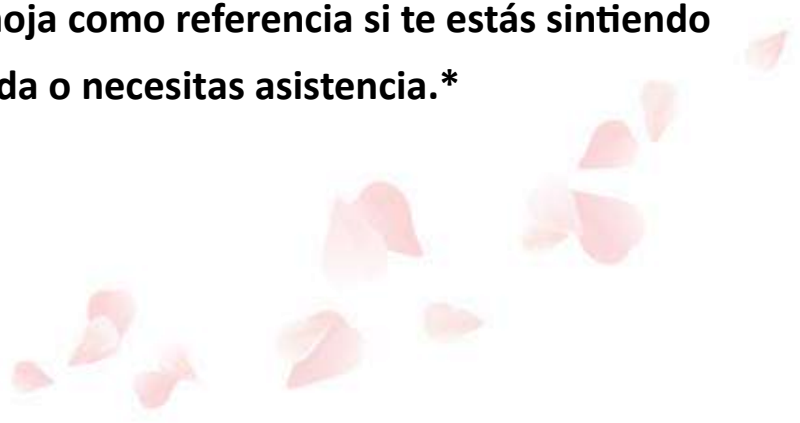
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

*** Recuerda usar esta hoja como referencia si te estás sintiendo abrumada o necesitas asistencia.***



DARIO DE ACTIVIDAD AGRADABLES

Planifica al menos tres actividades diarias en tu horario semanal y califica tu nivel de satisfacción después de hacerlas.

DÍA	FECHA	ACTIVIDAD Cuándo y dónde	COMPLETADA ¿Cuán satisfecha te sentiste? 0 = para nada 10 = muy satisfecha
LUN.			☐ _____
MAR.			☐ _____
MIÉR.			☐ _____
JUEV.			☐ _____
VIER.			☐ _____
SÁB.			☐ _____
DOM.			☐ _____

FIRMADO: _____

DOLOR

EN PROCESOS DE DUELO ES NORMAL:

- Sentirse reconfortada al cuidado de alguien.
- Sentirse reconfortado por el cariño.
- Experimentar tristeza por pérdidas pasadas.
- Estar irritable.
- Estar feliz a veces.
- Sentirse impaciente al dolor, recuerda darle tiempo.
- Pensar en el bebé, o en lo que “podría haber sido”.
- Sentir la presencia del bebé.
- Sentir celos de las mujeres embarazadas, y sentir que es casi imposible estar con familiares cercanos o amigos con bebés.
- Pensar en algo que tú puedas haber hecho para causar esto. ¡Perdónate y ámate! La mayoría de los problemas no se pueden prevenir
- Sentir que has “fracasado”.
- Sentir que nunca volverás a la normalidad, lo que es cierto, nunca será lo mismo, sino un “nuevo normal”.



MANERAS DE CUIDARSE

NECESIDADES FÍSICAS

Reposo
Ejercicio
Nutrición adecuada

NECESIDADES EMOCIONALES

Compartir tus sentimientos (con amigos, familia)
Expresar tus sentimientos (escribir, hablar, cantar, dibujar)

ELEGIR UNA RELACIÓN SALUDABLE

Información sobre relaciones saludables:

Un compañero en mi vida que ...

- * Apoya mi tiempo con amigos y familiares.
- * Me apoya haciendo las cosas que disfruto y me ayuda a crecer como persona.
- * Me hace sentir bien conmigo misma.
- * Pide y escucha mis opiniones.
- * Respeta mi privacidad (no necesito compartir mi contraseña a mi correo electrónico, Facebook y teléfono).
- * Respeta y confía en mí, y trata a los demás con respeto.

Si su relación es malsana, su pareja le da críticas constantes, tener poco cuidado, no respetar sus gustos y disgustos, o amenaza, es importante pensar en su seguridad.

Considerar...

- * No puedes forzar a una persona a cambiar su comportamiento
- * Enfócate en tus necesidades, cuídate.
- * No te aisles. Encontrar apoyo emocional.
- * Piensa en romper. Usted merece sentirse segura y aceptado en ti.

Si usted piensa que su pareja puede estar dispuesto a ir con usted a su terapeuta, consejero, o médico para hablar sobre el conflicto en su relación, usted debe discutir la posibilidad con su terapeuta y la mejor manera de presentarlo a su pareja.



OBTENER DE UNA ORDEN DE RESTRICCIÓN

¿Qué es una orden de restricción temporal?:

Si cree que puede estar en peligro, se recomienda una orden de restricción temporal.

NO es una garantía de seguridad, pero es una orden judicial que dice que su abusador debe mantenerse alejado de usted.

Con una orden de restricción temporal, su abusador puede ser arrestado si intentan contactar.

No hay costo por una orden, y usted no necesita un abogado para obtener una orden de restricción.

Cómo obtener una orden de restricción temporal :

1. Vaya a su corte de familia o corte de distrito para llenar los papeles.
2. Después de que se le dé el papeles a un empleado, un juez lo revisará, y el juez puede o no hacerle preguntas.
3. Si el juez firma la orden, es válida **hasta 21 días**.
4. Un oficial de la corte servirá a su abusador con una copia de la orden de restricción.

Si siente que está en peligro durante la noche, el fin de semana o las horas de vacaciones, es posible que pueda obtener una orden de restricción de emergencia contra su abusador.

Llame a su Departamento de Policía Local. La policía tiene acceso las 24 horas al la corte de familia y a los jueces de la corte de distrito que pueden emitir una orden de emergencia de protección.

Si usted recibe una orden de restricción de emergencia, usted tendrá que ir a la corte en el siguiente día para finalizar la orden de restricción.

Si no está seguro de qué hacer, puede llamar a una agencia de violencia doméstica o a una oficina de orden de restricción para obtener más información.

Algunos números de teléfono útiles:

Estos números también están en su tarjeta de recursos de ROSE

Coalición contra la violencia doméstica (Nacional)

1-800-494-8100 (24 horas)

Otros números útiles

PLAN DE SEGURIDAD PARA ROMPER

Poner fin a la relación podría ser la mejor decisión para usted en el largo plazo, pero el período de romper puede ser el momento más peligroso en una relación abusiva. Pueden tratar de controlarte con culpa, amenazas o insultos. Puede ser muy difícil tener un romper con paz o mutuo con una pareja abusiva.

Algunos consejos de seguridad:

Planifique el romper con la ayuda de personas de su confianza.

Hable con su consejero o médico, o deje que los amigos y familiares de confianza sepan cuándo y cómo se está rompiendo.

No se rompa en un lugar aislado.

Hacerlo donde hay gente alrededor, especialmente personas de confianza. Si no se siente seguro, rompa por teléfono o por correo electrónico.

Prepare lo que le dirá a su pareja, por qué está terminando la relación. Sólo dilo una vez.

Evite estar a solas con su ex-pareja.

Si tu ex viene a tu casa cuando estás sola, no vayas a la puerta.

Pide ayuda. Memorice los números importantes en caso de que usted no tenga un teléfono celular con usted. Cambie sus rutas y rutinas, y pídale a la gente de confianza que esté con usted.

Confíe en sus sensaciones: Si usted tiene miedo, usted tiene probablemente buenas razones.

si usted está en peligro inmediato, llame 911.

Si cree que puede estar en peligro, consiga una orden de restricción.

PLAN DE SEGURIDAD SI USTED ESTÁ EN UNA RELACIÓN ABUSIVA

Algunos consejos de seguridad:

- * Piense en un lugar seguro para ir si se produce un argumento-evitar habitaciones sin salidas (baño), o habitaciones con armas (cocina, garaje).
- * Piense y haga una lista de personas seguras para contactar mantener el cambio con usted en todo momento. Guarde las llaves del coche (y monedero) listas y las pone siempre en un lugar donde usted puede conseguirlos rápidamente.
- * Piense antelación lugares seguros a los que podría acudir (como quedarse con un amigos de confianza o un miembro de la familia)
- * **Habla con personas de tu confianza** como amigos, familiares, vecinos, compañeros de trabajo o su terapeuta, consejero o médico.
- * Usa tu juicio e intuición. Si la situación es muy grave, dele a su pareja lo que

