

## IMPORTANT NUMBERS

24-hour Services  
Emergency Dispatch: 911

**DVRC Crisis Line**  
**503.469.8620 or 1.866.469.8600 toll free**

Portland Women's Crisis Line:  
503.235.5333 or 1.888.235.5333

National Domestic Violence Hotline:  
1.800.799.SAFE (7233)

Sexual Assault Resource Center Crisis Line:  
503.640.5311

Washington County Non-Emergency Police Dispatch:  
503.629.0111

### Other Resources (or call 211)

Child Abuse Hotline: 503.681.6917

Center for Counseling & Victims' Services:  
503.846.3020

Oregon Legal Aid Services: 503.648.7163  
National Child Abuse Hotline: 1.800.4ACHILD (4453)

Oregon Victim Information & Notification  
Everyday (VINE): 1.877.674.8463

Oregon Crime Victims' Compensation Program:  
503.378.5348

Washington County District Attorney's Victim  
Assistance: 503.846.8671

Washington County Mental Health Crisis Line:  
503.291.9111

## PROTECTIVE ORDERS

Domestic Violence Resource Center's Protective Order Advocacy Program assists in obtaining restraining orders (new, modification, renewal), civil stalking orders, and elder/disabled abuse protective orders.

A **restraining order** may be obtained after only one initial abuse contact. There are no fees to file a restraining order. You are eligible to obtain a restraining order against the following people:

- Someone you are married to or used to be married to;
- Your adult relatives, either by blood, marriage or adoption;
- Someone you are currently living with or used to live with in a sexually intimate relationship within the last two years;
- Someone with whom you have had a sexually intimate relationship with the last two years, but never lived with.
- If you are under the age of 18, you can obtain a restraining order against someone over the age of 18, if that person is someone you are or were married to, or if you have ever had a sexual relationship with that person within the last six months.
- Those over the age of 65 or disabled persons are excepted from these criteria. The application process in these cases is simplified. No qualifying relationship required, but petitioner must be elderly or disabled, and one incident of abuse is required.



The requirements to qualify for a restraining order against another person are:

- The incident must have occurred within the last six months; and/or
- Caused you bodily injury; and/or
- Placed you in fear of imminent bodily injury; and/or
- Attempted to cause you bodily injury; and/or
- Placed you in fear of imminent bodily injury; and/or
- Caused you to engage in a sexually, intimate relationship by force or by threat of force.

A **stalking order** requires two or more unwanted contacts by someone knowingly alarming or coercing another person or member of that person's immediate family or household. There is no qualifying relationship required for stalking as with restraining orders.

### Restraining Order Assistance for Domestic Violence victims:

**Office Location:** 180 E. Main Street Suite 201  
Hillsboro, OR 97123

**Office Hours:** Monday – Thursday, 8:30am – 4pm  
Friday, 8:30 am – 2pm.

### No appointment necessary. DVRC advocates work on a first-come-first-served basis.

Office Phone: 503.640.5352  
Office Fax: 503.906.1223



DOMESTIC VIOLENCE  
**RESOURCE  
CENTER**

## SAFETY RESOURCE CARD

24-hour Crisis Line  
Toll-Free

**1.866.469.8600**  
or  
**503.469.8620**

P: 503.640.5352  
F: 503.906.1223  
P.O. Box 494, Hillsboro, OR 97123

[www.dvrc-or.org](http://www.dvrc-or.org)

## NUMEROS IMPORTANTES

Servicios las 24 horas  
Número de emergencia: 911

**Línea de crisis del Centro de Recursos sobre  
Violencia Doméstica**  
**503.469.8620 o 1.866.469.8600 gratis**

### UNICA

*(Un nuevo inicio para concluir el abuso)*  
**Línea de Crisis 503-232-4448**  
**Línea de Crisis 24 horas sin costo 1-888-  
232-4448**

**Línea de crisis de las mujeres de Portland**  
503.235.5333 o 1.888.235.5333 gratis

**Número nacional de violencia doméstica**  
1.800.799.SAFE (7233)

**Línea de crisis del centro de recursos sobre el  
asalto sexual**  
503.640.5311

**Condado de Washington número de  
emergencia de la policía:** 503.629.0111

### Otros Recursos (o llama 211)

Teléfono para abusos contra niños:  
503.681.6917

Centro de consejería y servicios a víctimas:  
503.846.3020

Servicios legales de Oregón: 503.648.7163

Línea nacional de abusos contra niños:  
1.800.4ACHILD (4453)

Información diaria a las víctimas (VINE):  
1.877.674.8463

Línea de crisis de salud mental del condado  
de Washington: 503.291.9111

Programa de compensación de crímenes a  
víctimas de Oregón: 503.378.5348

Programa de asistencia de abogados para  
víctimas del condado de Washington:  
503.846.8671

## ORDENES DE PROTECCION

El programa de asistencia de órdenes de protección ayuda a obtener órdenes de restricción (nuevas, modificaciones y renovaciones), ordenes civiles de accecho, y ordenes de abuso de protección para los mayores y deshabilitados.

