

## Relaciones seguras y afectuosas

La relación con su pareja y con otras personas afecta a su bebé. Durante el embarazo, la probabilidad de maltratos puede aumentar. Usted y su bebé merecen estar a salvo.

¿Está usted en una relación sana?  
Pregúntese:

- ¿Me critica mi pareja y me hace sentir que yo tengo la culpa?
- ¿Controla mi pareja a dónde voy, con quién hablo y cómo gasto dinero?
- ¿Me ha lastimado mi pareja o me ha amenazado con lastimarme, o me ha presionado para tener relaciones sexuales?

Si respondió afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, su salud y su seguridad podrían correr peligro. Hable con alguien de confianza sobre la relación con su pareja.

Si su pareja le lastima, su bebé también podría estar siendo lastimado. No es culpa suya. Usted y su bebé merecen estar sanos y a salvo.

Si su seguridad se ve amenazada, protéjase de las maneras siguientes:

- Si corre peligro, llame al 9-11 de inmediato.
- Elabore un plan de seguridad. (¿Qué haría y a dónde iría si sintiese que corre peligro en un momento dado?)
- Prepare un kit de emergencias en caso de que tenga que irse inesperadamente. Incluya un juego de llaves, dinero, medicamentos, documentos y números de teléfono importantes, etc.



Para obtener más información

**Línea de crisis para todo el estado**  
1-888-235-5333

**Lista de servicios y agencias en Oregon en Internet**

[www.ocadsv.org](http://www.ocadsv.org)

***Oregon 211info***

Visite [211info.org](http://211info.org), llame al 1-800-723-3638 o marque 211 para hallar servicios en cualquier parte de Oregon.

***National Teen Dating Abuse Helpline***  
**(Línea nacional de ayuda en caso de maltrato en parejas adolescentes)**

[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

Conéctate por chat en Internet, entre las 2 p.m. y las 10 p.m.

1-866-331-9474

1-866-331-8453 (TTY, personas con problemas auditivos)

O envía "loveis" por texto a 77054

***National Domestic Violence Hotline***  
**(Línea Nacional Sobre la Violencia Doméstica)**

[www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

1-800-799-SAFE (7233)

1-800-787-3224 (TTY, personas con problemas auditivos)