

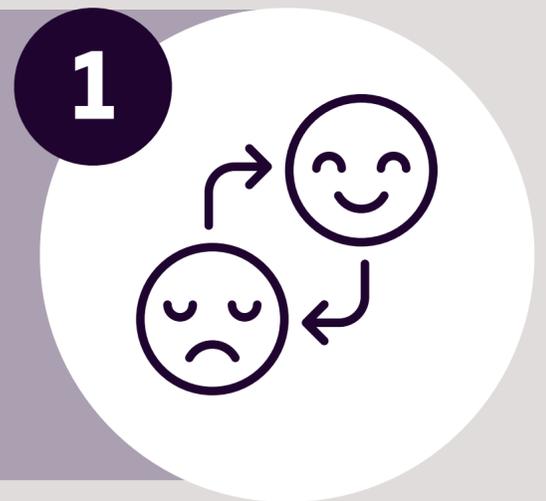


SEÑALES DE ABUSO DOMÉSTICO

Sheriff Errol D. Toulon, Jr.

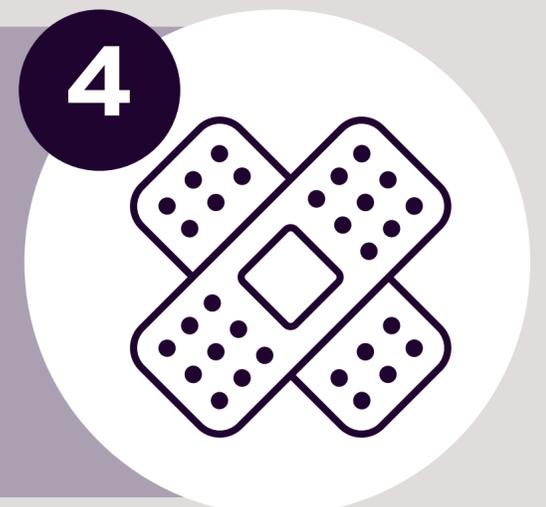
CAMBIOS REPENTINOS DE HUMOR

Si alguien comienza a mostrar enojo, pánico o tristeza de forma inesperada, podría ser una respuesta al estrés causado por la violencia doméstica.



AISLAMIENTO

Las víctimas de abuso pueden alejarse de familiares y amigos, cancelando planes a último momento o ignorando llamadas y mensajes. Si además pierden el interés en pasatiempos o actividades que antes disfrutaban, podría ser una señal de alerta.



MORETONES

Los moretones repetidos, sin explicación o con un patrón específico — especialmente si la persona evita decir cómo ocurrieron — pueden ser señales de abuso físico.



ACTÚA CON CAUTELA CERCA DE SU PAREJA

Si alguien parece nervioso/a cerca de su pareja, evita ciertos temas o cambia su comportamiento cuando su pareja está presente, podría ser una señal de abuso emocional o psicológico.

www.suffolksheriff.com

REPORTAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.



SI VES ALGO, DI ALGO.

Sheriff Errol D. Toulon, Jr.

La violencia doméstica no siempre es visible, pero señales como lesiones inexplicables, cambios repentinos de ánimo o miedo hacia la pareja pueden ser indicios de alerta. Confía en tus instintos. Habla y ofrece apoyo o contacta a un recurso de confianza. Tu voz podría ayudar a salvar una vida.



INICIA LA CONVERSACIÓN

Haz preguntas simples y cariñosas como '¿Cómo estás?' o '¿Todo está bien?' A veces, solo saber que alguien se preocupa abre la puerta.



VALIDAR LOS SENTIMIENTOS

Hazles saber que sus emociones — miedo, enojo, confusión — son reales y comprensibles. Evita juzgar o minimizar su experiencia.



ESCUCHAR Y APOYAR

Concéntrate en estar presente y escuchar, no en arreglar. Las sobrevivientes necesitan sentirse escuchadas y en control de sus decisiones.



CONOCE LA LEY

Infórmate sobre los derechos legales y las protecciones disponibles en tu localidad para poder brindar un apoyo informado y práctico.



CONSTRUIR CONEXIÓN

Invítalos a actividades sociales. El aislamiento puede aumentar el riesgo, por lo que pequeños momentos de inclusión pueden significar mucho.



ACTÚA EN EMERGENCIAS

Si presencias un abuso, llama al 911 de inmediato para pedir ayuda; la seguridad es la máxima prioridad.



RESPETA SU CAMINO

Salir de una relación abusiva es complicado. Apóyalos sin presionarlos ni juzgarlos, y recuérdales que no están solos.



CONFÍA EN TUS INSTINTOS

Si sospechas que algo está mal, no lo ignores. Preguntar podría cambiar una vida.

www.suffolksheriff.com

REPORTAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.