Una **orden de restricción** puede obtenerse después de un contacto inicial de abuso. No hay cuotas para presentar una orden de restricción.

Usted puede obtener una orden de restricción en contra de las siguientes personas:

- o Alguien con quien casado/a estas/estaba
- o Sus parientes adultos, ya sea de sangre, matrimonio o adopción.
- o Alguien con quien está viviendo en una relación sexual íntima de al menos 2 años.
- o Alguien con quien ha tenido una relación sexual, relación íntima de al menos de años, pero con quien no ha vivido.
- o Si usted es menor de 18 años, puedo obtener una orden de restricción contra alguien de más de 18 años, si aquella persona es alguien con quien se casó o está casada, o si usted ha tenido una relación sexual con aquella persona dentro de los últimos 6 meses.
- o Aquellos de más de 65 años o personas discapacitadas están exentos de estos criterios. El proceso de aplicación en estos casos es simplificado. No se requiere de alguna relación que califique, pero el solicitante debe ser mayor.
- o Deshabilitado, y un incidente o abuso es requerido.

Los requisitos para solicitar una orden de restricción en contra de otra persona son:

- o El incidente debió haber ocurrido dentro de los últimos 6 meses; y/o
- o Causado una herida en el cuerpo; y/o
- o Trato de causarle una herida en el cuerpo; y/o
- o Le puso en riesgo de una herida en el cuerpo; y/o
- o Causado que haya estado en una relación sexual íntima a la fuerza o con amenazas.

Una **orden de accecho** requiere de dos o más contactos no deseados por alguien que se sabe es alarmante o que molesta a otra persona o miembro de esa familia inmediata. No se requiere de una relación sentimental por accecho en relación a órdenes de restricción.

### Ayuda para las víctimas de violencia doméstica con órdenes de protección:

**Locación:** 180 E. Main Street Suite 201  
Hillsboro, OR 97123

**Horas de oficina:** Lunes a Jueves 8:30 am – 4pm  
Viernes 8:30am – 2pm

### Citas no son necesarias. Ayudamos a primer llegado, primero servido.

Teléfono: 503.640.5352  
Fax: 503.906.1223



DOMESTIC VIOLENCE  
**RESOURCE  
CENTER**

## CENTRO DE RECURSOS SOBRE VIOLENCIA DOMESTICA

Línea gratuita de crisis e  
información las 24 horas

**1.866.469.8600**  
o  
**503.469.8620**

T: 503.640.5352  
F: 503.906.1223  
P.O. Box 494, Hillsboro, OR 97123

[www.dvrc-or.org](http://www.dvrc-or.org)

**YOU MAY BE A VICTIM OF DOMESTIC VIOLENCE IF YOUR PARTNER:**

- o Ignores and discounts your feelings
- o Withholds approval as a form of punishment
- o Puts you down as a parent, lover, or worker
- o Wants to know your whereabouts at all times
- o Demands all your attention and time
- o Withholds money from you
- o Isolates you from friends and family
- o Humiliates you in front of others
- o Blames you for his/her misfortunes and mistakes
- o Gives you orders
- o Ignores your opinion and wishes
- o Makes you feel trapped or crazy
- o Puts you down and calls you names
- o Bursts out in anger unpredictably
- o Makes you feel like you're walking on eggshells
- o Makes your friends and family concerned for you and your safety
- o Yells at you
- o Tells hostile jokes about your gender
- o Insults you
- o Threatens you with violence
- o Grabs, pushes, shoves, slaps, shakes, kicks, punches, chokes or otherwise hurts you
- o Pressures you for sex

**SAFETY PLAN**

**I. Safety during an explosive incident**

- o If an argument is unavoidable, stay in an area where you have access to an exit.
- o Practice getting out of your home safely.
- o Keep a packed bag at your relatives' or friends' home.
- o Tell trustworthy neighbors about the violence. Ask them to call the police if they hear or see any disturbance.
- o Devise a code word to use with your children, family, friends, and trustworthy neighbors when you need the police.
- o Plan where you will go if you have to leave.
- o Trust your instincts and judgment.

