TIPS for great kids!

MAKE A SAFETY PLAN

If a partner is violent or abusive toward you or someone you love, get support.

If there is a threat of immediate danger, call 911. Otherwise, start with the National Domestic Abuse Hotline.

800-799-SAFE (7233)

thehotline.org

Confidential support is available
24 hours a day, 7 days a week.
Call, text, or online chat.

Do not tell your partner that you are considering leaving. Call the Hotline on someone else's phone or clear your internet browser history if you use devices that your partner might be monitoring.

The Hotline has staff and tools to help you develop a confidential, individualized safety plan. Safety plans reduce the risk of violence to you or a child. Hotline staff will also connect you to free counseling or support groups in your area.

Don't isolate yourself. Speak to someone you trust but beware of bad advice (like leaving without a plan) or downplaying the abuse.

No one deserves abuse.

Reaching out for help can prevent further harm to you and your child.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

ELABORE UN PLAN DE SEGURIDAD

Si una pareja es violenta o abusiva con usted o con alguien a quien ama, busque apoyo.

Si existe una amenaza de peligro inmediato, llame al 911. De lo contrario, comience con La Línea Nacional sobre Violencia Doméstica.

800-799-7233 **espanol.thehotline.org**

El apoyo confidencial está disponible
24 horas al día, 7 días a la semana.

Llama, envía mensaje de texto o chat en línea.

No le diga a su pareja que está considerando irse. Llame a la línea directa en el teléfono de otra persona o borre el historial de su navegador de internet si usa un dispositivo que su socio podría estar monitoreando.

La línea directa cuenta con personal y herramienta para ayudarlo a desarrollar un plan de seguridad individualizado y confidencial. Los planes de seguridad reducen el riesgo de violencia para usted o un niño. El personal de la línea directa también lo conectará con consejería gratuita o grupos de apoyo en su área.

No aisles. Habla con alguien en quien confíes, pero ten cuidado con los malos consejos (como marcharte sin un plan) o restarle importancia al abuso.

Nadie merece abuso.
Pedir ayuda podría evitar que usted y su hijo sufran más daños.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences