

WHAT TO DO IF YOUR PARENTS OR CAREGIVERS ARE FIGHTING

Seeing your parents argue can be a difficult experience, but there are steps you can take to protect yourself from the conflict and stay safe.

Disagreements Happen

Sometimes adults do not always see eye to eye, but frequent arguments with big emotions can still feel confusing or upsetting.

Remain Neutral

You do not have to choose sides or get involved in the disagreement.

Find a Safe Place

Go to a calm, safe space where you feel comfortable until things settle down.

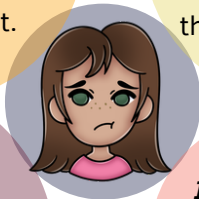
Speak with a trusted adult

Counselors are trained to deal with problems such as coping skills or parents fighting. If you don't know how to get in touch with one, ask your teacher.

Avoid Blaming Yourself

Grown-ups' arguments are never your fault or responsibility to fix.

If you are in immediate danger, call 911



SAFE AT HOME

If you or someone you know is impacted by domestic violence, you are not alone and it is not your fault. For more info on how to get help please visit www.safeathome.org

QUÉ HACER SI TUS PADRES ESTÁN PELEANDO

Ver a tus padres discutir puede ser una experiencia difícil, pero hay pasos que puedes tomar para protegerte del conflicto y mantenerte seguro/a.

Evita culparte a ti mismo

Las discusiones entre adultos nunca son culpa tuya ni responsabilidad tuya solucionarlas.

Manténgase neutral

No tienes por qué tomar partido ni involucrarte en la disputa.

Habla con un adulto de confianza.

Los consejeros en tu escuela están capacitados para abordar problemas como dificultades para afrontar situaciones difíciles o conflictos entre padres. Si no sabes cómo contactar con uno, pregúntale a tu profesor.

Los desacuerdos ocurren

A veces, los adultos no siempre se ponen de acuerdo, pero las discusiones frecuentes con fuertes emociones pueden resultar confusas o perturbadoras.



Encuentra un lugar seguro

Ve a un lugar tranquilo y seguro donde te sientas cómodo hasta que las cosas se calmen.

Si te encuentras en peligro inmediato, llama al 911.

Si usted o alguien que conoce sufre violencia doméstica, no está solo/a y no es su culpa. Para obtener más información sobre cómo conseguir ayuda, visite www.safeathome.org