

YOUR VOICE IS YOUR SUPERPOWER

JOE TORRE

SAFE AT HOME

Speaking up doesn't mean putting yourself in danger. It means using your voice to support others, challenge unhealthy behavior, and help create a safer community. What you can do if you see something concerning:

● CHECK IN

Check in with a friend or peer who seems upset, withdrawn, or stressed. Ask how they are doing; let them know you care

● LISTEN

Listen without judgement when someone shares their experience. You can help them feel seen, heard, and valued.

● ACT SAFELY

Don't confront someone if it could be unsafe. You don't have to handle challenges alone.

● REACH OUT

Talk to a trusted adult, counselor, teacher, coach, or caregiver if you need support. You don't need to have all the answers.

● ENCOURAGE SUPPORT

Help connect someone to resources and support; encourage them to talk to a trusted adult or counselor.

● 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

TU VOZ ES TU SUPERPODER.

JOE TORRE

SAFE AT HOME.

Expresar tu opinión no significa ponerte en peligro. Significa usar tu voz para apoyar a los demás, denunciar comportamientos perjudiciales y contribuir a crear una comunidad más segura. Qué puedes hacer si ves algo preocupante:

● REGISTRARSE

Ponte en contacto con un amigo o compañero que parezca molesto, retraído o estresado. Pregúntale cómo está; hazle saber que te importa.

● ESCUCHAR

Escucha sin juzgar cuando alguien comparte su experiencia. Puedes ayudarle a sentirse visto, escuchado y valorado.

● ACTÚA CON SEGURIDAD

No te enfrentes a alguien si puede ser peligroso. No tienes que afrontar los problemas solo.

● PONTE EN CONTACTO

Si necesitas apoyo, habla con un adulto de confianza, un consejero, un profesor, un entrenador o un cuidador. No tienes que tener todas las respuestas.

● FOMENTAR EL APOYO

Ayuda a conectar a alguien con recursos y apoyo; animale a hablar con un adulto de confianza o un consejero.

● 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).**