There is NO Excuse for

DOMESTIC VIOLENCE

There are resources available

We recognize the impact that COVID-19 is having on Families. We understand that people may be self-isolated. During this time, Victims should not feel alone.

CALL US...
CHAT WITH US...
STAY SAFE...

THE MOST DANGEROUS TIME FOR A VICTIM/SURVIVOR IS WHEN THEY LEAVE THE ABUSIVE PARTNER

If you are in immediate danger
CALL 911

National Domestic Violence Hotline
1-800-799-7233 (SAFE)
TTY -1-800-787-3224
Chatthehotline.org
or Text LOVEIS to 22522

HOUSTON POLICE DEPARTMENT · hcdvcc · DISTRICT ATTORNEY HARRIS COUNTY, TEXAS · HARRIS COUNTY HCSO SHERIFF'S OFFICE SHERIFF ED GONZALEZ

There is NO Excuse for

DOMESTIC VIOLENCE

Quarantined with an abuser?

*If you are in immediate danger, CALL 911.

1. Create a Safety Plan:
Identify safe areas of your home, where there are no weapons available, where you can plan an escape.

2. Designate a code word with a trusted friend or family member:
Choose an innocuous code word like “lamp” or “candle” that signals you are in danger, and they should call the police.

3. Have a stash of quarantine resources / go bag:
Keep a supply hidden for yourself, in case an abuser cuts off resources.

4. Practice Self-Care:
It might be impossible, but try to take a few minutes to yourself every day. Eat healthy, drink plenty of water, and get a good night of sleep.

5. De-Escalate:
If an argument ensues, try not to engage. Move to a room that is a safer one with access to outside. While it might feel terrible when violence is unavoidable, there is no shame in doing what is necessary to keep you and your family safe.

Contact the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-7233.

HOUSTON POLICE DEPARTMENT · hcdvcc · DISTRICT ATTORNEY HARRIS COUNTY, TEXAS · HARRIS COUNTY HCSO SHERIFF'S OFFICE SHERIFF ED GONZALEZ

NO hay escusa para

VIOLENCIA DOMÉSTICA

HAY RECURSOS DISPONIBLES

Reconosemos el impacto que COVID-19 esta teniendo en las familias. Entendemos que las personas pueden auto-aislarse. Durante este tiempo las victimas no deben sentirse solas.

LLAMENOS...
HABLE POR CHAT CON NOSOTROS...
MANTENGANSE SEGURO...

EL MOMENTO MÁS PELIGROSO PARA UNA VICTIMA O SOBREVIVIENTE ES CUANDO DEJAN A SU PAREJA ABUSIVA.

Si esta en peligro
LLame 911

La linea directa Nacional de Violencia Doméstica
1-800-799-7233 (SAFE)
TTY -1-800-787-3224
Chatthehotline.org
or Text LOVEIS to 22522

HOUSTON POLICE DEPARTMENT · hcdvcc · DISTRICT ATTORNEY HARRIS COUNTY, TEXAS · HARRIS COUNTY HCSO SHERIFF'S OFFICE SHERIFF ED GONZALEZ

NO hay escusa para

VIOLENCIA DOMÉSTICA

¿ESTÁS EN CUARENTENA CON UN ABUSADOR?

***Si está en peligro inmediato, llame 911.**

1. Crea un plan de seguridad:
Identifique áreas seguras de su hogar, donde no haya armas disponibles, donde pueda planear un escape..

2. Designe una palabra clave con un amigo o familiar de confianza: Elija una palabra de código como "lámpara" o “vela” que indique que está en peligro. Su amigo o familiar de confianza deben saber que tienen que llamar a la policia.

3. Tener una reserve de recursos de cuarentena y una bolsa para salida de emergencia:
Mantenga unas pocas cosas de emergencia ocultas, en caso de que el abusador corte los recursos.

4. Practica el cuidado personal:
Puede ser imposible, pero trata de tomarte unos minutos para ti todos los días. Coma sano, beba mucha agua y duerma por la noche.

5. Reducir la escala de una situación:
Si se produce una discusión, trate de no participar. Muévase a una habitación que sea más segura con acceso al exterior. Puede sentirse terrible cuando la violencia es inevitable, pero no hay verguenza en hacer lo que sea necessario para que usted y su familia estén seguros.

Si Necesita ayuda, llame a la linea directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233.

HOUSTON POLICE DEPARTMENT · hcdvcc · DISTRICT ATTORNEY HARRIS COUNTY, TEXAS · HARRIS COUNTY HCSO SHERIFF'S OFFICE SHERIFF ED GONZALEZ