

Finding Safety During COVID-19

A Guide for Survivors of Domestic Violence

While social distancing and staying at home is the best practice to limit the spread of COVID-19, home is not always the safest place to be for some people. If you are experiencing abuse, harassment, or violence in any way, know that you are not alone and you do not deserve to be mistreated. There is help available. Consider the following tips to find safety even in an unsafe home or situation.

In Your Home

- Even if nowhere in your home feels safe, **identifying the safest room or the lowest risk areas** may help reduce harm.
- During a violent incident, it can help to **move to areas where there are no weapons and there are exits to the outside** (e.g., window, door)
- **Keep your cell phone on you and charged** at all times.
- If going outside is accessible, social distancing still permits walks, while maintaining a physical distance of six feet from others. **Going outside can give you a break from a tense situation, help deescalate an unsafe moment, or be an opportunity to call a hotline.**



Diffusion Strategies

- Think about distancing techniques that are safe for you. **Creating physical space between you and the person hurting you can sometimes help.**
- Although lying is difficult, sometimes **playing along with or lying to the person hurting you can help you avoid a violent situation.**
- You know your partner best - **think about how you've navigated previous violent incidents.** Complying with or placating your partner can minimize the potential for harm in these times.



Domestic violence programs in Arizona remain open. Please call the ACESDV Helpline to speak to an advocate for a more individualized safety plan at (602) 279-2900.

With Your Children

- Decide how to communicate urgency with your children. This can be in the form of a **code word or gesture** you use to communicate that they need to take specific action (e.g., call for help, hide, go outside).
- If your children are old enough, giving them **phone numbers to memorize or hide** can help them make emergency calls if you are unable to.
- **Take your children out with you for breaks or walks** to get out of the home even for just a short moment.

Help-seeking Strategies

- Identify emergency contacts and **establish code words** with them. Sometimes having a friend, neighbor, or family member on the phone with you can help diffuse a tense situation. Consider adding these individuals to your speed dial list.
- **Courts remain open** for essential services, which include filing for an Order of Protection (OP), although hours and procedures may be modified.
- In an emergency, **call 911** if you feel comfortable doing so.



Emotional Safety

- Practice **positive self-talk and breathing exercises.**
- Reach out to a **supportive person.**
- Choose a simple mantra (e.g., "I don't deserve this. It's not my fault") and **repeat regularly.**



Encontrando Seguridad Durante COVID-19

Una Guía para Sobrevivientes de Violencia Doméstica

Aunque el distanciamiento social y quedarse en casa son las mejor prácticas para limitar la propagación de COVID-19, el hogar no siempre es el lugar más seguro para algunas personas. Si está sufriendo abuso, acoso o violencia de alguna manera, sepa que no está solo(a) y que no merece ser maltratado(a). Hay ayuda disponible. Considere los siguientes consejos para encontrar seguridad incluso en un hogar o situación insegura.

En Su Hogar

- Aunque ningún lugar de su hogar se siente seguro, **identificar la habitación más segura o las áreas de menor riesgo puede ayudar a reducir los daños.**
- Durante un incidente violento, puede ayudar moverse a áreas donde no hay armas y hay salidas al exterior (por ejemplo, ventana, puerta)
- Mantenga su **teléfono celular con usted y cargado** en todo momento.
- Si salir es accesible, el distanciamiento social todavía permite caminar, mientras se mantiene una distancia física de seis pies de los demás. **Salir a la calle puede darle un descanso de una situación tensa, ayudar a desescalar un momento inseguro o ser una oportunidad para llamar a una línea directa.**



Estrategias de Difusión

- Piense en técnicas de distanciamiento que sean seguras para usted. **Crear espacio físico entre usted y la persona que lo(a) lastima a veces puede ayudar.**
- Aunque mentir es difícil, a veces **jugar junto o mentirle a la persona que lo(a) lastima puede ayudarle a evitar una situación violenta.**
- Usted conoce mejor a su pareja - **piense en cómo ha navegado en incidentes violentos anteriores.** Cumpliendo con o aplacar a su pareja puede minimizar el potencial de daño en estos tiempos.



Los programas de violencia doméstica en Arizona permanecen abiertos. Llame a la línea de ayuda de ACESDV para hablar con un defensor de un plan de seguridad más individualizado al **(602) 279-2900.**

Con Sus Hijos

- Decida cómo comunicar la urgencia con sus hijos. Esto puede ser en forma de una **palabra clave o un gesto** que usa para comunicar que necesitan tomar medidas específicas (por ejemplo, pedir ayuda, esconderse, salir).
- Si sus hijos son lo suficientemente mayores, darles **números de teléfono para memorizar u ocultar** puede ayudarlos a hacer llamadas de emergencia si usted no puede hacerlo.
- Lleve a sus hijos a **tomar descansos o caminatas** para salir de la casa, aunque sea por un breve momento.

Estrategias de Búsqueda de Ayuda

- Identifique contactos de emergencia y establezca palabras clave con ellos. A veces, tener a un amigo, vecino o familiar para hablar por teléfono con usted puede ayudar a calmar una situación tensa. Considere agregar a estas personas a su lista de marcación rápida.
- **Los tribunales permanecen abiertos a los servicios esenciales**, que incluyen la presentación de una Orden de Protección (OP), aunque las horas y los procedimientos pueden modificarse.
- En caso de emergencia, **llame al 911** si se siente cómodo haciéndolo.



Seguridad Emocional

- Practique **autoconversación positiva y ejercicios de respiración.**
- Comuníquese con una **persona de apoyo.**
- Elija una **frase simple** (por ejemplo, "No merezco esto. No es mi culpa") y **repita regularmente.**

