

You Matter A Lot

Sometimes people forget that Moms are as important as their kids.

How are you doing? Who is supporting you? Where do you find strength?

Being a Mom can be lonely—like you are on the outside of friends and family.

If this is true for you, talk with your home visitor about ways to connect with other Moms who are also feeling like you do. The more support you have, the better for you and your kids. For more great parenting info check out: www.zerotothree.org.

How's It Going?

All moms deserve healthy relationships. Ask yourself:

- ✓ Do I feel treated with respect and kindness?
- ✓ Do I feel safe and supported?
- ✓ Does my partner support my decisions about if or when I want to have more children?

If you answered YES to any of these questions, it is likely that you are in a healthy relationship. Studies show that this kind of relationship leads to better health, a longer life, and better outcomes for children.

On Bad Days

We have all had them. Do yours ever look like this?

- ✗ Does my partner shame or humiliate me?
- ✗ Does my partner threaten me, hurt me, or make me feel afraid?
- ✗ Does my partner make me do sexual things I don't want to do?
- ✗ Does my partner threaten to hurt my children or my family?

If you answered YES to any of these questions, you don't deserve to be hurt. Your home visitor or your health care provider can support and connect you to helpful programs.

Who Controls Pregnancy Decisions?

Ask yourself. Has my partner ever:

- ✗ Tried to pressure me to get pregnant when I didn't want to be pregnant?
- ✗ Hurt or threatened me because I didn't agree to get pregnant?

If I've ever been pregnant:

- ✗ Has my partner threatened to hurt me if I didn't do what they wanted with the pregnancy (in either direction – continuing with the pregnancy or abortion)?

If you answered YES to any of these questions, you are not alone and you deserve to make your own decisions without being afraid.

Taking Control

A partner may see pregnancy as a way to keep you in their life and stay connected to you through a child – even if that is not what you want. Your health care provider can offer birth control that your partner won't know about.

- ✓ The copper IUD is a small, safe, hormone-free device placed into the uterus to prevent pregnancy for up to 12 years. The IUD has strings that can be cut off so your partner can't feel them and you will still get a regular period.
- ✓ Emergency contraception (EC – some call it the morning after pill) is taken up to five days after unprotected sex to prevent pregnancy. The sooner you take it, the better it works. Hide EC by taking it out of its packaging and putting it in an envelope or empty pill bottle so your partner won't know what it's for. To find a provider near you: www.bedsider.org



How is your health, how are you coping? Ask yourself:

- ✓ Do I feel so sad I can't get out of bed or take care of the kids the way I want to?
- ✓ Am I smoking more to try and calm myself?
- ✓ Am I drinking more, using prescription drugs, or other drugs to make the pain go away?
- ✓ Do I ever feel so sad that I have thoughts of hurting myself or suicide?

If you answered YES to any of these questions, the reason might be connected to your relationship. Talk with your home visitor right away about how to get help or call the National Suicide Hotline: 1-800-273-8255.

Helping Another Mom

Everyone feels helpless at times—like nothing they do is right.

This might be true for you or someone you know. Connecting with other Moms about what's hard, and where you find strength, might help you feel less alone.

You can make a difference by telling another Mom she's not alone: "Hey, I've been there too. Someone gave this card to me, and it helped give me ideas on places I can go to get support and be safer."

And for you? Studies show that when we help others we feel good about ourselves, too.

Safety Planning

If you are being hurt by a partner, it is not your fault. You deserve to be safe and treated with respect.

If your safety is at risk:

- ☎ Call 911 if you are in immediate danger.
- ✚ Prepare an emergency kit in case you have to leave suddenly with: money, phone charger, keys, medicines, birth certificates and immunization records.
- 💬 Talk to your home visitor for help using their phone to call the local or national hotlines on this card so the number you called can't be traced. Develop a safety plan using this app:
http://www.joinonelove.org/my_plan_app

Funded by the Administration
on Children, Youth and Families,
U.S. Department of Health and
Human Services (Grant#90EV0414).

**FUTURES
WITHOUT VIOLENCE**
FuturesWithoutViolence.org

The National Domestic Violence Hotline has staff who are trained to help people in unsafe relationships. They answer the phone 24/7, can help you plan for safety and provide support – and everything you tell them is private and confidential. You are not alone – they have your back.

The Hotline

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)
TTY 1-800-787-3224 www.thehotline.org

Treatment Referral

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
Referral service for substance use or mental health issues.

©2016 Futures Without Violence.
All rights reserved.



Eres Muy Importante

Algunas veces se nos olvida que las madres son tan importantes como sus hijas e hijos.

¿Cómo estás? ¿Quién te apoya? ¿Dónde encuentras tu fuerza?

Ser madre puede ser solitario—es como si estuvieras afuera del círculo de amigas y de familia.

Si esto es cierto para ti, habla con tu enfermera visitadora para buscar maneras de conectarte con otras madres que se sientan como tú. Mientras más apoyo tengas, será mucho mejor para ti y tus hijos/hijas. También, puedes ir a www.helpandhope.org/spanish

¿Cómo van las cosas?

Todas las madres merecen tener relaciones saludables. Pregúntate:

- ✓ ¿Me siento tratada con respeto y amabilidad?
- ✓ ¿Me siento segura y apoyada?
- ✓ ¿Apoya mi pareja mis decisiones de cuándo o si queremos tener más hijos/hijas?

Si contestas “sí” a cualquiera de estas preguntas, es probable que estés en una relación saludable. Los estudios demuestran que esta clase de relaciones conducen a una vida más saludable, más larga y con mejores resultados para tus niños/niñas.

