

Ayudando a una amiga



Tú puedes ayudar a una amiga comunicándole que no está sola y compartiendo los recursos en el reverso de esta tarjeta. “Estoy aquí para apoyarte si quieres hablar sobre lo que está pasando. Todas las personas necesitamos ayuda de vez en cuando.”

Cuidando tu salud

- ✓ La vacuna COVID-19 es segura y gratuita para todas las personas, sin importar tu estatus migratorio.
- ✓ Recibir la vacuna no afecta tu estatus migratorio actual o en el futuro.

Los Centros Comunitarios de Salud brindan servicios de atención médica básica de bajo costo, independientemente de tu capacidad de pagar o tu estatus migratorio. Puedes buscar uno en tu área usando esta herramienta electrónica:

www.findahealthcenter.hrsa.gov



Escanéame

Recursos

Es posible que también haya otros recursos gratuitos o de bajo costo disponible para brindarte apoyo en materia de salud, vivienda, seguridad, y asuntos legales. Los números en esta tarjeta son un buen punto de partida.

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica

Línea Directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

TTY 1-800-787-3224

www.espanol.thehotline.org

Centro de Ayuda de Servicios Comunitarios Esenciales

Marcar el 211 o ingresar a www.211.org



HEALTH PARTNERS
ON IPV + EXPLOITATION

©2021 Futures Without Violence. Todos los derechos reservados. Desarrollado con fondos de la Administración de Servicios y Recursos de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

NO estás sola

SALUD, SANACIÓN Y RELACIONES SALUDABLES

Tu mereces amabilidad

MI PAREJA:

YO:

- ¿Apoya y respeta mis decisiones?
- ¿Apoya mi independencia y vela por mi bienestar?
- ¿Me siento cómoda al hablar con mi pareja sobre mis sentimientos y mi salud?
- ¿Me siento apoyada a pasar tiempo con mi familia y amistades?

No estás sola, amiga

Tú te mereces una relación que te brinde apoyo y se sienta bien. El abuso y/o la violencia ocurren en todo tipo de relaciones. El hecho de que ocurran con frecuencia no significa que estén justificadas.

Además de los recursos locales, muchas personas encuentran apoyo en su comunidad: amistades de confianza, familiares, compañeras de trabajo o vecinas.

Hay veces que...

MI PAREJA O LA PERSONA QUE ESTOY VIENDO:

- ¿Me hace sentir mal sobre mi misma o controla a dónde voy, dónde trabajo, cómo me visto o mi acceso al teléfono?
- ¿Me impide a mi o a mis hijos o hijas recibir servicios en la comunidad, vacunarnos, o tomar nuestra medicina?
- ¿Me hace daño con sus palabras o acciones?

Un plan que funcione para ti

Si sientes que algo no anda bien con tu relación, puede ser útil que te comuniques con una amistad de confianza o una consejera sobre lo que has estado viviendo.



Con esta persona puedes crear un plan sobre:

- ✓ Cómo cuidarte a tí misma y a tu familia.
- ✓ Cómo obtener acceso a recursos útiles en tu comunidad: vivienda, alimentos, atención médica, apoyo legal, entre otros.



Helping a friend



You can help a friend by letting them know that they are not alone and sharing the resources on the back of this card. “I’m here for you if you want support to talk about what’s going on. We all need help from time to time.”

Taking care of your health

✓ The COVID-19 vaccine is safe and free for everyone, regardless of your immigration status.

✓ Getting the vaccine won’t impact your current or future immigration status.

Community Health Centers provide low-cost primary health care services, regardless of your ability to pay. You can search for one your area using this online tool:

www.findahealthcenter.hrsa.gov



Resources

There may also be other free or low-cost resources available to support you with your health, housing, safety, and legal issues.

The numbers on this card are a good place to start.

National Domestic Violence Hotline 24/7 Direct Line

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

TTY 1-800-787-3224

www.thehotline.org

Essential Community Services Helpline Center

Dial 211 or visit www.211.org



HEALTH PARTNERS
ON IPV + EXPLOITATION

©2021 Futures Without Violence. All rights reserved. Developed with funding from the U.S. Department of Health and Human Services' Health Resources and Services Administration.

You are NOT alone

HEALTH, HEALING, AND HEALTHY RELATIONSHIPS

You deserve kindness

MY PARTNER:

- Supports and respects my decisions?
- Supports my independence and cares about my well-being?

ME:

- Do I feel comfortable talking to my partner about my feelings and my health?
- Do I feel supported to spend time with my family and friends?

You are not alone, friend

You deserve a relationship that supports you and feels good. Abuse and / or violence occur in all types of relationships. The fact that they occur frequently does not mean that they are justified.

In addition to local resources, many people find support in their community: friends, family, co-workers or neighbors.

There are times that...

MY PARTNER OR THE PERSON I AM SEEING:

- Makes me feel bad about myself or controls where I go, where I work, how I dress, or access to my phone?
- Stops me or my children from receiving community services, getting vaccinated, or taking our medicine?
- Hurts me with their words or actions?

A plan that works for you

If you feel like something is wrong with your relationship, it might help to talk to a trusted friend or advocate about what you've been experiencing.



Together, you can formulate a plan on:

- ✓ How to take care of yourself and your family.
- ✓ How to get access to helpful resources in your community, including housing food, health care, legal support, among others.

