



Recursos para estudiantes de escuela intermedia



Violencia entre parejas adolescentes, violencia sexual y relaciones saludables



- **Safe+Sound Somerset tiene una línea de ayuda confidencial disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.**
 - Cualquier persona puede llamar o enviar mensajes de texto para recibir apoyo o información sobre la violencia en el noviazgo, violencia sexual o acerca de nuestros servicios gratuitos.
 - No necesita el permiso de los padres para llamar o enviar mensajes de texto a la línea de ayuda.



- **Ask Ava** – un podcast semanal de 3 a 5 minutos donde el personal y los voluntarios de Safe+Sound responden preguntas de los adolescentes del condado de Somerset sobre las relaciones y amistades.
 - <https://www.safe-sound.org/ask-ava> o donde sea que escuches podcasts
 - Transcripciones disponibles aquí: <https://www.buzzsprout.com/829681>
- **Línea de vida nacional para la prevención del suicidio:** 1-800-273-8255 + charla en línea (chat online); <https://suicidepreventionlifeline.org>

- **2NDFLOOR Línea de ayuda para jóvenes de NJ:** 1-888-222-2228; www.2ndfloor.org
- **RAINN – Línea Directa Nacional de Agresión Sexual:** 1-800-656-4673; charla en línea [aquí](#)
- **STOPit messenger app** (charla en línea) para denunciar delitos de forma anónima (Código de acceso: SOMERSETNJ)

