



¿Qué puedes hacer?

¡CREAR UN PLAN!

Debido al COVID-19 el distanciamiento puede aumentar las situaciones de violencia doméstica.

El mantener a agresores encerrados sin trabajo y con acceso a bebidas alcohólicas puede aumentar las probabilidades de violencia intrafamiliar.

Otros miembros de la familia también están en riesgo de ser victimizados tales como las personas de edad avanzada, menores de edad y miembros de la comunidad LGBTQ.

✓ Identifica lugares que puedes ir en caso de emergencia tales como la estación de Policía y la casa de un familiar o amistad.

✓ Notifique a sus hijos y/o amistades una palabra o frase como código de emergencia cuando usted necesite ayuda.

✓ Tenga una bolsa preparada con documentos importantes y números de cuentas de banco.

✓ En caso de emergencia, comuníquese con precaución por las redes sociales para pedir ayuda.

✓ Mantenga cuchillos de cocina y armas de fuego en lugares donde no sean accesibles.

✓ Enseñe a menores a **no** abrir la puerta al agresor.

✓ Evite altercados o discusiones en habitaciones cerradas y en la cocina.

✓ Mantenga su cabello amarrado en un moño para evitar que lo helen.

✓ Mantenga a su familia entretenida con películas y programas televisados deportivos.

✓ Mantenga la calma. Practique respiración profunda.

✓ Si su pareja tiene tendencia a excederse en las bebidas alcohólicas, trate de darle agua para disminuir un poco el efecto del alcohol.

✓ Enseñe a sus hijos un plan de escape y seguridad.

¿Dónde consigo ayuda?

- Policía: 911
- Programa Para Personas Maltratadas (APP): 240-777-4210
- Centro de Crisis: 24/7 240-777-4673 (HOPE)

www.VASAP.ORG