

Nadie merece que lo abusen.

Algunas mujeres son maltratadas por su pareja o alguna otra persona. Si usted está embarazada, este abuso puede dañar a su bebé. Usted puede tener un aborto espontáneo. Su bebé o usted pueden salir perjudicados. Su bebé tal vez pese muy poco al nacer. Y eso puede causarle problemas que pueden afectarle toda la vida.

Nadie merece que lo abusen. Puede obtener la ayuda que necesite:

- Si alguien la insulta o la humilla.
- Si alguien le pega, la empuja, o la amenaza.
- Si la forzan a tener relaciones sexuales, cuando usted no quiere.

A todo eso se le llama abuso. Tal vez el abuso comience durante su embarazo, y sólo puede empeorar.

Quizás se sienta sola y atrapada. Tal vez piense que está en un callejón sin salida. Pero sí hay ayuda. Tiene alternativas. Hable con alguien en quien confía. Llame a la línea gratuita de violencia doméstica. Hable con su doctor o enfermera. También puede hablar con una trabajadora social o con un líder religioso.

Lo que puede hacer:

- Hable con alguien del refugio más cercano, o llame a la línea telefónica especial de violencia doméstica. Cuénteles lo que le está sucediendo. Ellos:
 - Pueden ayudarle a hacer un plan para mantenerse segura.
 - Le pueden ayudar a conseguir servicios de apoyo. Tal vez necesite ayuda legal o una consulta con un consejero.
- Pueden encontrarle un lugar seguro donde usted y sus hijos se pueden quedar.
- Invente un código o señal para sus amigos y vecinos. De esa manera, ellos sabrán cuándo deben llamar a la policía para que la ayuden.
- Prepare un maletín con lo siguiente:
 - Ropa suya y de sus hijos
 - Algunos juguetes de sus hijos
 - Sus papeles importantes como las actas de nacimiento de sus hijos y sus certificados de vacunas
 - Tarjetas de identificación para todos ustedes, y para el seguro médico

(Lea a la vuelta.)

Hay muchas mujeres que salen embarazadas sin haberlo planeado. Muchas mujeres ni siquiera saben que están embarazadas hasta que han pasado algunas semanas. Pero, las primeras semanas del embarazo son muy importantes. Durante ese tiempo es cuando los bebés corren el riesgo de contraer defectos congénitos y otros problemas médicos.

Es importante que se conserve sana, aún antes de salir embarazada. Conservarse sana y saludable es lo mejor para usted. Es lo mejor para el bebé que va a tener algún día. Aunque todavía no esté planeando un embarazo, usted debe mantenerse sana y saludable.

Usted puede comenzar a cuidarse desde ahora. Haga lo siguiente:

- Tome vitaminas todos los días. Asegúrese de que la vitamina contiene 400 microgramos de ácido fólico.
- Hable con su doctor sobre la diabetes. Si existe la posibilidad de que usted tenga diabetes, pueden ofrecerle ayuda.
- No fume.
- Obtenga los exámenes para detectar las enfermedades que se transmiten sexualmente, como el herpes y la clamidia. Pídale a su doctor o al personal de su clínica que la examinen.
- Obtenga la ayuda que necesita si la maltrata su pareja, o alguna otra persona. Llame a algún refugio cercano, o a una línea de teléfono especial para estas emergencias. Cuénteles de su situación a alguien de su confianza.
- Coma alimentos nutritivos todos los días. Coma diferentes tipos de granos integrales, frutas y verduras. Evite las grasas.

- Puede incluir algunas fotos especiales, copias de las llaves que usa más seguido, y cheques en blanco
- Dinero en monedas y billetes
- Pídale a alguna vecina que le guarde el maletín.
- Si puede, ahorre su dinero.
- ¡No le cuente a su pareja de su plan!

Recuerde...

- Llame al 911 si está en peligro. No espere.
- Llame al 1-800-799-7223 las 24 horas del día. Es la línea telefónica especial para ayudar a víctimas de violencia doméstica (National Domestic Violence Hot Line).
- Pueden darle referencias para que usted obtenga la asistencia necesaria en su área local.
- Hablan español.
- También puede obtener información del sitio en la internet www.ndvh.org.