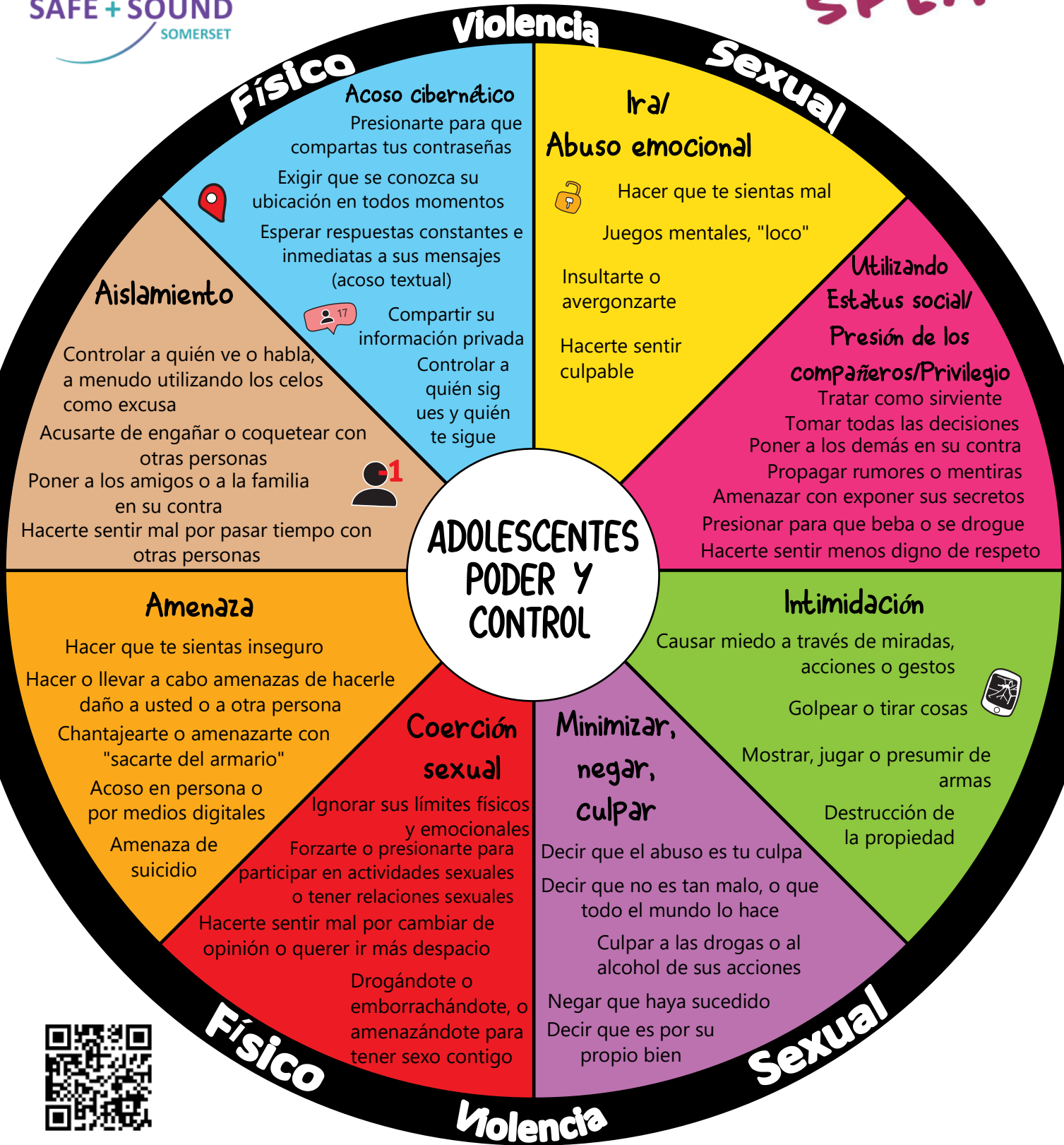
SERVICIOS



Nuestros servicios confidenciales se brindan sin costo para los sobrevivientes y están disponibles en inglés, español y otros idiomas.

- ▶ Línea de ayuda confidencial de voz y texto disponible 24/7, para casos de violencia doméstica y sexual al **866-685-1122 (adolescentes y adultos)**
- ▶ Refugio de Emergencia
- ▶ Consejería **(adolescentes y adultos)**
- ▶ Equipo de Respuesta a la Violencia Doméstica
- ▶ Equipo de Respuesta a Agresiones Sexuales **(adolescentes y adultos)**
- ▶ Abogacía Legal **(adolescentes y adultos)**
- ▶ Centro de Empoderamiento Financiero
- ▶ SPEAK Alcance Comunitario y Prevención