**II. Safety when Preparing to Leave**

- o Establish your independence. Open savings and credit card accounts in your name only.
- o Leave money, extra keys, copies of important documents, extra medicine and clothes with someone you trust so you can leave quickly.
- o Determine safe people you can stay with or borrow money from.
- o Keep hotline phone numbers and change or a calling card on you at all times for emergency phone calls. Most crisis lines do accept collect calls and 911 is free.
- o Review and rehearse your safety plan.

**III. Safety in your Own Home**

- o If possible, obtain a restraining order.
- o Change the locks on your doors.
- o Install locks on your windows. (renters check with your landlord first.)
- o Discuss and practice a safety plan with your children for when you are not with them.
- o Inform your children's caregiver who has permission to pick up your children.
- o Inform neighbors and landlord that your partner no longer lives with you and to call

the police if they see him/her near your home.

**IV. Safety with a Restraining Order**

- o Keep your protective order on you at all times, and give a copy to a trusted neighbor, friend or family member.
- o Call the police if your partner violates the protective order.
- o Think of alternative ways to keep safe if the police do not respond right away.
- o Inform family, friends, neighbors and health care providers that you have a restraining order in effect.

**V. Safety on the Job and in Public**

- o Decide who at work you will inform of your situation, include building security.
- o Provide a picture of your batterer.
- o Screen your telephone calls.
- o Devise a safety plan for leaving work.
- o Have someone escort you when leaving and wait with you until you are safely en route.
- o Use a variety of routes to go home.
- o Rehearse what you would do if something happened while going home.
- o Don't shop at stores you usually go to as your abuser can find you there.

**VI. Your Safety and Emotional Health**

- o If you are thinking of returning to a potentially abusive situation, discuss alternatives with someone you trust or call our **24 hour crisis line at 503.469.8620 or toll free 1.866.469.8600.**
- o If you have to communicate with your partner, determine the safest way to do so.
- o Have positive thoughts about yourself and be assertive with others about your needs. Read books, articles and poems that help you feel stronger.
- o Decide who you can freely and openly talk to who can give the support you need.

- o Attend a support group to gain support from others and to learn more about yourself and your relationships. **Call us at 503.640.5352 to learn about free counseling and support groups with us (DVRC).**

**VII. Internet and computer safety**

All computer and online activity may be monitored. It is safer to use a computer in a public library, at a trusted friend's house, at an internet café, or any other public terminals.

**CHECKLIST:**

**WHAT YOU SHOULD TAKE WHEN YOU LEAVE**

**Identification:** driver's license, children's birth certificate, social security card, welfare identification, work permit/green card

**Financial:** money and/or credit cards, checkbooks and/or ATM cards

**Documents:** medical records for you and your children, restraining order/stalking order, lease, rental agreement, house deed, car registration, health and life insurance cards, divorce papers, custody papers

Other: house and car keys, medication, jewelry, address book, phone card, small toys for children

**We can help.**

Call our 24-hour crisis line:  
**503.469.8620 or 1.866.469.8600 toll free**



**USTED PUEDE SER UNA VICTIMA DE VIOLENCIA DOMESTICA SI SU COMPANERO:**

- o Ignota y rechaza sus sentimientos
- o Retiene la aprobación de algo como prueba de castigo
- o Le minimiza como madre/padre, amante o trabajador
- o Quiere saber de sus salidas todo el tiempo
- o Demanda su atención y tiempo
- o Retiene su dinero
- o Le aísla de sus amigos y familiares
- o Le humilla enfrente de otros
- o Le culpa de sus infortunios y errores
- o Le da ordenes
- o Ignota sus opiniones y deseos
- o Le hace sentirse atrapado/a o loco/a
- o Le minimiza y le dice de nombres
- o Explota en coraje impredeciblemente
- o Le hace sentir como si caminara encima de cascara de huevo
- o Hace que sus amigos y familiares se preocupen por usted y por su seguridad
- o Le grita
- o Le dice bromas de hostigamiento sobre su genero
- o Le insulta
- o Le amenaza con violencia
- o Le agarra, le empuja, le avienta, le golpea, le sacude, le patear, le ahorca o le lastima
- o Le presiona para tener sexo

