



What can I do if someone I know is experiencing sexual or domestic violence?

Important Phone Numbers

Arizona Coalition to End Sexual and Domestic Violence Helpline:
(602) 279-2900
1 (800) 782-6400
www.acesdv.org/helpline

National Domestic Violence Hotline:
1 (800) 799-SAFE (7233)

Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) Hotline:
1 (800) 656-HOPE (4673)

Statements of Support

I am here for you.
I am concerned for your safety.
There is help available.
You are not alone.
It isn't your fault.
I believe you.

Don't be afraid to let them know you are concerned for their safety.

Tell them you see what is going on and you want to help. Help them recognize what is happening is not normal and they deserve a life free from violence.

Acknowledge they are in a very difficult and scary situation.

Let them know the abuse and/or assault is not their fault. Reassure them that they are not alone and there is help and support available.

Be supportive.

Listen to them. Remember it may be difficult for them to talk about the violence. Let them know you are available to help whenever they may need it. What they need most is someone who will believe and listen to them.

Be nonjudgmental.

Respect their decisions. Do not criticize their decisions or try to make them feel guilty. They will need your support even more during these times.

If they end the relationship, continue to be supportive of them.

Even though the relationship was abusive, they may still feel sad and lonely once it ends. They will need time to mourn the loss of the relationship and will especially need your support at that time.

Encourage them to talk to people who can provide help and guidance.

Find a local sexual assault or domestic violence program that they can connect with. If they have to go to the police, court, or a lawyer, offer to go with them for moral support.

Remember that you cannot "rescue" them.

Although it is difficult to see someone you care about get hurt, ultimately, they have to be the one to decide what they need to do and when.

Discuss safety concerns with them.

Remember that a survivor knows their situation best. It's important to talk with them about how to access resources for identifying safety plans. You may have ideas about what they should do but it's important that you allow them to make their own choices.

¿Qué puedo hacer si alguien que conozco está sufriendo violencia sexual o doméstica?

Important Phone Numbers

Línea de Ayuda de la Coalición de Arizona para eliminar la violencia sexual y doméstica:

(602) 279-2900

1 (800) 782-6400

www.acesdv.org/helpline

Línea directa nacional de violencia doméstica:

1 (800) 799-SAFE (7233)

Línea directa nacional de violencia sexual:

1 (800) 656-HOPE (4673)

Declaraciones de Apoyo

Estoy aquí para ti.

Me preocupa tu seguridad.

Hay ayuda disponible.

No estás solo/a.

No es culpa tuya.

Te creo.

No tenga miedo de decirles que le preocupa su seguridad. Dígale que ve lo que está sucediendo y que quiere ayudar. Ayúdele a reconocer que lo que está sucediendo no es normal y se merece una vida libre de violencia.

Reconozca que se encuentra en una situación muy difícil y miedosa.

Hágale saber que el abuso y / o asalto no es su culpa. Asegúrele que no está solo/a y que hay ayuda y apoyo disponibles..

Sea solidario/a.

Escúchalo/a. Recuerde que puede ser difícil para el/ella hablar sobre la violencia. Hágale saber que está disponible para ayudar cuando lo/a necesitan. Lo que más necesitan es alguien que le crea y le escuche.

No ser crítico.

Respete sus decisiones. No critique sus decisiones ni trate de hacerlo/a sentir culpable. Necesitará su apoyo aún más durante estos tiempos.

Si terminan la relación, continúe apoyándolo/a.

Aunque la relación fue abusiva, la persona puede sentirse triste y solitaria una vez que termina la relación. Necesitará tiempo para lamentar la pérdida de la relación y necesitará su apoyo especialmente en ese momento.

Aliéntelo/a a hablar con personas que puedan brindar ayuda y orientación.

Encuentre un programa local de agresión sexual o violencia doméstica con el que puedan conectarse. Si tienen que ir a la policía, a la corte o a un abogado, ofrézcale ir con el/ella para obtener apoyo moral.

Recuerde que no puede "rescatarlo/a".

Aunque es difícil ver a un ser querido salir lastimado, al final, tiene que ser él/ella quien decida qué debe hacer y cuándo.

Hable sobre las preocupaciones de seguridad con el/ella.

Recuerde que un/a sobreviviente conoce mejor su situación. Es importante hablar con el/ella sobre cómo acceder a los recursos para identificar planes de seguridad. Es posible que tenga ideas sobre lo que debería hacer, pero es importante que le permita tomar sus propias decisiones.