

HOW TO HELP A VICTIM OF DOMESTIC VIOLENCE DURING COVID-19

Stay at Home Order to Shelter in Place **does not** mean that a victim cannot leave the home to access safety resources.

HELP A FRIEND, FAMILY MEMBER OR CO-WORKER:

- Acknowledge that your loved one is in a very difficult and scary situation.
- Be supportive and listen.
- Let them know the abuse is not their fault.
- Respect their decisions – there are many reasons why they would stay in an abusive relationship. They will need your support regardless of whether they stay or leave.
- Helping the person develop a safety plan that they can store at your location would be very helpful. You can research safety planning on the internet, but remember abusers often track their victims internet, email and phone usage. Therefore, we recommend you communicate what you learn over the phone or in person.

ADDITIONAL SUPPORT PEOPLE:

- Encourage your loved one to build a support group.
- Help them identify agencies who provide support groups.
 - StrengthUnited (818) 886-0453 or (661) 253-0258
 - Domestic Abuse Center (818) 904-1700
 - Haven Hills (818) 887-7481
 - Jewish Family Services (818) 984-1380
- Ask them if there is someone who lives close to them who can be helpful. This could be a trusted neighbor who the person can talk to. The person and the neighbor could make a check-in plan. For example - the neighbor dropping by in a nonchalant manner, determining a time to meet outside every day, and/or developing a code word for help.

SAFETY AT HOME ORDER:

- Remind your loved one to know their surroundings in the home and have them pay attention to the abuser's daily routine.
- If you become aware of an abusive/violent incident occurring you can always call 911 – have the location address of your loved one available.
- Help the person identify safe rooms in their homes if things escalate, these are generally the bedroom and living room.

DEVELOP A PLAN DURING COVID-19

- Locate resources to help them learn more about domestic violence. (see: Additional Support People)
- Develop a plan before the crisis. Remember that most places are closed, so know what public places are open. Many businesses like stores and banks are still operating on limited hours. Help them brainstorm reasons that they could use to escape. They may need to alter their plan depending on the time of day. Be creative. They can create work reason or essential errand to leave home, for example:
 - Pick up schoolwork and/or lunch for the school for their children.
 - Dropping something off at church or going to a meal drop off/pick-up location.
 - Other “essential errands” such as groceries or picking up prescriptions.
- Gather essential items that may be needed if they have to leave their home quickly. (ex: ID, extra set of keys & any Credit Cards).

ADDITIONAL REMINDERS:

- Assist your loved one with additional resources regarding food, financial assistance, and shelter options.
- Ask loved ones to memorize one of these phone numbers.
 - The National Domestic Violence Hotline
 - (800) 799-7233 - www.thehotline.org
 - StrengthUnited - 24 Hours a Day, Seven Days a Week, 365 Days a Year
 - San Fernando Valley (818) 886-0453 Santa Clarita Valley (661) 253-0258
 - For those in immediate danger, call 911
 - Remind people that they can still contact law enforcement via phone call or text message.

24-Hour Hotline
(818) 886-0453
(661) 253-0258
www.strengthunited.org

Northridge
8700 Reseda Blvd., Suite 209
Northridge, CA 91324-5374
(818) 772-9981
Fax (818) 772-9982

Van Nuys
14651 Oxnard Street
Van Nuys, CA 91411
(818) 787-9700
Fax (818) 787-9750

Newhall
22620 Market Street
Newhall, CA 91321
(661) 702-0000
Fax (661) 702-1343

CÓMO AYUDAR A UNA VÍCTIMA DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA DURANTE COVID-19

La orden "Más seguro en el hogar" **no significa** que la víctima no puede salir de la casa para acceder a los recursos de seguridad.

