

You are not alone

Abuse and/or domestic violence occurs in all kinds of relationships.

The fact that it happens often does not make it okay.
You deserve to be in a relationship that is supportive and feels good. **Help is available.**

A plan that works for you

If you feel that there is something not right about your relationship it could be helpful to talk with a trusted friend or advocate about what you have been experiencing.

Together, you could formulate a plan about:

- ✓ How to get support for things you may be doing to help you cope, such as: binge drinking, using drugs, eating too much or too little.
- ✓ How to connect with your health provider about what to do if your partner is restricting your access to medications or health visits, and other ways that your relationship could be affecting your health.
- ✓ How to reduce harm within your relationship and/or develop a safety plan.
- ✓ How to connect with resources on the back of this card and in your community to learn about your options.

National, confidential hotlines can connect you to local resources and provide support 24/7 via phone, text, or online chat:

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

The Trevor Project
Crisis line for LGBTQ Youth
866-488-7386 | thetrevorproject.org

Developed in collaboration with the Los Angeles LGBT Center, API Institute on IPV, Casa de Esperanza, National Coalition of Anti-Violence Programs, FORGE, Kaiser Permanente of Northern California, The Network/La Red and the University of Pittsburgh

©2020 Futures Without Violence. All rights reserved.
Funded by the U.S. Department of Health and Human Services' Administration on Children, Youth and Families (Grant #90EV0414). Illustration by Vero D. Orozco

Other helpful resources:

The Northwest Network
nwnetwork.org

National Coalition of Anti-Violence Programs
avp.org/ncavp

FORGE for trans people and allies
forge-forward.org

The Northwest Network
of bi, trans, lesbian & gay survivors of abuse



GLMA
GAY & LESBIAN MEDICAL ASSOCIATION

FUTURES
WITHOUT VIOLENCE

futureswithoutviolence.org

Caring Relationships, Healthy You



How are things feeling?

Do my partner(s):

- ✓ Support me and respect my choices?
- ✓ Support me in spending time with friends or family?

Do I:

- ✓ Feel comfortable talking about my feelings, sex, and other important things with my partner(s)?
- ✓ Support my partner(s), their independence, and their identities?

These are some elements of healthy relationships, which can contribute to good physical and mental health.

Everyone deserves to have partners who respect them and listen to what they want and need. Ask yourself:

Do I have concerns about the way

- ✓ I am being treated?
- ✓ I am treating my partner(s)?

Unhealthy relationships can have negative effects on your health.

Unhealthy: Do you or your partner...

- ✗ Use guilt or jealousy to influence what the other person does or who they see?
- ✗ Put the other person down or make them feel bad about themselves?
- ✗ Threaten to out the other's gender identity, sexual orientation, HIV status or immigration status to friends, family, or at work?
- ✗ Refuse to recognize the other person's name, pronoun, identity or preferred language?
- ✗ Control the other's money or spending freedom?
- ✗ Restrict the other's access to medicine (hormones, anti-anxiety/depression, PrEP/PEP, ART, substance replacement therapy, birth control)?
- ✗ Use the other's children to control or hurt them?
- ✗ Pressure the other person to do something sexual they don't want to do? Or fetishize or exoticize the other person's identity and/or body without consent?

Actions like these can be harmful for your emotional and physical health. Help is available.

Is your relationship affecting your health?

- ✓ Do you often feel depressed, anxious or stressed? Is your relationship making it worse?
- ✓ Are you drinking, smoking, or using drugs in order to cope with what is going on in your relationship(s)?
- ✓ Have you noticed a change in your appetite, weight, or sleeping habits?
- ✓ Do you have health issues that can be worsened by chronic stress?

The resources on the back of this card can help you make a plan to talk to your provider about how your relationship could be affecting your health.



No estás solx

El abuso y/o la violencia ocurren en todo tipo de relaciones.

El hecho de que ocurran con frecuencia no significa que estén justificadas. Tú te mereces una relación que te brinde apoyo y se sienta bien. **Hay ayuda disponible.**

Un plan que funcione para ti

Si sientes que algo no anda bien con tu relación, podría ser útil que hablaras con una amistad de confianza o una persona de apoyo profesional o defensora sobre lo que has estado experimentando.

