



QUEDO HACER SI YO O ALGUIEN A QUIEN CONOZCA ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA SEXUAL O DOMÉSTICA? En casos de peligro inmediato, considere llamar al 911!

No tema en comunicaries que su suguridad le preocupa. Ayude a su amigo o pariente a reconocer el abuso. Dígale que usted se da cuenta lo que está sucediendo y que desea ayudarle. Ayúdele a reconocer que lo que está pasando no es «normal» y que merecen estar en una relación sana, sin violencia.

Reconozca que él/ella se encuentra en una situación alarmante y sumamente difícil. Comuníquele a su amiga o pariente que el abuso no es culpa suya. Asegúrele que no está o solo, y que sí se encuentra ayuda y apoyo.

Bríndele usted apoyo. Escuche a su pariente o su amigo. Recuerde que puede costarle trabajo hablar acerca del abuso. Hágale saber que usted está a la mano para ayudarle siempre que lo necesite. Lo que más faita le hace es alguien que le crea y lo escuche.

No le juzgue. Respete las decisiones que tome su pariente o amiga. Víctimas de violencia doméstica permanecen en relaciones abusivas por diversos motivos. Podrán abandonar y luego volver repetidamente a la misma relación. No le critique usted sus decisiones, ni le haga sentirse culpable. Ahora más que nunca necesita de su apoyo.

Si él/ella pone fin a la relación, siga brindándoles su apoyo. Aunque haya sido abusiva la relación, podrá sentirse triste y solitario su amigo o pariente una vez que se termina esa relación. Él o ella necesitarán tiempo para recuperarse de la pérdida de la relación y necesitará en especial sentir su apoyo durante esta época.

Anímele a hablar con personas que podrán brindarle ayuda y orientación. Encuentre una agencia local de ayuda para la violencia sexual o doméstica que ofrezca asesoramiento o grupos de apoyo. Ofrezca acompañaries al hablar con sus parientes y amistades. Si él/ella debe ir a la policía, a la carte o a ver a un abogado, ofrezca acompañarle para apoyo moral.

Recuerde que usted no le puede «rescatar». Aunque nos cueste trabajo ver que una persona querida sutra, a fin de cuentas, la persona que está sufriendo el daño es quien tiene que decidir lo que debe hacer y cuándo. Es importante que usted le apoye y le ayude a encontrar la salida para su protección y paz.

Hable con él/ella acerca de su preocupación por su suguridad. Recuerde que el sobreviviente conoce su situación y a su abusador mayor que nadie. Es importante que hable con ellos acerca de su acceso a recursos para determinar sus planes para su protección. No toda víctima eliji salirse de su situación y es importante apoyar esa decisión. Ellos podrán sentir que es la opción que les ofrece la mayor seguridad por el momento.

Llame a la línea de defense juridical de ACESDV al 800-782-6400, ó llame a la línea nacional de violencia doméstica de 24 horas al 1-800-799-SAFE (7233) ó para TTY al 1-800-787-3224, ó para 24-HR RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network) la línea nacional de violencia sexual al 1-800-656-HOPE (4673) para respuestas a sus preguntas e inquietudes.

Puede decir cualquiera de estas seis frases a quien experimenta la violencia sexual ó doméstica:

- | | |
|-------------------------------|--|
| - Estoy aquí si me necesitas. | - No estás solo/a. |
| - Me preocupa tu seguridad. | - Me preocupa la seguridad de tus hijos. |
| - Hay ayuda disponible. | - No es culpa tuya. |

To **lead**, to **advocate**, to **educate**, to **collaborate**, to **prevent** and **end sexual and domestic violence** in Arizona