

Your Past Can Affect Your Health

Some parents/caregivers hurt their kids—it happens more than we think. Maybe they:

- ✓ Called you names, didn't feed you enough, couldn't love or care for you
- ✓ Injured you when they punished you or did sexual things to you or made you do things to them

Where you live and what you saw when you were a kid can affect you too. Like if you:

- ✓ Had a caregiver who was hurt by their partner, they argued a lot, or they had mental health or addiction problems
- ✓ Faced racism, lived in unsafe places, or were bullied

Even if some of this or a lot of this happened to you—it isn't the end of the story.

Simple Steps For Healing

Science tells us when you are hurt as a kid or as an adult you are at risk for having a hard time taking care of yourself.

Let's change that.

1. The best way to make it better is to reduce the stress on your body.
 - Exercise—it calms the brain and body and helps you feel better.
2. It sounds silly, but when you get hurt, your body learns how to hold on to that stress and worry. There's a way to turn down anxiety when it's safe.
 - Deep breathing is the key to this. Check out "Tactical Breather," a free cell phone app to help you feel calm and reminds you how to slow your breathing to help you think.

Safety Planning

If you are being hurt by a partner, it is not your fault. You deserve to be safe and treated with respect.

If your safety is at risk:

- ☎ Call 911 if you are in immediate danger.
- ✚ Prepare an emergency kit in case you have to leave fast with: money, phone charger, keys, medicines, birth certificates and shot records.
- 💬 Talk to your health care provider for help using their phone to call the local or national hotlines on this card so the number you called can't be traced.

Call 911 if you are in immediate danger.



FuturesWithoutViolence.org

The National Domestic Violence Hotline is confidential, open 24/7, and has staff who are kind and can help you with a plan to be safer.

The Hotline

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

TTY 1-800-787-3224 www.thehotline.org

Text trained counselors about anything that's on your mind:

Crisis Text Line

www.crisistextline.org

Text "START" to 741741

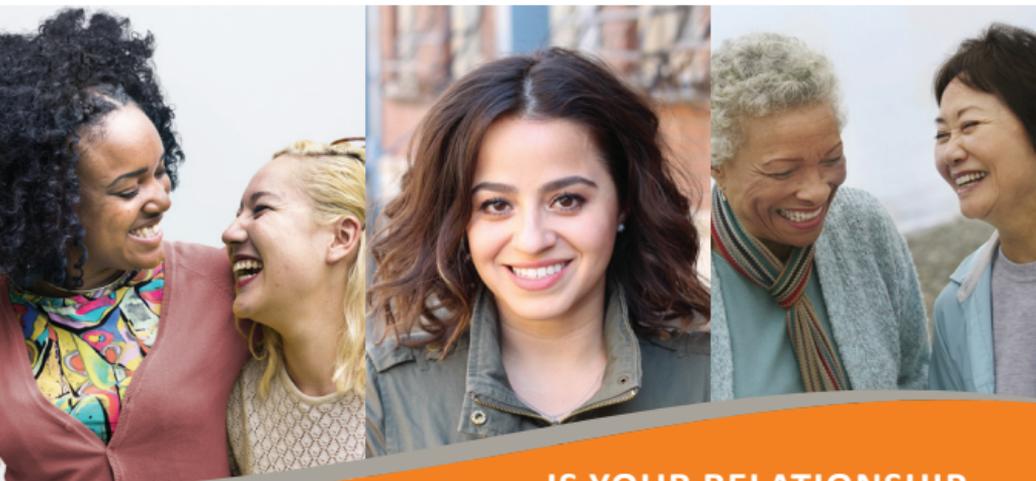
©2019 Futures Without Violence. All rights reserved.

Funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services and Administration on Children, Youth and Families (Grant #90EV0414).



A tool to help with safety decisions if you, or someone you care about, is experiencing abuse in their relationship.

Download at myPlanApp.org



IS YOUR RELATIONSHIP AFFECTING YOUR HEALTH?

How's It Going?

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

- ✓ Is my partner or the person I am seeing kind to me and respectful of my choices?
- ✓ Is my partner willing to talk openly when there are problems?
- ✓ Does my partner give me space to spend time with other people?