**PLAN DE SEGURIDAD**

**I. Seguridad durante un incidente explosivo**

- o Si una discusión es inevitable, quédese en un lugar donde pueda salir rápidamente
- o Practique salirse de su casa de manera segura
- o Mantenga una maleta en la casa de sus parientes o amigos
- o Dígale a vecinos confiables sobre la violencia. Pídale que llamen a la policía se ellos escuchan o ven algún disturbio.
- o Use una palabra como clave secreta para usar con sus niños, familiares, amigos y vecinos confiables cuando usted necesite a la policía
- o Planee a donde ira, si tiene que salir
- o Confié en sus instintos y juicio

**II. Seguridad cuando planea salir**

- o Establezca su independencia. Abra cuentas de ahorro y de crédito solo a su nombre.
- o Deje dinero, copia llaves, copia de documentos importantes, medicina adicional y ropa con alguien que confía para que pueda salir rápidamente.
- o Determine la gente segura con la que pueda estar o pedirle dinero prestado.
- o Conserve números de emergencia a su alcance y monedas o una tarjeta para llamar por teléfono todo el tiempo para hacer llamadas de emergencia. La mayoría de líneas de crisis acepta llamadas por cobrar y el 911 es gratis.
- o Revise y practique su plan de seguridad.

**III. Seguridad en su propia casa**

- o Si es posible, obtenga una orden de restricción.
- o Cambie las chapas de las puertas en su casa.
- o Instale candados en sus ventanas. (Si está rentando, notifique primero con el casero).
- o Discuta y practique un plan de seguridad con sus niños para cuando no este con ellos.

- o Discuta y practique un plan de seguridad con sus niños para cuando no este con ellos.
- o Informe a sus niñeras o guarderías sobre quien tiene permiso para recoger a sus niños.
- o Informe a los vecinos y al casero que su pareja no vive más con usted y llame a la policía si lo ven cerca de su casa.

**IV. Seguridad con orden de restricción**

- o Mantenga su orden de protección con usted todo el tiempo, y de una copia a un vecino confiable, amigo o familiar.
- o Llame a la policía si su pareja viola la orden de protección
- o Piense en formas alternativas para mantenerse seguro/a si la policía no responde de inmediato.
- o Informe a su familia, amigos, vecinos y a su médico que su orden de restricción esta activa.

**V. Seguridad en el trabajo y en público**

- o Decida quien en el trabajo será informado de su situación, incluya al personal de seguridad.
- o Provea una foto de su atacante
- o Rastree sus llamadas telefónicas
- o Planee un plan de seguridad para salir del trabajo
- o Tenga a alguien que lo acompañe al salir y que espere por usted hasta que usted este seguro/a para marcharse.
- o Use una variedad de rutas para ir a casa
- o Practique lo que haría si algo pasara mientras va a casa.

**VI. Su Seguridad y salud emocional**

- o Si está pensando en regresar a una relación abusiva, discuta alternativas con alguien a quien usted confía o llame a la **línea de crisis e información al 503.469.8620 o la línea gratis: 1.866.469.8600.**

- o Si tiene que comunicarse con su pareja, determine la forma segura para hacerlo.
- o Tenga pensamientos positivos sobre usted y sea asertivo/a con otros sobre sus necesidades. Lea libros, artículos y poemas que le ayuden a sentirse más fuerte.
- o Decida con quien puede hablar libre y abiertamente, quien le puede apoyar en su necesidad.
- o Asista a un grupo de apoyo para obtener apoyo de otros y para aprender más sobre usted y sus relaciones.

**VII. Internet y seguridad en la computadora.**

Todas las actividades en la computadora o en línea pueden ser monitoreadas. Es más seguro usar una computadora en una biblioteca pública, en la casa de un amigo confiable, en un Internet café o en otra terminal pública.

**LISTA DE COSAS QUE DEBE HACER: LO QUE DEBE LLEVAR CONSIGO CUANDO SALGA**

**Identificación:** licencia de manejo, certificado de nacimiento de los niños, tarjeta de seguridad social, identificación del welfare, permiso de trabajo/tarjeta verde.

**Financiero:** dinero y/o tarjetas de crédito, chequeras y/o tarjetas de ATM

**Documentos:** los registros médicos de usted y sus niños, la orden de restricción/de acecho, contrato de arrendamiento/de renta, el registro del carro, las tarjetas del seguro médico y de vida, papeles de divorcio, papeles de la custodia de los niños.

**Otros:** las llaves de la casa y del carro, medicamentos, joyería, agendas, tarjetas de teléfono, juguetes pequeños para los niños.

**Podemos ayudar**

Llame a la línea de crisis e información al **503.469.8620 o la línea gratis: 1.866.469.8600.**