

El abuso y la violencia siempre están mal. No tenemos por qué soportarlo.

Todos merecemos pedir ayuda cuando la necesitamos. Siempre que nos sintamos heridos o inseguros, tenemos derecho a contárselo a alguien en quien confiamos. Podemos intentar detener el abuso nosotros mismos, diciéndole a la persona que DEJE DE HACERLO. Si eso no ayuda, merecemos apoyo.

Denunciar los malos tratos y la violencia:

Línea directa nacional contra la violencia

doméstica: 1-800-799-SAFE (7233) oo 1-800-787- 3224 (Línea TTY para sordos/personas con discapacidad auditiva). Asistencia gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana, a las víctimas de la violencia doméstica. Multilingüe y puede ponerle en contacto con un programa local que pueda proporcionarle ayuda.

Centro Nacional de Recursos contra la Trata de Seres Humanos:

1-888-373-7888 o 7888 o www.traffickingresourcecenter.org. Disponible para atender llamadas desde cualquier lugar del país, 24 horas al día, 7 días a la semana. Más de 200 idiomas.

RAINN (Red Nacional contra la Violación, el

Abuso y el Incesto): 1-800-656-HOPE (4673) o www.rainn.org. Asistencia gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana, a las víctimas de agresiones sexuales. Esta línea telefónica le pondrá en contacto con un programa local que pueda proporcionarle ayuda. RAINN es multilingüe por teléfono y el sitio web de RAINN tiene una función de "chat" que puede utilizar para hablar con un defensor.

Este proyecto cuenta con el apoyo de la subvención nº 2020-FW-AX-K004 "Programa de subvenciones para la educación, la formación y la mejora de los servicios para acabar con la violencia contra las mujeres discapacitadas", concedida por la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia de Estados Unidos. Las opiniones, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Oficina sobre la Violencia contra las Mujeres del Departamento de Justicia.

Tenemos derecho a denunciar los abuso



Ninguno de nosotros merece que le hagan daño o abusen de él en sus relaciones, o por parte de nadie. Tenemos derecho a mantener relaciones y a contar con el apoyo que necesitamos para vivir plenamente. También tenemos derecho a pedir ayuda cuando no nos sintamos seguros. A veces incluso podemos querer denunciar lo que ocurre a la policía o a alguien en quien confiamos.

Nos merecemos establecer nuestros propios límites sobre lo que queremos y lo que no. Tenemos el derecho a tomar nuestras propias opciones sin que nadie nos controle. Tenemos valor y no debemos tener miedo a discrepar. Nuestra humanidad importa y nadie debe aprovecharse de nuestra discapacidad. Tenemos el derecho a los cuidados que necesitamos y merecemos sentirnos seguros.

Si alguna vez nos sentimos inseguros, podemos pedir ayuda. Estos derechos deben respetarse siempre:

Límites: Cuando quiero que alguien pare... tiene que parar.

Podemos decirle a alguien que pare en cualquier momento y de cualquier manera. Esto es importante para cosas como tocarse, besarse o mantener relaciones sexuales. También significa la forma en que la gente se preocupa por nosotros y las cosas que nos dicen. Siempre hay que respetar los límites.

Elecciones: Puedo ser yo misma... sin que nadie intente controlarme.

Todos podemos ser quienes realmente somos. Nadie tiene derecho a controlar lo que hacemos o decimos. Podemos tomar nuestras propias decisiones a menos que estemos haciendo daño a otra persona... o a nosotros mismos. Incluso si alguien nos ayuda, nosotros decidimos cómo.

Valor: Puedo estar en desacuerdo... y seguir siendo respetado.

Está bien que tengamos ideas o creencias diferentes. Seguimos mereciendo ser tratados con respeto cuando no estamos de acuerdo con alguien. Todos tenemos valor. Nuestras ideas y creencias pueden ser diferentes, sin ser tratadas como menos importantes.

Humanidad: "Quiero que me vean como una persona y no como una discapacidad".

Nadie tiene derecho a aprovecharse de mí.

Nuestra discapacidad es solo una parte de nosotros. No es todo lo que somos. Nadie tiene derecho a utilizar nuestra discapacidad para controlarnos. Merecemos ser tratados y comprendidos como seres humanos de pleno derecho.

Cuidados: Merezco los servicios que necesito... sin sentirme herida ni asustada. Ninguno de nosotros debería tener que elegir entre estar seguro y tener lo que necesitamos. Si tenemos un cuidador o recibimos servicios, seguimos teniendo nuestros derechos. Nuestros cuidados tienen que producirse como nosotros queremos que se produzcan.