



What Can You Do?

Talk to someone. Don't just take it! Here are some people you might talk to:

- A friend or family member
- Your nurse or doctor
- Your pastor, rabbi, or other faith leader
- A social worker
- If you use the Regional Center of the East Bay, call your Case Manager at 925-798-3001.
- **Call the Police (dial 911) if you are in immediate danger.**
- Call **STAND! Against Domestic Violence** at 1-888-215-5555 for resources and support.
- Call **Contra Costa County Adult Protective Services** at 1-877-839-4347 to report abuse.

Get Help! Stay Safe!



Remember

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.



No one deserves to be abused!

You Deserve To Be Safe!

Empowering Adults with Disabilities



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

▶ Who Should Read This?

Adults with disabilities

▶ You Should Know

- 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?

- When someone yells, insults, threatens, neglects you or steals from you.
- Physical, sexual, verbal, emotional, or financial mistreatment.
- Being hurt by a family member or loved one, personal assistant, service provider, a driver or a friend.



▶ What Does Abuse Look Like?

Does a family member, attendant, or helper ever:

- Yell, scream, insult you, put you down, gossip, threaten or manipulate you?
- Steal or use your belongings without your permission?
- Show up for work drunk or high?
- Neglect you or ignore your needs?
- Pressure you to eat fast or go to bed early so he or she can leave?
- Keep you from controlling your wheelchair, phone or equipment?
- Handle you roughly, hit, kick, slap you or threaten you?
- Pressure or touch you sexually in unwanted ways?
- Limit your independence, isolate you or control you?

If these things are happening to you, you are being abused. Get help and support!

▶ Tips to Reduce Abuse



- Stay in charge of your keys, wallet, and phone.
- Check references of a new employee.
- Make a written agreement on the tasks, hours and pay.
- Give clear instructions on what you expect and give positive feedback. If something is not right, talk about it. Explain what you want and need.
- Have door locks that can be easily changed.
- Avoid giving your ATM card and PIN # to anyone. Use direct deposit for your monthly checks.
- Talk with others about this.
- Take an attitude of "I won't put up with abuse!"



No one deserves to be abused!



¿Qué puedes hacer?

Habla con alguien. ¡No lo permitas!
Estas son algunas de las personas con quienes podrías hablar:

- Un amigo, amiga o familiar
- Tu enfermera o doctor
- Tu sacerdote, rabino u otro ministro de fe
- Un trabajador social
- Si empleas el Centro Regional del East Bay, llama a quien maneja tu caso al 925-798-3001.
- **Llama a la policía al 911 si te encuentras en peligro inmediato.**
- Llama a STAND! Contra la Violencia Doméstica al 1-888-215-5555 para recursos y apoyo.
- Llama a los Servicios de Protección al Adulto de Contra Costa County al 1-877-839-4347 para reportar abuso.

¡Consigue ayuda! ¡Permanece seguro!



Recuerda

¡Es TU vida!

Tú PUEDES recibir ayuda.

Tú tienes el derecho a vivir libre de abuso.

¡Nadie merece ser maltratado!



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



¡Nadie merece ser abusado!

¡Tú mereces estar seguro!

Un mensaje para adultos con discapacidades



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

▶ ¿Quién debe leer esta información?

Adultos con discapacidades

▶ Lo que debes saber

- Nadie merece ser abusado.
- Tú tienes derecho a estar seguro 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?

- Cuando alguien te grita, insulta, amenaza, descuida o roba.
- Maltrato físico, sexual, verbal, emocional o financiero.
- Ser dañado por un familiar o ser querido, asistente personal, proveedor de servicios, chofer, amigo o amiga.



▶ ¿Qué formas toma el abuso?

¿Acaso un familiar, asistente o ayudante:

- Te grita, insulta, rebaja, amenaza, te manipula o chismea sobre ti?
- Te roba o usa tus pertenencias sin tu permiso?
- Ha llegado a trabajar borracho o drogado?
- Ignora tus necesidades o es descuidado contigo?
- Te presiona a comer rápido o irte temprano a la cama para que él o ella puedan irse?
- Evita que controles tu silla de ruedas, teléfono o equipo?
- Te manipula bruscamente, te pega, pateo, abofetea o amenaza?
- Te presiona o toca sexualmente de maneras que tú no deseas?
- Limita tu independencia, te aísla o controla?

Si esto te está pasando es que estás siendo abusado.

¡Busca ayuda y apoyo!

▶ Consejos para reducir el abuso



- Manténte a cargo de tus llaves, billetera y teléfono.
- Verifica las referencias de un empleado nuevo.
- Haz un contrato o acuerdo escrito sobre sus tareas, horarios y salario.
- Dale instrucciones claras sobre qué esperas y reconocimiento ante el trabajo bien hecho. Si algo no está bien, conversa sobre ello. Explícale lo que deseas y necesitas.
- Ten cerraduras de puertas que puedan reemplazarse fácilmente.
- Evita entregarle tu tarjeta de ATM y número PIN a nadie. Usa depósito directo para tus cheques mensuales.
- Habla con otros sobre este asunto.
- Toma una actitud de "¡No voy a aguantar ningún abuso!"



¡Nadie merece ser abusado!