



Fuertes En Nuestras Raices

Tu Importas

Todos merecemos amabilidad y respeto. Tal vez esto signifique adaptarse a diferentes formas de cómo fueron tratados en el pasado o como tú fuiste criado.

- ✓ Todos somos dignos de esperanza, respeto, apoyo y amabilidad.
- ✓ La vida puede ser solitaria. Todos merecemos a alguien con quien hablar sobre las relaciones.

¡Está bien pedir ayuda!

Creando Confianza

Si en el pasado las agencias de ayuda han perdido tu confianza, quizá se te haga difícil confiar en centros de apoyo.

- ✓ Responder a las preguntas o compartir algo es siempre tu decisión.
- ✓ Tienes el derecho a obtener información acerca de cómo obtener apoyo para ti y tu familia, incluyendo ayuda para salud mental, abuso de sustancias, o si las personas se sienten inseguras o necesitan ayuda.

Creemos que la confianza es algo que se debe ganar.

Una Niñez Difícil

Muchas personas (como una de cada cuatro) crecieron en hogares en los que existía el maltrato u otros problemas.

- ✓ Quizá alguien te lastimó a ti o a alguien a quien tú amabas.
- ✓ Quizá te preocupabas acerca de donde ibas a vivir o si tendrías suficiente comida para comer.
- ✓ Quizá tus padres o cuidadores no pudieron atenderte de la manera en la que hubieses haber querido.

A nadie le debe ocurrir cosas así. La sanación y estar bien son posibles.

Relaciones Complicadas

En algunos casos existen personas que nos han lastimado – pueden haber sido nuestros seres queridos, pareja, u otras personas.

- ✓ A veces no recibimos apoyo para nosotros mismos, o ayuda con la crianza de los hijos de las personas de quienes más lo queremos.
- ✓ En algunos casos, no podemos, o no tenemos la oportunidad de tomar decisiones sobre el dinero o la forma en que somos tratados física o mentalmente.

Ninguna relación es perfecta, en algunos casos necesitamos ayuda. Todos merecemos vivir sin miedo.

Impactos en la Salud, y La Esperanza

Las experiencias que nos han hecho daño durante la vida pueden aumentar problemas de salud como:

- ✓ Asma, dolor crónico, la diabetes
- ✓ Fumar, beber, abuso de sustancias
- ✓ Estrés, ansiedad, depresión, suicidio
- ✓ Relaciones en las que te lastiman o lastimas a tu pareja

Si tú o alguien que conoces se siente tan triste que planea hacerse daño, llama a la línea directa de suicidio: 988.



Relaciones Fuertes

Existen opciones para apoyar la relación con tu persona.

- ✓ Pon atención a lo que sucede en tu cuerpo cuando te sientes triste, fuera de control, enojada o enojado.
- ✓ Busca oportunidades para crear una pausa y calmarte.
- ✓ Sal a caminar, échate agua fría en la cara, respira profundamente, trátate con cariño, así como les brindas compasión a otros.

Busca apoyo en tu comunidad, amistades, y familia.

Tu Salud

Hay cosas simples que puede hacer para ayudar a recuperarse y sentirse fuerte:

- ✓ Estirarte o respirar profundo para conectarte con tu cuerpo, mente y espíritu.
- ✓ Habla con un amigo y dile que te preocupas por él o ella.
- ✓ Cultiva un jardín en tu hogar y conéctate con la naturaleza.
- ✓ Escucha una canción que te guste o lee una frase que te anime.

Nuestros Amistades También Necesitan Apoyo

Todos enfrentamos dificultades en algún momento.

- ✓ Conectarse con otras personas puede ayudar a marcar la diferencia
- ✓ Déjales saber que no están solas o solos.
- ✓ Diles: “Oye, yo también pase por eso. Alguien me dio esta tarjeta y me dieron ideas acerca de cómo pedir ayuda.”

¡Cuando ayudamos a otras personas, nos ayudamos a nosotros mismos también.



FuturesWithoutViolence.org

2-1-1 es un sistema confidencial que ayuda a conectarte con – despensas de comida, ayuda con el abuso de sustancias, salud mental, apoyo en la crianza de los hijos, cuidado infantil, y ayuda con las relaciones de pareja.

LA LÍNEA NACIONAL SOBRE VIOLENCIA DOMESTICA

ofrece ayuda anónima las 24 horas y los 7 días de la semana.

<https://espanol.thehotline.org/>
1-800-799-7233

Envía un texto con la palabra “START” al 88788 TTY 1-800-787-3224