If you answered YES to these questions, it sounds like you have a supportive and caring partner. Studies show that being cared for by the person you are with leads to better health, a longer life, and helps your kids.

Are There Times...

My partner or the person I'm seeing:

- ✗ Shames or humiliates me, makes me feel bad about myself, or controls where I go and how I spend my money?
- ✗ Ever hurts or scares me with their words or actions?
- ✗ Makes me have sex when I don't want to?
- ✗ Keeps me from seeing my doctor or taking my medicine?

These experiences are common. 1 in 4 women is hurt by a partner in her lifetime. If something like this is happening to you or a friend, call or text the hotlines on this card.

Helping a Friend

Everyone feels helpless at times and like nothing they do is right.

Sound familiar? This can be a bigger problem if you have a partner who is unhealthy or unsafe. Connecting with friends or family who are having hard times like this is so important.

You can help by telling them they aren't alone. "Hey, I've been there too and someone gave this card to me. It has ideas on places you can go for support and things you can do to be safer and healthier."

And for you? Studies show when we help others we see the good in ourselves, too.

Partners Can Affect Health

A lot of people don't realize that having a partner hurt you with their words, injure/hurt you or make you do sexual things you don't want to can affect your health:

- ✓ Asthma, diabetes, chronic pain, high blood pressure, cancer
- ✓ Smoking, drug and alcohol abuse, unplanned pregnancies and STDs
- ✓ Trouble sleeping, depression, anxiety, inability to think or control emotions

Talking to your health provider about these connections can help them take better care of you.

Stronger You

What does it mean to be strong, resilient or come back from bad experiences?

- ✓ Knowing you aren't at fault for what was done to you.
- ✓ Figuring out how to manage stress and find healthy ways to cope.
- ✓ Finding people who are safe can help you heal.

Maybe you have a good friend to talk with. Maybe you don't yet. For some, talking to the helpful people from the hotlines listed on this card might be a great first step.



Tu pasado puede afectar tu salud

Algunos padres/cuidadores lastiman a sus hijos/hijas, ocurre más de lo que piensas. Tal vez ellos/ellas:

- ✓ Te pusieron apodosos o sobrenombres, no te alimentaron lo suficiente, no te querían o no te cuidaban.
- ✓ Te hicieron daño cuando te castigaban o te hicieron participar en actividades sexuales, o que tú les hicieras cosas a ellos/ellas.

Dónde viviste y lo que viste cuando eras niña te puede afectar

Por ejemplo, si:

- ✓ Tenías una persona que te cuidaba que sufría maltrato de su pareja, o que discutía mucho con ella o que tenía problemas de salud mental o adicción.
- ✓ Enfrentaste el racismo, viviste en lugares inseguros o sufriste acoso.

No importa si esto te ocurrió sólo un poco o mucho – no es el final de la historia.

Pasos simples para sanar

La ciencia nos dice que cuando te hacen daño de niña o aún de adulta esto crea el riesgo de no saber cómo cuidarte tú misma. Vamos a cambiar eso.

1. La mejor manera de que esto mejore es reducir el estrés en tu cuerpo.
 - El ejercicio calma la mente y el cuerpo y te ayuda a sentirte mejor.
2. Suenas tonto, pero cuando te lastimas, tu cuerpo aprende a mantener esa tensión y preocupación. Hay una manera de bajar esa ansiedad cuando es seguro.
 - La respiración profunda es la clave de esto. Práctica la respiración profunda. También puedes usar aplicaciones celulares gratuitas en los teléfonos celulares que te pueden ayudar a sentirte tranquila y calmar tu respiración para ayudarte a pensar.

Plan de Seguridad

Si estás siendo lastimada por tu pareja, no es tu culpa. Mereces ser tratada con respeto y sentirte a salvo.

Si tu seguridad está en riesgo:

- ☎ **Llama al 911 si te encuentras en peligro inmediato. En caso de que tengas que salir rápido, prepara un maletín de emergencia con:**
- ✚ **Dinero, teléfono, cargador, llaves, medicamentos, certificados de nacimiento y registros de inmunizaciones.**
- 💬 **Habla con tu proveedor de atención médica para que te ayude y puedas usar su teléfono para llamar a las líneas de emergencia locales o nacionales en esta tarjeta. De esta manera no podrán rastrear el número que llamaste. Para consejos para planear tu seguridad visita esta página: <http://espanol.thehotline.org/solicite-ayuda/el-camino-hacia-la-seguridad>**

Llama al 911 si estás en peligro inmediato



FuturesWithoutViolence.org

FuturesWithoutViolence.org

© 2017 futuros sin violencia.

Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos y la Administración para Niños, Jóvenes y Familias (concesión #90 EV 0414).

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) es confidencial, disponibles 24 horas al día, y con personal amable que te puede ayudar con un plan para estar más segura y referir a recursos en tu comunidad. También te puedes comunicar por medio de chat en su página de web.

Línea de Ayuda

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

TTY 1-800-787-3224

<http://espanol.thehotline.org>

Información sobre leyes y lista de recursos nacionales:

www.womenslaw.org



¿TU RELACIÓN AFECTA A TU SALUD?

¿Cómo van las cosas?

Todo el mundo merece tener una pareja que escucha lo que quieres y necesitas. Pregúntate:

- ✓ ¿Mi pareja o la persona con quien estoy saliendo, respeta mis decisiones?
- ✓ ¿Mi pareja está dispuesta a hablar abiertamente cuando hay problemas?
- ✓ ¿Mi pareja me da el espacio para pasar tiempo con otras personas?

Si respondiste “Sí” a estas preguntas, parece que tienes una pareja solidaria y cariñosa. Los estudios demuestran que tener esa atención de la persona con quien estás, conduce a una vida más saludable, más larga y con mejores resultados para tus niños/niñas.

Hay veces que...

Mi pareja o la persona que estoy viendo:

- ✗ ¿Me avergüenza o me humilla, me hace sentir mal sobre mí misma o controla a dónde voy y cómo gasto mi dinero?
- ✗ ¿A veces me hace daño o me atemoriza, o me amenaza con sus palabras o acciones?
- ✗ ¿Me obliga a tener sexo cuando yo no quiero?
- ✗ ¿Me impide ver a mi médico o tomar mi medicina?

Estas experiencias son comunes, 1 de cada 4 mujeres son agredidas por su pareja durante su vida. Si algo así te está sucediendo a ti o a una amiga/o, llama o manda un texto a las líneas de emergencia en esta tarjeta.

Ayudando a una amiga

Todas nos sentimos impotentes algunas veces—como si todo lo que hacemos sale mal.

¿Suena familiar? Esto puede ser un gran problema si alguien tiene una pareja que es nociva o perjudicial. El mantenerse en contacto con amigas/amigos o familiares que tienen dificultades en sus relaciones es muy importante.

Tú puedes crear la diferencia al dejarles saber que no están solas.

“Oye, yo he estado ahí también. Alguien me dio esta tarjeta y me ha ayudado con ideas de lugares a donde puedo ir para obtener ayuda y sentirme más segura y saludable.”

¿Y para ti? Los estudios demuestran que cuando ayudamos a otras personas nos sentimos bien con nosotras mismas también.

Tu pareja puede afectar tu salud

Mucha gente no se da cuenta que el tener una pareja que te lastima o te hiere con sus palabras, o te obliga hacer cosas sexuales que tú no deseas puede afectar tu salud:

- ✓ Asma, diabetes, dolor crónico, hipertensión arterial, cáncer
- ✓ Fumar, consumo de drogas y alcohol, embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual
- ✓ Problemas para dormir, depresión, ansiedad, no poder pensar o controlar las emociones

El hablar con tu proveedor de salud acerca de estas conexiones, puede ayudarles a cuidarte mejor.

Ser más fuerte

¿Qué significa ser fuerte, resistente o recuperarse de las malas experiencias?

- ✓ Saber que no tienes la culpa de lo que te ha pasado.
- ✓ Consiste en saber cómo manejar el estrés y encontrar formas saludables para enfrentar la situación.
- ✓ Encontrar a personas que son sanas y que te pueden ayudar a sanar.

Tal vez tienes una buena amiga con quien puedes hablar. A lo mejor todavía no. Para algunas personas el poder hablar con alguien en las líneas de emergencia **listadas en esta tarjeta puede ser un buen primer paso.**

