

¿Qué Ayuda Está Disponible?

Si decide terminar una relación abusiva, es importante planificar una forma segura de hacerlo.

Si crees que tu pareja puede intentar dañarte si rompes con ellos, considera lo siguiente:

- Confía en tus instintos; Si tiene miedo, probablemente haya una razón para ello.
- Escoga un lugar público y planifique su propio transporte.
- Llamar o enviar un mensaje de texto; Esto puede parecer cruel, pero puede ser la forma más segura.
- Hable con un maestro, jefe, amigo, consejero o adulto de confianza.
- Hable con un defensor de DVS, **TODO** es confidencial.

DVS ES SEGURO Y CONFIDENCIAL
Podemos ayudarlo a hacer un plan para terminar de manera segura una relación abusiva o poco saludable.

Si se siente inseguro, infeliz o algo no se siente bien en su relación y tiene dudas, DVS tiene defensores disponibles para ayudarlo.

Servimos a todas las personas sin importar su raza, color, origen nacional, origen étnico, religión, género, orientación sexual, edad, condición socioeconómica o habilidades físicas o mentales.

Centros de Abogacía Pendleton

Oficina Principal
1103 SE Court Place
Lunes-Viernes ~ 8am-5pm

Milton-Freewater

722 S Main St
(Sótano del Ayuntamiento)
Llame para una cita

Ione

365 S 3rd St
Llame para una cita

541 - 276 - 3322

~

Hermiston

1050 W Elm Ave, Suite 250
Lunes-Viernes ~ 8am-5pm

Boardman

200 City Center Circle
Llame para una cita

541 - 567 - 0424

www.dvs-or.org



La Organización

Servicios de Violencia Doméstica, Inc. (DVS) es una agencia sin fines de lucro que provee servicios de emergencia a víctimas de violencia doméstica y de noviasgo sexual y acecho y trabaja para terminar con esta violencia en las comunidades a las que servimos. El área de servicio es todo las Condados de Umatilla y Morro.

¿ES SALUDABLE SU RELACIÓN?

Servicios de Violencia Doméstica, Inc.

*Sirviendo los Condados de
Umatilla y Morrow desde 1977*



Proteccion, Ayuda Y Esperanza

LÍNEA DE CRISIS DE 24 HORA
1 - 800 - 833 - 1161

Relaciones Saludables

Las relaciones deben traer alegría y felicidad a las personas en ellas. Las relaciones deben agregar a la vida de alguien, no quitarle su bienestar.

En las relaciones saludables, las personas deben sentirse seguras de ser ellas mismas, tener su propia opinión y expresarse sin temor a la humillación, la intimidación o el daño. Puede que no siempre sea intencional, a veces puede tomar trabajo y práctica hacer que una relación sea segura y saludable.

Cuatro cosas que deben estar presentes en la relación para que sea saludable:

- Límites
- Respeto mutuo
- Comunicación
- Confiar

Una relación sin estos puede ser dañina.

Límites

Los límites en una relación saludable ayudan a ambos socios a establecer expectativas y límites para sus propios valores y espacio personales.

Las parejas saludables se esforzarán por seguir los límites de su pareja y no intentarán presionarlos para que cambien sus límites.

ESTABLECER LÍMITES NO ES EGOÍSTA. Es Esencial! No tenga miedo de que otros conozcan sus límites y sean firmes al respecto.

Respeto Mutuo

Las parejas saludables se respetan mutuamente a través de sus palabras y acciones. En lugar de tomar decisiones para dañar a su pareja, encuentran formas de fortalecer a su pareja.

Cuando las parejas practican el respeto mutuo, muestran que valoran a su pareja como persona e igual miembro de la relación.

Respetan sus sentimientos y opiniones y encuentran formas de comprometerse ante el conflicto.

Comunicación

Las relaciones saludables tienen una comunicación abierta y segura. Esto hace que ambos socios se sientan seguros para compartir sus necesidades y preocupaciones sin temor.

La comunicación es el intercambio de mensajes verbales y no verbales. Para que estos mensajes sean escuchados, los socios deben practicar buenas habilidades de escucha. Los socios deben escuchar las preocupaciones y tomarlas en serio.

Confiar

La confianza es una parte importante de CUALQUIER relación. La falta de confianza deja a los socios sintiéndose inseguros de su pareja y la relación.

Confiar es ser capaz de creer que la otra persona hará lo que dice que hará, será fiel y mantendrá las cosas personales en privado. La confianza puede crecer con el tiempo. Es algo que se gana. Una vez que se rompe la confianza, puede ser difícil de reparar.

Cuando esto sucede, los socios deben tomar decisiones difíciles. ¿Qué cosas están dispuestos a perdonar? ¿Qué cosas no pueden dejar ir? Puede ser que la relación necesite terminar o estar en un descanso hasta que esa confianza pueda ser reconstruida. Es posible que no se pueda reconstruir.