

Partners?

Is your relationship unsafe or disrespectful? Ask yourself:

- ✓ Does my partner shame or humiliate me?
- ✓ Does my partner try to control where I go, who I see or what I do?
- ✓ Does my partner threaten me, hurt me or make me feel afraid?
- ✓ Does my partner make me do sexual things I don't want to do?

No one deserves to be hurt by their partner. If you answered *YES* to any of these questions, your health care provider can support you and connect you to helpful programs.

Coping Strategies

How is your health? How are you coping? Ask yourself:

- ✓ Am I so anxious it's hard to do everyday things?
- ✓ Am I smoking more to try and calm myself?
- ✓ Am I using alcohol, prescription medications or other drugs to make the pain go away?
- ✓ Do I ever feel so bad that I have thoughts of suicide?

If you answered *YES* to any of these questions, it may be the result of chronic stress. Talk with your health care provider right away about how to get help. You are not alone.



Formerly Family Violence Prevention Fund

FuturesWithoutViolence.org

NATIONAL
Center on
Domestic Violence, Trauma & Mental Health

©2012 Futures Without Violence and National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health. All rights reserved.

Funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services Office on Women's Health (Grant #1 ASTWH110023-01-00) and Administration on Children, Youth and Families. (Grant #90EV0414)

If you are having difficulties in your relationship, with drug or alcohol use or having feelings of suicide, you are not alone.

For confidential help 24 hours a day, call:

National Domestic Violence Hotline
1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)
TTY 1-800-787-3224
www.thehotline.org

Alcohol and Drug Helpline
1-800-662-4357

National Suicide Lifeline
1-800-273-TALK (8255)



Relationships, Support and Wellness

Resiliency

What is it? As one person put it:

“Bouncing back from problems with more power and more smarts.”

If you got this card, chances are good that something is going on that is really affecting you and you reached out for help. That’s huge.

Studies show that caring and supportive relationships can help enhance resilience. This card looks at connections: how past and present relationships affect our health, stress and coping. It gives you the necessary tools to improve your well-being. Or you can give this card to help a friend or family member who may need support.

Relationships

Everybody deserves someone who:

- ✓ Cares about you
- ✓ Is kind to you
- ✓ Asks how you are/if you need help
- ✓ Values and supports you as you are

People who have friendships and/or relationships like these are much more likely to have support that helps them overcome hardships.

Childhood

Lots of people experienced or witnessed violence during childhood.

Maybe they saw one parent or caregiver physically hurt another.

Maybe there were substance abuse or mental health problems at home.

All of this can affect your physical health (like chronic pain, headaches, heart disease) and mental health (like depression, anxiety, suicidal thoughts) and parenting and relationships through your life. It can also lead to using alcohol or drugs to try to feel ok.

Good News

What can be done about it?

A lot. Chances are you know some of them.

- ✓ Spend time with supportive friends and family members.
- ✓ Talk to healthcare providers or other helping professionals.
- ✓ Make sure you are physically active, exercising, and eating well.
- ✓ Listen to songs that make you feel stronger.
- ✓ Re-imagine your story. Studies have found that when people re-think their story in ways they would like things to be, it helps them to have a more hopeful outlook and feel more empowered.

¿Tiene pareja?

¿Tiene una relación peligrosa e irrespetuosa con su pareja?

Pregúntese:

- ✓ ¿Mi pareja me avergüenza o me humilla?
- ✓ ¿Mi pareja trata de controlar a dónde voy, a quién veo y qué hago?
- ✓ ¿Mi pareja me amenaza, me lastima o me hace sentir miedo?
- ✓ ¿Mi pareja me obliga a hacer cosas sexuales que yo no quiero hacer?

Nadie merece ser lastimado por su pareja. Si usted contestó que **SÍ** a cualquiera de estas preguntas, su proveedor de servicios de la salud le puede dar la ayuda que necesita y conectarla con programas de ayuda.