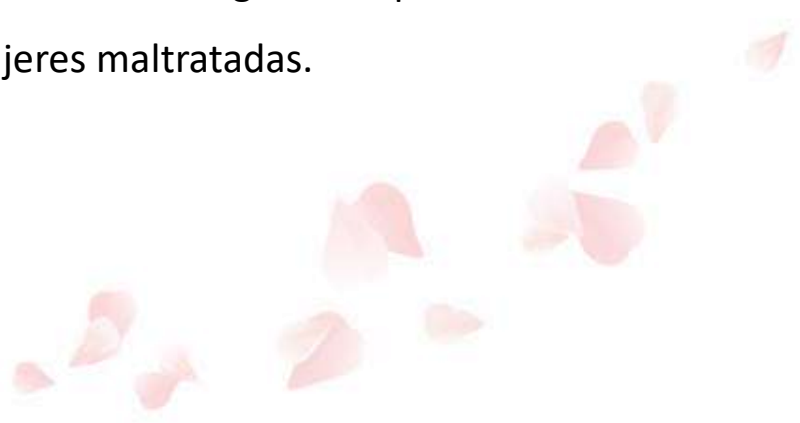
Si su pareja ha sido violenta en el pasado, es probable que vuelva a suceder, incluso si su pareja prometió que no volvería a suceder. **Recuerde que no tiene control sobre la violencia de su pareja, pero tiene control sobre cómo se prepara y cómo responde.**



PLAN DE SEGURIDAD SI DEJÓ UNA RELACIÓN ABUSIVA

Si su pareja ha sido violenta en el pasado, es probable que vuelva a suceder, incluso si su pareja prometió que no volvería a suceder. Recuerde que no tiene control sobre la violencia de su pareja, pero tiene cierto control sobre cómo se prepara y cómo responde.

Algunos consejos de seguridad:

- * Cambia tu número de teléfono. Llamadas de pantalla.
 - * Guarde y documente todos los contactos, mensajes, lesiones u otros incidentes que involucren al agresor.
 - * Cambiar cerraduras de puertas, si el agresor tiene una llave.
 - * Evita quedarte sola
 - * Planee cómo escapar si se enfrenta con una pareja abusiva.
 - * Si tiene que conocer a su pareja, hágalo en un lugar público.
 - * Varíe su rutina.
 - * Notificar a los contactos de la escuela y el trabajo.
 - * Si tiene una orden de protección, manténgala siempre cerca.
 - * Llamar a un refugio para mujeres maltratadas.
- 

SI TENGO QUE IRME, DEBO TOMAR

- * Identificación
- * Certificados de nacimiento de niños
- * Mi certificado de nacimiento
- * Tarjetas de Seguridad Social
- * Registros de escuela y vacunas
- * Dinero
- * Chequera, tarjeta ATM
- * Tarjetas de crédito
- * Llaves (casa, coche, oficina)
- * Licencia de conducir y registro
- * Medicamentos
- * Lentes
- * Contrato Arrendamiento
- * Botanas - no perecederos - para usted y sus hijos (por ejemplo, jugos y galletas)
- * Cosas del bebé (pañales, fórmula, medicamentos)



Prepárese con anticipación sólo en caso de que tenga que salir en un apuro

NÚMEROS DE TELÉFONO QUE NECESITO SABER

Línea nacional de violencia doméstica: **1-800-799-7233**(24 horas)

Departamento de policía/Sheriff cerca de casa, escuela y trabajo:

Programa local de violencia doméstica:

Oficina de orden de restricción:

Servicio de referencia de abogados/Agencia de servicios legales:

Terapeuta / Consejero:

Número de trabajo:

Número de domicilio del supervisor:

Ministro / Sacerdote / Rabino / Líder de la Fe:

Amigo:

Otro:
