



## TANTO TÚ COMO TUS HIJOS MERECEIS SENTIROS SEGUROS Y SER TRATADOS CON RESPETO.

### Tu pareja:

- ¿Insulta tu capacidad como madre o te amenaza con quitarte a tus hijos?
- ¿Controla adónde vas, con quién hablas o cómo gastas el dinero?
- ¿Destroza alguna de sus pertenencias?
- ¿Te ha lastimado a ti o a tu(s) hijo(s) con sus palabras o acciones?

**LÍNEA DE AYUDA GRATUITA  
CONTRA LA VIOLENCIA  
DOMÉSTICA Y LA AGRESIÓN  
SEXUAL DE VIRGINIA**

1-800-838-8238  
MENSAJE DE TEXTO AL  
804-793-9999

**LÍNEA DE AYUDA LGBTQ+**  
1-866-356-6998

## NO ES NECESARIO LLEGAR A UNA SITUACIÓN DE CRISIS PARA RECIBIR AYUDA.

**LÍNEA NACIONAL DE  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO  
Y CRISIS** 988

**LÍNEA NACIONAL DE  
ASISTENCIA A LA SALUD  
MENTAL MATERNA**  
1-833-852-6262

- ¿Te sientes tan triste que no puedes levantarte de la cama o cuidar de los niños cómo te gustaría?
- ¿Estás fumando más para intentar tranquilizarte?
- ¿Bebes más, tomas medicamentos con receta u otras drogas para sentirte mejor?
- ¿Alguna vez te has sentido tan triste que has pensado en hacerte daño o en quitarte la vida?



**Si ha respondido SÍ a alguna de estas preguntas, le aconsejamos que hable con su asesor a domicilio sobre cómo obtener ayuda.**