Estrategias para enfrentar estas situaciones

¿Cómo está su salud? ¿Cómo está sobrellevando esta situación? Pregúntese:

- ✓ ¿Estoy tan ansiosa que es muy difícil para mí realizar mis tareas diarias?
- ✓ ¿Estoy fumando más para tratar de calmarme?
- ✓ ¿Estoy tomando alcohol o medicamentos recetados u otro tipo de drogas para hacer desaparecer el dolor?
- ✓ ¿Algunas veces me siento tan mal que he pensado en suicidarme?

Si usted contestó **SÍ** a cualquiera de estas preguntas, puede ser el resultado del estrés crónico. Hable con su proveedor de servicios de salud inmediatamente sobre cómo conseguir ayuda.

No está sola.



FuturesWithoutViolence.org



©2013 Futures Without Violence y National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health.
Todos los derechos reservados.

Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. para la Oficina de la Salud de la Mujer (Subsidio #1 ASTWH110023-01-00) y la Administración de Niños, Jóvenes y Familias. (Subsidio #90EV0414)

Si usted tiene dificultades en su relación de pareja, con el consumo de alcohol o drogas o si tiene pensamientos suicidas, **no está sola.**

Para recibir ayuda confidencial las 24 horas del día llame a:

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica

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

TTY 1-800-787-3224

www.thehotline.org

Línea de Ayuda con Alcohol y Drogas

1-800-662-4357

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)



Relaciones, Apoyo y Bienestar

Resistencia

¿Qué es? Como dijo una persona:

“Resistencia significa recuperarse y sobreponerse de los problemas saliendo fortalecido y con más capacidad e inteligencia”.

Si recibió esta tarjeta, es posible que algo está pasando en su relación que le afecta y por lo mismo, pidió ayuda. Esto es un gran logro de su parte.

Hay estudios que demuestran que las relaciones comprensivas y de apoyo pueden ayudar a mejorar la resistencia. Esta tarjeta muestra conexiones entre nuestras relaciones de pareja anteriores y actuales y cómo afectan nuestra salud, estrés, y superación. Le brinda las herramientas necesarias para mejorar su bienestar. O, puede dar esta tarjeta a un amigo/a o familiar que necesite apoyo.

Relaciones

Todos merecen tener a una persona que:

- ✓ Se preocupe por usted
- ✓ Sea bueno con usted
- ✓ Le pregunte cómo se siente y si necesita ayuda
- ✓ La valore y la apoye tal como es

Las personas que tienen este tipo de amistades y/o relaciones de pareja tienen mayor probabilidad de recibir apoyo y ayuda para superar dificultades.

Niñez

Muchas personas pasaron o presenciaron la violencia durante la niñez.

Tal vez vieron al padre, madre o cuidador lastimar físicamente al otro.

Tal vez, en el hogar, había abuso de sustancias o algún problema de salud mental.

Todas estas situaciones pueden afectar su salud física (como por ejemplo: dolores crónicos, dolores de cabeza, enfermedades del corazón), su salud mental (como por ejemplo: depresión, ansiedad, pensamientos suicidas), la crianza de los hijos y las relaciones interpersonales a lo largo de su vida. También puede llevar a las personas a consumir alcohol o drogas para tratar de sentirse bien.

Buenas noticias

¿Qué se puede hacer al respecto?

Mucho. Es probable que conozca algunas de ellas.

- ✓ Pase más tiempo con amigos y familiares que la apoyen.
- ✓ Hable con proveedores de salud o con otros profesionales que puedan ayudarla.
- ✓ Asegúrese de estar físicamente activa, haciendo ejercicio y alimentándose bien.
- ✓ Escuche música que la fortalezca.
- ✓ Vuelva a imaginar su historia de vida. Algunos estudios han revelado que cuando las personas vuelven a pensar en su historia de vida en la forma en que les gustaría que fuera, les ayuda a tener una visión más esperanzada de la vida y eso las fortalece.