En los días malos

Todas los tenemos. ¿Los tuyos se ven de esta manera?

- ✗ ¿Mi pareja me avergüenza o me humilla?
- ✗ ¿Mi pareja me amenaza, me hace daño o me atemoriza?
- ✗ ¿Mi pareja me obliga a hacer cosas sexuales que no quiero?
- ✗ ¿Mi pareja me amenaza con lastimar a mis hijos/hijas o mi familia?

Si contestas “sí” a cualquiera de estas preguntas, tú no mereces que te hagan daño. Tu enfermera visitadora o proveedor de servicios de salud te pueden apoyar y conectarte a programas que te pueden ayudar.

¿Quién controla las decisiones sobre el embarazo?

Pregúntate: Alguna vez tu pareja:

- ✗ ¿Te ha tratado de presionar para quedar embarazada?
- ✗ ¿Te ha lastimado o amenazado porque no estabas de acuerdo con quedar embarazada?

Si has estado embarazada alguna vez:

- ✗ ¿Mi pareja me amenazó con hacerme daño si no hacía lo que deseaba mi pareja con el embarazo (en cualquier dirección – continuar con el embarazo o un aborto)?

Si contestas “sí” a cualquiera de estas preguntas, no estás sola y mereces poder tomar tus propias decisiones sin tener miedo.

Tomando Control

Una pareja puede ver el embarazo como una manera de mantenerte en su vida y de mantenerse en contacto contigo a través de una hija/hijo – incluso aunque tú no lo quieras. El médico te puede ofrecer control de natalidad sin que lo sepa tu pareja.

- ✓ El DIU es un dispositivo pequeño, seguro, libre de hormonas, colocado en el útero para prevenir el embarazo hasta por 12 años. El DIU tiene cordones que se pueden cortar para que tu pareja no los sienta y tú todavía podrás tener un periodo regular.
- ✓ La anticoncepción de emergencia (AE – algunos la llaman la píldora del día siguiente) se puede tomar hasta cinco días después del acto sexual para prevenir el embarazo. Cuanto antes se tome, mejor funciona. Para ocultar el AE sácalo del paquete y pon la pastilla en un sobre o botella vacía y tu pareja no sabrá lo que es. Para encontrar un proveedor cerca de ti: www.bedsider.org/es



¿Cómo está tu salud? ¿Cómo la estás afrontando? Pregúntate:

- ✓ ¿Me siento tan triste que no puedo salir de la cama y cuidar de mis hijos/hijas de la manera que quiero?
- ✓ ¿Estoy fumando para tratar de calmarme?
- ✓ ¿Estoy bebiendo alcohol, usando medicamentos u otras drogas para que el dolor desaparezca?
- ✓ ¿Algunas veces me siento tan triste que tengo pensamientos de hacerme daño o suicidarme?

Si contestas “sí” a cualquiera de estas preguntas, la razón podría estar vinculada a tu relación. Por favor, habla con alguien en tu vida o llama a una de las líneas de ayuda en esta tarjeta para averiguar los pasos a seguir. Habla con la enfermera visitadora de inmediato acerca de cómo obtener ayuda o llama a la línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454

Ayudando a otra Mamá

Todas nos sentimos impotentes algunas veces—como si todo lo que hacemos sale mal.

Esto podría ser verdad para ti o para alguien que conoces. El conectarse con otras mamás acerca de las dificultades y donde encontrar fuerzas puede ayudar a sentirse menos sola.

Puedes hacer la diferencia al hablar con otra mamá y dejarle saber que no está sola: “Oye, yo he estado ahí también. Alguien me dio esta tarjeta y me ha ayudado con ideas de lugares a donde puedo ir para obtener ayuda y sentirme más segura.”

¿Y para ti? Los estudios demuestran que cuando ayudamos a otras personas también nos hace sentirnos bien con nosotras mismas.

Plan de Seguridad

Si estás siendo agredida por tu pareja, no es culpa tuya. Te mereces estar a salvo y ser tratada con respeto.

Si está en riesgo tu seguridad:

- ☎ Llama al 911 si estás en peligro inmediato.
- ✚ Prepara un maletín de emergencia por si tienes que salir repentinamente, que tenga adentro: dinero, cargador para el teléfono, llaves, medicinas, actas de nacimientos y registros de inmunizaciones.
- 💬 Habla con la enfermera visitadora para que te ayude prestándote otro teléfono para llamar a las líneas de ayuda locales o nacionales que están en la tarjeta para asegurar que no puedan rastrear el número al que llamaste. Consejos para planear tu seguridad: <http://espanol.thehotline.org/solicite-ayuda/el-camino-hacia-la-seguridad>

Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos y la Administración de Niños, Jóvenes y Familias (Concesión #90 EV 0414).

**FUTURES
WITHOUT VIOLENCE**
FuturesWithoutViolence.org

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) cuenta con personal capacitado para ayudar a las personas en relaciones abusivas. Contestan el teléfono las 24 horas, pueden ayudar a crear un plan de seguridad y dar apoyo confidencial.

Línea de Ayuda

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

TTY 1-800-787-3224

<http://espanol.thehotline.org>

Referidos para tratamiento de problemas con el uso de sustancias o de salud mental:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

Ayuda y recursos para padres:

www.helpandhope.org/spanish

www.kidshealth.org/es/parents/emotions-esp

©2017 Futures Without Violence.
Todos los derechos Reservados.

