



Caring Relationships, Healthy You

Do my partner(s):

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

Do I:

- ✓ Feel comfortable talking about sex and protection with my partner(s)?
- ✓ Support my partner(s) and their identities?

Is your relationship affecting your health?

You can talk to your provider about what's going on.
We value you, your loved ones, and your community.

If you have questions about relationships or abuse, national hotlines can connect you to local resources and provide confidential support 24/7 via phone 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

Other helpful resources:

The Northwest Network nwnetwork.org
National Coalition of Anti-Violence Programs
<https://avp.org/ncavp/>
FORGE for trans survivors and allies
forge-forward.org
The Network/La Red tnlr.org

FUTURES
WITHOUT VIOLENCE
futureswithoutviolence.org





Relaciones cariñosas favorecen tu salud

¿Mi(s) pareja(s):

- ✓ Me apoya(n) a mí y mis decisiones?
- ✓ Me apoya(n) en pasar tiempo con amistades o familiares?

¿Yo:

- ✓ Me siento en comodidad de hablar sobre sexo y protección con mi(s) pareja(s)?
- ✓ Apoyo a mi(s) pareja(s) y sus identidades?

¿Tu relación está afectando tu salud?

Puedes hablar con tu proveedor sobre qué está sucediendo.
Nosotrxs te valoramos a ti, a tus seres queridos y a tu comunidad.

Si tienes preguntas sobre las relaciones abusivas o el abuso, las líneas nacionales de ayuda pueden conectarte con recursos locales y ofrecer apoyo confidencial 24/7 por teléfono o chats en internet:

Línea Nacional de Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline)

1-800-799-7233 | 1-800-787-3224 (para personas sordas y mudas) | thehotline.org

El Proyecto Trevor (The Trevor Project)

Línea de crisis para jóvenes LGBTQ | 866-488-7386
thetrevorproject.org

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) <https://avp.org/ncavp/>

FORGE para sobrevivientes trans y aliadxs
forge-forward.org

The Network/La Red tnlr.org



KAI SER PERMANENTE

the Network la Red FORGE

