



Si está experimentando violencia en su casa, usted puede:

Alejarse

Salga del área de la casa en donde está ocurriendo la pelea. Podría ser lastimado si trata de detener la pelea. Vaya a la casa de un vecino o amigo para su seguridad.

Llamar para pedir ayuda

Podría ser necesario que llame a una ambulancia o la policía, o que un vecino llame por usted.

No se culpe

La violencia en su casa no es culpa suya. Nadie merece ser golpeado. La violencia ocurre cuando una persona trata de ganar poder y control sobre otros en la familia, no por las acciones o comportamientos de los demás.

Encuentre formas para sentirse bien consigo mismo

Pase tiempo con los amigos y participe en las actividades escolares. Usted tiene derecho a crecer para ser todo lo que puede ser y a creer en sí mismo.

Acérquese a otros

Los amigos pueden ayudarle. Un orientador o maestro podría escuchar lo que piensa y sus sentimientos. Busque alguien con quien se siente seguro y hable con esa persona.

Evitar peleas físicas

Pelear en la escuela o con los hermanos podría empeorar el problema. Aprenda formas de expresar sus sentimientos que no incluyan la violencia.

Esté atento a su comportamiento

Reconozca que usted es responsable de su propio comportamiento. Elija no ser violento. Usted puede dejar de pegar, patear e insultar a otros al admitir que está mal. Si descubre que quiere ser violento, obtenga ayuda.

Obtenga apoyo

Llame a la línea de ayuda las 24 horas al 1-800-342-7472. Alguien escuchará sus sentimientos acerca de la violencia y le dará información sobre servicios para usted y todos en su familia.