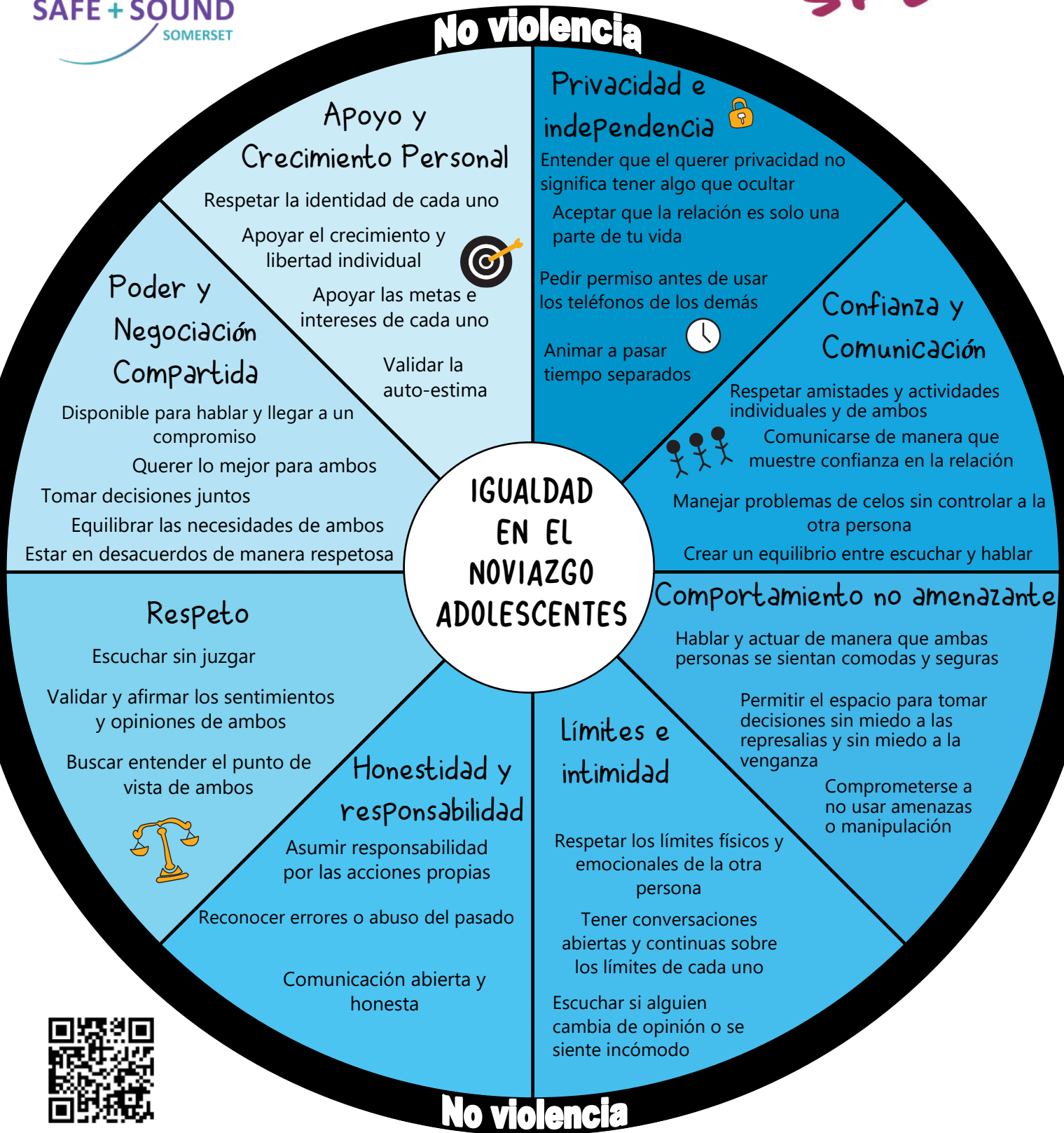


Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda disponible 24/7:

866-685-1122

Adapted from:

"Power and Control Wheel" Developed by Domestic Violence Intervention Project
"Teen Power and Control Wheel" Produced by National Center on Domestic and Sexual Violence



Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda disponible 24/7:

866-685-1122

Adapted from:

"Equality Wheel" Developed by Domestic Abuse Intervention Project
 "Teen Equality Wheel" Developed by National Center on Domestic and Sexual Violence
 "Teen Equality Wheel" Developed by Loveisrespect.org

Las relaciones saludables reflejan los derechos y responsabilidades de ambas personas. Use esta estructura para informar límites saludables en una relación.



DERECHOS

- Tengo el derecho a no ser abusado físicamente, emocionalmente, o sexualmente
- Tengo el derecho a terminar una relación o “desenamorar” de alguien
- Tengo el derecho a expresar mis propias opiniones
- Tengo el derecho a que mis necesidades sean tan importantes como las de mi pareja
- Tengo el derecho a crecer como individuo y no ser criticado
- Tengo el derecho a aceptar la responsabilidad de mis propios comportamientos, no los de otra persona
- Tengo el derecho a cambiar de opinión
- Tengo el derecho a tener mis propias amistades
- Tengo el derecho a decir “NO”
- Tengo el derecho a ser respetado y amado y a vivir una vida en paz
- Tengo el derecho a dar o quitar el consentimiento

RESPONSABILIDADES

- Es mi responsabilidad no abusar de mi pareja
- No puedo culpar a nadie más que a mí mismo si soy abusivo
- El alcohol y las drogas no son excusa para el abuso
- Es mi responsabilidad tratar a los demás como quiero que me traten
- Soy responsable de mis propias acciones - mi pareja no es responsable de mis acciones y yo no soy responsable de sus acciones
- Es mi responsabilidad obtener asesoramiento si me doy cuenta de que estoy siendo abusivo
- Es mi responsabilidad entender que una relación es solamente una parte de mi vida
- Soy responsable de mi propia vida

Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda disponible 24/7

866-685-1122

safe-sound.org

SPEAK



Aplicación STOPit – Línea para reportar delitos de forma anónima. Código de acceso: **SOMERSET NJ**

866-685-1122

Línea disponible 24 horas / Línea directa o de texto
Safe+Sound Somerset

Línea de adolescentes: Texto "TEEN" al **839863**

800.273.8255

Línea directa nacional de Prevención del Suicidio:

NOMBRE: _____ #TELEFONO: _____

NOMBRE: _____ #TELEFONO: _____

NOMBRE: _____ #TELEFONO: _____

Si se siente deprimida/o, asustada/o o insegura/o, llame a los siguientes amigos, familiares o personas seguras en cualquier momento, de día o de noche:

¿Qué es un PLAN DE SEGURIDAD?

Un plan de seguridad es un plan personal solo para usted. Es una herramienta que puede mantenerla/o segura/o si:

- Estás en una relación abusiva
- Planea permanecer en la relación
- Se está preparando para salir de la relación
- Ya ha terminado con la relación

Descubrir los próximos pasos en una relación puede ser complicado. Llame o envíe un mensaje de texto a nuestra línea anónima y confidencial al 866-685-1122 para hablar de su situación. Nuestras defensoras pueden ayudarla/o a usar este plan para crear sus propias estrategias de seguridad.



