



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

¡ALERTA!

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.

¿Dónde consigo ayuda?

Policía..... 911

Programa Para Personas Maltratadas (APP)240-777-4210

Centro de Crisis 24/7240-777-4673 (HOPE)

www.vasap.org



Montgomery County
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Servicios de Trauma
1301 Piccard Drive
Rockville, Maryland 20850

¿Qué puedes hacer?

¡CREAR UN PLAN!

- ✓ Identifique lugares a los que pueda ir en caso de emergencia tales como la estación de Policía y la casa de un familiar o amigo/a.
- ✓ Acuerde con sus hijos y/o amistades una palabra o frase como código de emergencia, cuando usted necesite ayuda.
- ✓ Tenga un maletín preparado con documentos importantes y números de cuentas bancarias.
- ✓ En caso de emergencia, comuníquese con precaución por las redes sociales, para pedir ayuda.
- ✓ Mantenga cuchillos de cocina y de ser el caso, armas de fuego en lugares donde no sean de fácil acceso.
- ✓ 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 halen.
- ✓ 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.