



If you are safe right now:

Tell someone you trust about being hurt. You might tell:

- A friend
- A family member
- Your doctor or nurse
- Your pastor, rabbi or other faith leader
- A teacher
- If you use the Regional Center of the East Bay, call your Case Manager at 925-798-3001.

Keep telling until you get help!



It's **YOUR** life!

You **CAN** get help.

You have the right to be free from harm.

No one deserves to be abused!

This project was supported by Grant #90EV0304/01 awarded by the U.S. Dept. of Health and Human Services, Administration for Children & Families.

Is Someone Hurting You?

You Deserve To Be Safe!



- *STAND! Against Domestic Violence
- *The World Institute on Disability
- *Contra Costa County Zero Tolerance

Who Should Read This?

Adults with Disabilities

You Should Know

People with disabilities are abused, sometimes by the people who help them.

- No one deserves to be abused
- You have the right to be safe and treated well.
- You can get help!
- It is against the law for someone to hurt you.
- Attendants can abuse you.

What Is Abuse?

Does someone close to you:

- Call you names or yell at you?



- Use your money for themselves?



- Make you do things you don't want to do?
- Hit, slap, push you, or threaten you?



- Keep you from seeing your friends & family?
- Touch you sexually and in ways you don't want to be touched?

What Can You Do?

If you are being hurt **RIGHT NOW**:

- Call the Police at 9-1-1. Say "Help, I am being hurt."



Other places you can call for help are:

- Contra Costa County Adult Protective Services at 1-877-839-4347 to report being hurt.
- **STAND!** Against Domestic Violence at 1-888-215-5555 for resources and support.



Si Ahora Mismo Estás Protegido:

Cuéntale a alguien en quien
confíes que estás siendo
dañado. Puede ser:

- Un amigo o amiga
- Un familiar
- Tu médico o enfermera
- Un sacerdote, rabino o
persona que profese tu fe
- Un maestro o profesor
- Si participas en los servicios
del Centro Regional del East
Bay, habla con tu trabajador
social o supervisor sobre tu
caso al 925-798-3001.

**¡Sigue hablando hasta que
consigas ayuda!**



Recuerda

¡Es TU Vida!

Tú puedes recibir ayuda.

Tú tienes el derecho a
vivir libre de abuso.

**¡Ninguna persona merece ser
maltratada!**

Este proyecto fue patrocinado por la
subvención #90EV0304/01 otorgada por el
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos.

¿Alguien Te Está Causando Daño?

¡Tú Mereces Estar Seguro!



***STAND! Contra la Violencia Doméstica**
***El Instituto Mundial de la Discapacidad**
***Contra Costa County Tolerancia Cero**

¿Quién Se Beneficiaría de Esta Información?

Adultos con discapacidades

Lo Que Debes Saber

Las personas con discapacidades son abusadas, a veces por la gente que los ayuda.

- Nadie merece ser abusado.
- Tú tienes el derecho a estar protegido y a recibir un buen trato.
- ¡Tú puedes conseguir ayuda!
- Es contra la ley que alguien te cause daño.
- Quienes te cuidan y ayudan también podrían ser abusivos contigo.

¿Qué Es Abuso? Alguien Cercano A Ti:

- ¿Te insulta o te grita?



- ¿Usa tu dinero para su propio beneficio?



- ¿Te obliga a hacer cosas contra tu voluntad?
- ¿Te pega, abofetea, empuja, o amenaza?



- ¿Te impide ver a tus amigos o familiares?
- ¿Te toca sexualmente sin que tú lo desees?

¿Que Puedes Hacer?

Si ahora mismo estás siendo dañado:

- Llama a la policía al 9-1-1. Di: "Necesito ayuda, estoy siendo abusado." O en inglés: "Help, I am being abused."



También puedes llamar a:

- Servicios de Protección al Adulto de Contra Costa County, al 1-877-839-4347 para reportar abuso.
- STAND! Contra la Violencia Doméstica, al 1-888-215-5555 para recursos y apoyo.