

Querida mujer valiente,

No estás sola. Sabemos que ahora todo parece oscuro, que el miedo y la incertidumbre te rodean, pero queremos que recuerdes algo: dentro de ti hay una fuerza inmensa, una luz que nadie puede apagar. Tú mereces amor, respeto y paz.

Ninguna palabra, ningún golpe, ninguna herida define quién eres. Eres valiosa, digna y mereces una vida libre de violencia. Hoy queremos invitarte a dar un paso hacia tu libertad, hacia un futuro sin miedo. Hay personas y organizaciones dispuestas a ayudarte, a sostenerte cuando sientas que no puedes más.

Denunciar no es fácil, pero es el primer paso para recuperar tu vida. Hazlo por ti, por tu corazón, por tus sueños. No estás sola en este camino; hay manos extendidas esperando para apoyarte. La vida que mereces está al otro lado del miedo, y te prometemos que hay esperanza y amor esperándote allí.

Si hoy sientes que no tienes fuerzas, déjámos decirte: tú puedes. Tú eres fuerte. Y sobre todo, tú mereces ser feliz.



Si estás sufriendo maltrato físico o psicológico, es crucial que tomes medidas inmediatas para garantizar tu seguridad y bienestar. A continuación, te presentamos una guía paso a paso con recursos y contactos que puedes tener :

1. Busca un lugar seguro:

- **Refugios y viviendas de acogida:** Ontario cuenta con una red de refugios que ofrecen alojamiento seguro para mujeres y sus hijos que huyen de situaciones de violencia. Puedes encontrar un refugio cercano a tu ubicación visitando los sitios webs que proporcionamos allí encontrarás una lista de refugios en todo Canadá.
- <https://sheltersafe.ca>
- <https://www.sakeenahcanada.com>
- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/stop-family-violence/services.html>

- **2. Comunícate con líneas de ayuda:**
- **Línea de crisis para mujeres maltratadas:** Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrece apoyo en múltiples idiomas, incluido el español. Puedes llamar al 1-866-863-0511 para recibir asistencia inmediata.

3. Considera apoyo legal y asesoramiento:

- **Asistencia legal:** Es fundamental conocer tus derechos y las opciones legales disponibles. Organizaciones como el [Centro Canadiense para Víctimas de Tortura \(CCVT\) https://ccvt.org](https://ccvt.org) ofrecen asesoramiento para ayudar a las mujeres a desarrollar confianza y recuperar un sentido de empoderamiento.

4. Accede a servicios de asesoramiento y apoyo emocional:

- **Consejería y apoyo psicológico:** El CCVT brinda planes de tratamiento individualizados para cada cliente, con metas a corto, mediano y largo plazo. Puedes contactarlos al 416-533-8545 o visitar su sitio web para más información.

5. Infórmate sobre recursos adicionales:

- **Agencias de servicios de asentamiento:** Estas agencias ayudan a los recién llegados y refugiados a integrarse en la comunidad y pueden ofrecer apoyo adicional. Puedes encontrar una agencia cercana en el documento [Servicios para recién llegados y refugiados. https://files.ontario.ca/services-for-refugees-newcomers-spanish.pdf](https://files.ontario.ca/services-for-refugees-newcomers-spanish.pdf)

6. Planifica tu seguridad:

- **Elaboración de un plan de seguridad:** Considera desarrollar un plan que incluya pasos a seguir en caso de emergencia, como tener documentos importantes y números de contacto esenciales a mano.