AYUDE A UN AMIGO, FAMILIAR O COMPAÑERO DE TRABAJO:

- Reconocer que están en una situación muy difícil y aterradora.
- Apoyelos y escúchelos.
- Hágales saber que el abuso no es su culpa.
- Respetar sus decisiones - hay muchas razones por las que las víctimas permanecen en relaciones abusivas. Necesitarán su apoyo independientemente de si se quedan o dejan la relación abusiva.
- Ayudar a la persona a desarrollar un plan de seguridad que pueda guardar en su sitio sería muy útil. Puede buscar "plan de seguridad" en el internet, pero recuerde que los abusadores a menudo rastrean el uso de Internet, correo electrónico y teléfono de sus víctimas. Por lo tanto, le recomendamos que comunique lo que aprenda por teléfono o en persona

PERSONAS DE APOYO ADICIONALES:

- Anime a la persona a crear un grupo de apoyo .
- Ayúdele a identificar las agencias que ofrecen grupos de apoyo.
 - StrengthUnited (818) 886-0453 or (661) 253-0258
 - Domestic Abuse Center (818) 904-1700
 - Haven Hills (818) 887-7481
 - Jewish Family Services (818) 984-1380
- Pregúntele si hay alguien que vive cerca de ellos que pueda ayudar. Podría ser un vecin@ de confianza con el que la persona pueda hablar. La persona y el vecin@ podrían hacer un plan para revisar su seguridad . Por ejemplo - el vecino puede visitar sin disimular, determinar un horario para reunirse afuera todos los días, y/o desarrollar una palabra clave que iniciara que ellos ayuden.

ORDEN DE SEGURIDAD EN EL HOGAR:

- Recuérdele a su ser querido que conozca su alrededores en el hogar y que preste atención a la rutina diaria de la persona que los está lastimando.
- Si usted se da cuenta de que está ocurriendo un incidente de abuso/violencia, siempre puede llamar al 911 - Tenga a mano la dirección de su ser querido.
- Ayude a la persona a identificar habitaciones seguras en sus casas si las cosas se intensifican, éstas son generalmente el dormitorio y la sala.

DESARROLLE UN PLAN DURANTE COVID-19:

- Localice recursos que le ayuden a su ser querido aprender más sobre la violencia doméstica. (vea: Personas de apoyo adicionales)
- Desarrolle un plan antes de la crisis. Recuerde que la mayoría de los lugares están cerrados, así que conozca qué lugares públicos están abiertos. Muchos negocios como tiendas y bancos siguen operando en horas limitadas. Ayude a su ser querido a pensar en las razones que podría usar para escapar. Podrían necesitar alterar su plan dependiendo de la hora del día. Sean creativos. La persona puede crear una razón de trabajo o un mandado esencial para salir de casa, por ejemplo:
 - Recoger las tareas escolares y/o el almuerzo de la escuela para sus hijos.
 - Dejar algo en la iglesia o ir a un lugar de entrega/recogida de comida.
 - Otros "recados esenciales" como hacer la compra o recoger recetas.
- Recoja los artículos esenciales que pueda necesitar si tiene que salir de su casa rápidamente. (ej.: Lleve su identificación, juego de llaves extra y cualquier tarjeta de crédito).

RECORDATORIOS ADICIONALES:

- Ayude a su ser querido con recursos adicionales sobre alimentos, asistencia financiera y opciones de refugio.
- Pídale a sus seres queridos que memoricen uno de estos números de teléfono.
 - La Línea Nacional de Violencia Doméstica - (servicios en español)
 - (800) 799-7233 - www.thehotline.org
 - StrengthUnited - 24 horas al día, siete días a la semana, 365 días al año
 - Valle de San Fernando (818) 886-0453 Valle de Santa Clarita (661) 253-0258
 - Para aquellos en peligro inmediato, llame al 911
 - Recuerde a la gente que aún puede contactar con la policía a través de una llamada telefónica o un mensaje de texto.

Líneas de apoyo y de crisis

las 24 horas del día

(818) 886-0453

(661) 253-0258

www.strengthunited.org

Northridge

8700 Reseda Blvd., Suite 209

Northridge, CA 91324-5374

(818) 772-9981

Fax (818) 772-9982

Van Nuys

14651 Oxnard Street

Van Nuys, CA 91411

(818) 787-9700

Fax (818) 787-9750

Newhall

22620 Market Street

Newhall, CA 91321

(661) 702-0000

Fax (661) 702-1343