

NO hay excusa para

VIOLENCIA DOMÉSTICA

HAY RECURSOS DISPONIBLES

Reconozcamos el impacto que COVID-19 esta teniendo en las familias. Entendemos que las personas pueden auto-aislarse. Durante este tiempo las victimas no deben sentirse solas.

**LLAMENOS...
HABLE POR CHAT CON
NOSOTROS...
MANTENGANSE SEGURO...**

**EL MOMENTO MÁS PELIGROSO PARA UNA
VÍCTIMA O SOBREVIVIENTE ES CUANDO
DEJAN A SU PAREJA ABUSIVA.**

**Si esta en peligro
Llame 911**

La linea directa Nacional de Violencia
Doméstica

1-800-799-7233 (SAFE)

TTY -1-800-787-3224

Chatthehotline.org

or Text LOVEIS to 22522

HAWC la linea directa Violencia
Doméstica

713-528-2121 (24/7)

TTY – 713-528-3625



HAWC | Houston Area
Women's Center
Ending domestic and sexual violence for **ALL**

HARRIS COUNTY
HC SO
SHERIFF'S OFFICE
SHERIFF ED GONZALEZ

NO hay excusa para

VIOLENCIA DOMÉSTICA

¿ESTÁS EN CUARENTENA CON UN ABUSADOR?

***Si está en peligro inmediato, llame 911.**

1. Crea un plan de seguridad:

Identifique áreas seguras de su hogar, donde no haya armas disponibles, donde pueda planear un escape..

2. Designe una palabra clave con un amigo o familiar de confianza: Elija una palabra de código como "lámpara" o "vela" que indique que está en peligro. Su amigo o familiar de confianza deben saber que tienen que llamar a la policía.

3. Tener una reserva de recursos de cuarentena y una bolsa para salida de emergencia:

Mantenga unas pocas cosas de emergencia ocultas, en caso de que el abusador corte los recursos.

4. Practica el cuidado personal:

Puede ser imposible, pero trata de tomarte unos minutos para ti todos los días. Come sano, beba mucha agua y duerma por la noche.

5. Reducir la escala de una situación:

Si se produce una discusión, trate de no participar. Muévase a una habitación que sea más segura con acceso al exterior. Puede sentirse terrible cuando la violencia es inevitable, pero no hay vergüenza en hacer lo que sea necesario para que usted y su familia estén seguros.

Si Necesita ayuda, llame a la línea directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233.