Juntxs, ustedes pueden formular un plan sobre:

- ✓ **Cómo conseguir apoyo en cosas que quizás hayas estado haciendo para ayudarte a enfrentar las dificultades, como: beber en exceso, usar drogas, comer demasiado o muy poco.**
- ✓ **Cómo conectarte con tu proveedor de salud sobre qué hacer si tu pareja restringe tu acceso a medicamentos o tus visitas al médico y otras formas en que tu relación podría estar afectando tu salud.**
- ✓ **Cómo reducir el daño en tu relación y/o desarrollar un plan de seguridad.**
- ✓ **Cómo conectarte con los recursos al otro lado de esta tarjeta y en tu comunidad para aprender sobre tus opciones.**



Las líneas de ayuda nacionales y confidenciales pueden conectarte con recursos locales y proveer apoyo 24/7 por teléfono, texto o chats en internet:

Línea Nacional de Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline)
1-800-799-7233 | 1-800-787-3224 (TTY)
thehotline.org

El Proyecto Trevor (The Trevor Project)
Línea de crisis para jóvenes LGBTQ
866-488-7386 | thetrevorproject.org

Desarrollado en colaboración con Los Angeles LGBT Center, API Institute on IPV, Casa de Esperanza, National Coalition of Anti-Violence Programs, FORGE, Kaiser Permanente of Northern California, The Network/La Red y la Universidad de Pittsburgh. ©2020 Futures Without Violence. Todos los derechos reservados. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos Administración para los Niños y las Familias (Concesión #90 EV 0414). Ilustración de Vero D. Orozco.

Otros recursos útiles:

La Red del Noroeste (The Northwest Network) nwnetwork.org

Coalición Nacional de Programas contra la Violencia (National Coalition of Anti-Violence Programs) avp.org/ncavp

FORGE para personas trans y aliadxs
forge-forward.org

The Northwest Network
of bi, trans, lesbian & gay survivors of abuse

GLMA
Health Professionals
Advancing LGBT Equality

FUTURES
WITHOUT VIOLENCE®
futureswithoutviolence.org

Relaciones cariñosas favorecen tu salud



¿Cómo están las cosas?

¿Mi(s) pareja(s):

- ✓ Me apoya(n) y respeta(n) mis decisiones?
- ✓ Me apoya(n) en pasar tiempo con mis amistades o mi familia?

¿Yo:

- ✓ Me siento en comodidad de hablar con mi(s) pareja(s) sobre mis sentimientos, el sexo y otras cosas importantes?
- ✓ Apoyo a mi(s) pareja(s), su independencia y sus identidades?

Estos son algunos de los elementos de las relaciones saludables, las cuales pueden contribuir a una buena salud física y mental. Todas las personas merecen tener parejas que las respeten y que presten atención a lo que quieren y necesitan. Pregúntate:

¿Me preocupa la forma en que

- ✓ Me tratan?
- ✓ Yo trato a mi(s) pareja(s)?

Las relaciones no saludables pueden tener un efecto negativo en tu salud.

No saludable: ¿Tú o tu pareja...

- ✗ Usan la culpa o los celos para influenciar lo que hace la otra persona o con quién comparte?
- ✗ Humillan a la otra persona o la hacen sentir mal sobre sí misma?
- ✗ Amenazan con revelar la identidad de género, la orientación sexual, el estatus de VIH o de inmigración de la otra persona ante amistades, ante familiares o en el trabajo?
- ✗ Se rehúsan a reconocer el nombre, el pronombre, la identidad o el idioma de preferencia de la otra persona?
- ✗ Controlan el dinero o la libertad económica de la otra persona?
- ✗ Restringen el acceso de la otra persona a medicamentos (hormonas, calmantes/antidepresivos, PrEP/PEP, antiretrovirales, terapias de sustitución, anticonceptivos)?
- ✗ Usan a lxs hijxs de la otra persona para controlarla o herirla?
- ✗ Presionan a la otra persona para que haga algo sexual que no quiere hacer? ¿O hacen de la identidad y/o el cuerpo de la otra persona un fetiche o algo exótico sin su consentimiento?

Acciones como estas pueden ser dañinas para tu salud emocional y física. Hay ayuda disponible.

¿Tu relación está afectando tu salud?

- ✓ ¿Sientes depresión, ansiedad o estrés a menudo? ¿Tú relación empeora esto?
- ✓ ¿Estás bebiendo, fumando o usando drogas para poder enfrentar lo que está sucediendo en tu(s) relación(es)?
- ✓ ¿Has notado un cambio en tu apetito, tu peso o tus hábitos de sueño?
- ✓ ¿Tienes problemas de salud que pueden agravarse con el estrés crónico?

Los recursos al otro lado de esta tarjeta pueden ayudarte a hacer un plan para hablar con tu proveedor sobre cómo tu relación puede estar afectando tu salud.