

Pasos que Puedes Tomar

para apoyar a alguien que comparte que está sufriendo violencia doméstica o sexual, o para hablar con alguien que usted teme que pueda estar en una situación peligrosa

Créeles

Los informes falsos de violencia son raros. Muchos sobrevivientes optan por no revelar sus experiencias porque tienen miedo, les preocupa que no les crean, o porque otros ya han minimizado o descartado sus experiencias.

Comparte tus preocupaciones

Puede ser útil decirle a alguien que te importa y que estás preocupado por ellos. Mantén la conversación simple y honesta. Evita decirles lo que deben hacer.

Comparte información sobre sus opciones y los recursos disponibles

Muchas personas no saben que tienen opciones y que existen servicios gratuitos a su disposición.

Comparte nuestra línea de ayuda disponible 24/7

Nuestro personal capacitado puede escuchar, validar, ayudar a planificar la seguridad y facilitar el acceso a servicios que pueden ayudar.

Respete sus decisiones y sentimientos

Es posible que no quieran o no se sientan lo suficientemente seguros como para dejar la relación o buscar ayuda. Si no quieren hablar, respeta esa decisión. Al respetar sus decisiones, generas confianza y ayudas a restaurar su poder.

Llame al 911 si alguien está en peligro

Cuídate

Puede ser difícil apoyar a alguien que está pasando por una situación difícil. Llama o envía un mensaje de texto a nuestra línea de ayuda si necesitas tu propio apoyo o si deseas hablar con alguien.



Línea de ayuda de llamadas o mensajes de texto las 24/7
866-685-1122

Servicios gratuitos y confidenciales para adultos, adolescentes, y niños

- Casa de refugio de emergencia
- Equipos de respuesta a la violencia doméstica, la agresión sexual y el estrangulamiento y asfixia no mortales
- Abogacía legal y gestión de casos
- Empoderamiento financiero / Programa "Vivienda Primero"
- Consejería

PO Box 835
Somerville, NJ 08876
Administración: (908) 359-0003
www.safe-sound.org



@safesoundsomerset

Guía del ayudante: Violencia Doméstica y Sexual

¿Quieres ayudar, pero no sabes qué decir o hacer?

Esta Guía de ayuda brinda consejos útiles para comenzar.

- ¡Créeles!***
- Comparte tus preocupaciones
- Comparte información sobre sus opciones y los recursos disponibles
- Respete sus decisiones y sentimientos
- Llame al 911 si alguien está en peligro
- Cuídate



Su papel en el apoyo a un sobreviviente de violencia doméstica o violencia sexual ES:

- Creer. Si la persona te dice que ha sido lastimado, créelos.
- Preguntar cómo puedes ayudarlos a sentirse seguros. Ofrece ayudarlos a documentar lo que pasó.
- Ofrecer recursos o información. Visite el sitio web de Safe+Sound Somerset en www.safe-sound.org y miren juntos la información.
- Sugerir la línea de ayuda de llamadas y mensajes de texto de Safe+Sound Somerset, disponible 24/7, para obtener información, apoyo, planificación de seguridad y servicios gratuitos: **866.685.1122**.
- Hacer un seguimiento para recordarles que su seguridad y felicidad son importantes.
- Animar a la persona a realizar actividades relajantes, como caminar o respirar profundamente.
- Cuidarte a ti también. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a nuestra línea de ayuda para obtener ayuda o información.

Frases útiles para usar con un sobreviviente

- Te creo.
- Gracias por decírmelo.
- ¿Cómo puedo apoyarte?
- Hay personas que pueden ayudar. ¿Te puedo compartir el número de esta línea de ayuda? Esta disponible 24/7 y puedes llamar o enviar un mensaje de texto.
- ¿Quieres que busque recursos?
- No es tu culpa.
- Tienes derecho a sentir seguridad y decir "No".
- ¿Quieres que me sienta contigo mientras llamas o envías mensajes de texto a la línea de ayuda de Safe+Sound Somerset?

Tu papel en el apoyo a un sobreviviente de violencia doméstica o sexual NO ES:

- Ser detective. Se puede brindar atención y recursos sin tener pruebas, detalles de la violencia, o la historia completa.
- Arreglar el problema. Concéntrese en conectar a la persona con profesionales que brindan servicios de apoyo a los sobrevivientes de violencia doméstica y sexual.
- Asumir que sabes por lo que están pasando debido a tu propia historia o experiencia.
- Decirles que dejen su relación. Es posible que no quieran o no puedan irse.
- Contactar a la persona que ha causado el daño. Esto podría ponerlos a ambos en peligro.

Tener una conversación de apoyo con un sobreviviente

Evite: "¡Rompe con ellos! ¡Son tóxicos!"

Intente esto: "He notado estos comportamientos y estoy preocupado por ti. ¿Está todo bien?"

Evite: "¿Qué hiciste tu para que esto sucediera?"

Intente esto: "No hay excusa para lo que te pasó. Esto no fue tu culpa."

Evite: "Tienes que..." o "Deberías..."

Intente esto: "¿Qué te gustaría que sucediera y cómo puedo apoyarte?"

Evite: "¿¡Por qué no haces lo que te digo!?"

Intente esto: "Puede que no comprenda toda la situación o tus decisiones, pero respeto tu derecho a tomarlas. Estoy preocupado por ti y quiero que te sientas segura y feliz."

Evite: "¿Estás seguro?" "Ellos nunca harían eso". "¿Quizás estás exagerando?"

Intente esto: "Lamento que estés pasando por esto. Hay lugares que pueden brindar información, planificación de seguridad y servicios gratuitos. ¿Quieres su número?"