

# 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.

## ● AVOID BLAMING YOURSELF

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

## ● 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.

## ● IF YOU ARE IN IMMEDIATE DANGER, CALL 911



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 [safeathome.org](https://www.safeathome.org)

# QUÉ HACER SI TUS PADRES ESTAN PELEANDO

JOE TORRE  
**SAFE AT HOME**

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

## ● **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.

## ● **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

## ● **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 [safeathome.org](https://www.safeathome.org)