Vivienda de emergencia y de transición
Asesoramiento legal y Empoderamiento Financiero
Consejería y Manejo de Casos
HABLAR Programa de Alcanze y Prevención de Violencia

Línea disponible 24 horas /
Línea directa o de texto

866.685.1122

safe-sound.org

Artículos útiles para llevar con usted EN TODO MOMENTO

- Un teléfono celular y cargador en funcionamiento
- Dinero en efectivo en caso de que el abusador ingrese a sus aplicaciones de pago en su celular
- Llaves
- Licencia de conducir o otra identificación importante.
- Copia de la orden de restricción
- Números de teléfonos importantes de personas / lugares en los que confía
- Su plan de seguridad

Recuerde su SEGURIDAD EMOCIONAL!

- Confíe en sus instintos. Si no le parece bien, probablemente no lo es.
- Tiene derecho a estar seguro y a establecer sus propios límites.
- Nadie merece ser maltratada/o físicamente, sexualmente, emocionalmente o verbalmente. No es su culpa, no importa lo que diga su pareja.
- Tómese el tiempo para usted: realice actividades que disfrute y pase tiempo con familiares y amigos que la/o apoyen.



PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD PARA ADOLESCENTES



MANTENGASE SEGURA/O EN LA ESCUELA

- + Encuentre la forma más segura de ir y venir de la escuela
- + Pídale a un amigo que lo acompañe entre clases, o pídale a la escuela que la/o ayude a planificar su horario para evitar ver a su abusador
- + Encuentre espacios seguros en la escuela para almorzar y pasar tiempo libre

Hable con nuestras defensoras para obtener más información sobre las órdenes de restricción y cómo podrían funcionar en su situación

Use una palabra clave con amigos y familiares para que puedan pedir ayuda si su abusador está cerca

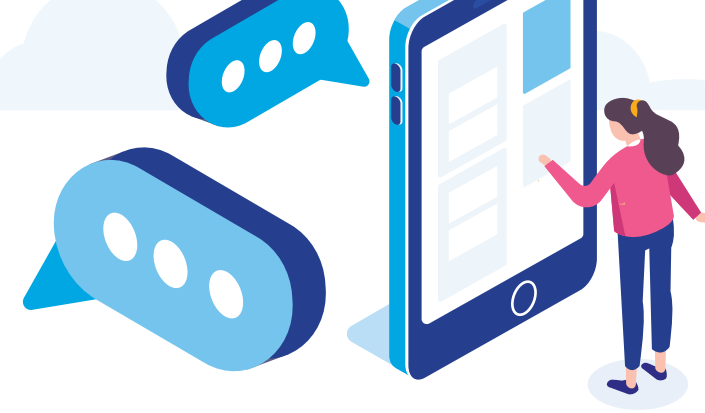
Evita hablar a solas con su pareja. Hagale saber a alguien dónde estará si decide encontrarse con su pareja



Si quiere romper relaciones con una persona abusiva, intente hacerlo en un espacio público y revise su plan de seguridad de antemano.

MANTENERSE SEGURO EN CASA

- + Mantenga las ventanas y puertas bloqueadas cuando esté sola/o
- + Hágle saber a un familiar o compañero de confianza lo que está sucediendo
- + Identifique las formas más seguras de salir de cada habitación. Practique sus rutas de escape si puede
- + Encuentre un lugar seguro para quedarse si no se siente segura/o en casa
- + Si su abusador está en su casa, no entre en habitaciones donde podría estar atrapada/o o donde haya elementos que puedan usarse como armas



MANTENGASE SEGURO EN LÍNEA

- + Haga que sus cuentas y perfiles de redes sociales sean lo más privados posible; desactive las funciones de uso compartido de ubicación GPS en sus aplicaciones
- + Guarde sus contraseñas y cambie las contraseñas a las que su pareja tenga acceso. Asegúrese de cerrar sesión en todos los dispositivos que están sincronizados
- + Capture cualquier mensaje abusivo, amenazante o acosador y guarde las imágenes en un lugar seguro
- + Cambie la configuración de su teléfono para bloquear el número de teléfono de su abusador; ignore los números desconocidos o bloqueados
- + Tenga en cuenta que cada vez que se comunique con su abusador utilizando tecnología, podría ser rastreado o sus palabras podrían ser utilizadas en su contra
- + Visite techsafety.org para obtener consejos adicionales

Mantenga su plan de seguridad actualizado, incluso si su pareja se disculpa y las cosas parecen mejorar