SEÑALES DE ALERTA PARA PADRES

RELACIONES TÓXICAS

Sheriff Errol D. Toulon, Jr.

¿ESTÁ TU ADOLESCENTE SEGURO/A EN SUS RELACIONES?

¿Has notado algún cambio repentino en el comportamiento de tu adolescente, como aislamiento, cambios de humor o aumento de la ansiedad?

¿Tu adolescente ha dejado de pasar tiempo con sus amigos habituales o ha perdido interés en actividades que solía disfrutar?

¿Has visto moretones, lesiones inexplicables o señales de autolesiones de las que tu adolescente evita hablar?

¿Tu adolescente parece excesivamente reservado/a o a la defensiva cuando se le pregunta sobre su relación o paradero?

¿Ha empezado a vestirse de forma diferente para cubrir partes de su cuerpo, incluso en clima cálido?

¿Parece que le falta confianza o muestra señales de ser constantemente criticado/a o menospreciado/a?

¿Has notado comportamientos controladores por parte de su pareja, como revisar su teléfono o aislarlo/a de amigos y familia?

SEÑALES DE ALERTA PARA PADRES

- Moretones inexplicables o lesiones frecuentes
- Alejarse de amigos y familia
- Pérdida de interés en pasatiempos o actividades
- Miedo o nerviosismo cerca de su pareja
- Vestirse para cubrir heridas, incluso en clima cálido
- Poner excusas por el comportamiento de su pareja
- Caída en las calificaciones o en la asistencia escolar
- Volverse inusualmente reservado/a o cauteloso/a
- Disminución de la autoestima o confianza
- La pareja aparece sin invitación o sin avisar
- Preocupación excesiva por no enojar a la pareja
- Cambios repentinos de personalidad cuando la pareja está presente
- Expresar desesperanza o hablar de autolesiones
- Usar frases como "Es mi culpa" o "Solo se preocupa demasiado"

CONFÍA EN TI MISMO

Hablar con los adolescentes sobre situaciones y señales de alerta es crucial para su seguridad. Esto les brinda habilidades como el pensamiento crítico y la toma de decisiones, dándoles confianza para manejar situaciones y reconocer riesgos potenciales. Estas conversaciones fomentan la confianza y la comunicación abierta, contribuyendo a la resiliencia y al bienestar general de los adolescentes.

www.suffolksheriff.com

REPORTAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.



¿ESTÁS EXPERIMENTANDO VIOLENCIA DOMÉSTICA?

- 1 ¿Tu pareja te insulta, manipula o menosprecia?
- 2 ¿Tu pareja utiliza violencia física, como golpes o bofetadas?
- 3 ¿Tu pareja te presiona para tener relaciones sexuales?
- 4 ¿Tu pareja intenta controlar qué usas, qué dices y qué haces?
- 5 ¿Tu pareja muestra celos extremos y te acusa de ser desleal?
- 6 ¿Tu pareja intenta controlar tus finanzas?
- 7 ¿Tu pareja hace amenazas de irse, cometer delitos o lastimarte a ti o a un ser querido?
- 8 ¿Tu pareja te culpa a ti o te hace sentir inútil y avergonzado/a?



VIOLENCIA DOMÉSTICA

SERVICIOS DE CRISIS Y APOYO

Sheriff Errol D. Toulon, Jr.



LÍNEA NACIONAL DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

La Línea Nacional de Violencia Doméstica ofrece apoyo confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, así como recursos y defensa para personas afectadas por la violencia doméstica, a través de teléfono, chat y mensajes de texto.

- Teléfono: 1-800-799-SAFE (7233)
- TTY: 1-800-787-3224
- Texto: Text "START" to 88788



THE RETREAT, INC.

The Retreat Inc. ofrece seguridad, refugio y apoyo a las víctimas de violencia doméstica y agresión sexual, al mismo tiempo que promueve la prevención a través de la educación y la divulgación comunitaria.

- Línea bilingüe disponible las 24 horas: 631-329-2200
- Sitio web: allagainstabuse.org



L.I. AGAINST DOMESTIC VIOLENCE

L.I. Against Domestic Violence ofrece servicios integrales de apoyo y defensa para víctimas de abuso doméstico, mientras trabaja para prevenir la violencia a través de la educación y la divulgación.

- Línea telefónica disponible las 24 horas: 631-666-8833
- Sitio web: liadv.org



BRIGHTER TOMORROWS, INC.

Brighter Tomorrows, Inc. empodera a las sobrevivientes de violencia doméstica ofreciendo refugio seguro, consejería, defensa legal, viviendas transicionales y programas de empoderamiento económico.

- Línea de crisis disponible las 24 horas: 631-395-1800
- Sitio web: brightertomorrowsinc.org

www.suffolksheriff.com

REPORTAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.