

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

OCTUBRE ES  
MES DE CONCIENTIZACIÓN   
SOBRE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA



CULTIVANDO  
**RESILIENCIA** a **PROSPERAR**



Vamos a **Cultivar Resiliencia Para Prosperar**  
porque juntos



[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.  
**Somos MAS Fuertes!**

¡Aquí hay maneras en que usted puede tomar una posición contra la violencia doméstica!

## **¡AYUDA A PRESTAR TU VOZ CONTRA LA VD!**

¡Felicidades! ¡Ha dado el primer paso para unirse a nosotros este mes de octubre para el Mes de La Concientización sobre La Violencia Doméstica (DVAM)! Gracias por prestar su voz y comprometerse a crear conciencia sobre la violencia doméstica.

¡En Human Options, estamos trabajando para tener un impacto colectivo en nuestras comunidades! En este kit de herramientas, hemos incluido información que será útil a la hora de crear conciencia cuando invitemos a otros a convertirse en un Aliado de Prosperidad durante este mes de Octubre en honor al Mes de La Concientización sobre La Violencia Doméstica.

### Tabla de Contenidos

-  Intro/Historia
-  VD Estadísticas y Hechos
-  Kit para redes sociales
-  Promesas & Rompecabezas



[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

 Recursos

¡El **Mes de Concientización sobre La Violencia Doméstica (DVAM)** es en octubre, ¡Nos encantaría involucrar a todos este año! Breve historial...

El Mes de Concientización sobre La Violencia Doméstica (DVAM) evolucionó a partir del "Día de la Unidad" en octubre de 1981 observado por la Coalición Nacional contra La Violencia Doméstica. La intención era conectar a los defensores de todo el país que estaban trabajando para poner fin a la violencia contra las mujeres y sus hijos (Red Nacional para Poner Fin a La Violencia Doméstica).



El **Jueves Morado** es un día nacional de acción cada Octubre durante el Mes de Concientización sobre La Violencia Doméstica. Es una oportunidad para crear conciencia sobre la violencia doméstica y una manera fácil para que las personas muestren su compromiso con la promoción de relaciones



[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

**PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.**  
saludables. ¡Por favor, únase a nosotros el **19 de Octubre**, use morado, sea una voz, y comienza una conversación sobre la violencia doméstica!

## Datos sobre la Violencia en las Relaciones

### Señales de Advertencia de un Abusador

- o Celos y controlador
- o Siempre quiere estar a tu lado
- o Te visita sin previo aviso
- o Aislarte de amistades y familiares
- o Te menosprecia
- o Todo es tu culpa
- o Hace excusas por su comportamiento
- o Te obliga a hacer cosas que te incomodan

### Señales que alguien esta experimentando Abuso

- ¿Esta persona...?
- o ¿Llegar tarde al trabajo u otras citas?
- o ¿No tiene dinero a pesar de trabajar?
- o ¿Le dan de alta o amenazan con despedir del trabajo porque su pareja llama con demasiada frecuencia?

- o ¿Tiene un cambio en el comportamiento, el efecto o la apariencia?

### Tipos de Violencia

- o *Verbal*: Gritando, usando blasfemias
- o *Emocional*: Mintiendo y acusaciones
- o *Sexual*: Humillacion y te obliga a tener relaciones sexuales, te quita o te obliga tomar anticonceptivos, miente sobre tomar/usar anticonceptivos, te obliga o no te permite abortar
- o *Físico*: Abofeteando, golpeando, pateando, empujando, pellizcos, sostenerte con fuerza, danos a objetos personales
- o *Financial*: Tomar tu cheque de pago, darte poco o ningún dinero
- o *Digital*: Uso de tecnologías como GPS, mensajes de texto y redes sociales para



humanoptions.org    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

## PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

bullí, acosar, o intimidar una pareja íntima.

### Hechos

- Personas que dañan y que tienen acceso a armas de fuego aumenta el riesgo de homicidio al menos cinco veces. Cuando se han utilizado armas de fuego en el incidente de abuso más grave, el riesgo aumenta 41 veces.
- 72% de todos los asesinatos-suicidios involucran a una pareja íntima.
- Se estima que el 48% de las mujeres No-Hispanas (NH) Nativas de Alaska (AIAN) y el 41% de los hombres de NH AIAN experimentaron violencia sexual de contacto, violencia física y/o acoso por parte de una pareja íntima.
- En el Condado de Orange, el 26,3% de las mujeres adultas reportan haber sufrido violencia física o sexual por parte de una pareja íntima desde los 18 años.
- 1,3 millones de mujeres en los EE.UU. son víctimas de violencia doméstica cada año.

- 26% de los hombres homosexuales y 37.3% de los hombres bisexuales han sufrido violación, violencia física y/o acoso por parte de una pareja íntima en su vida, en comparación con el 29% de los hombres heterosexuales.

### Poder y and Control

La violencia doméstica tiene que ver con el poder y el control mediante el uso:

- Situaciones y personas para controlar a la víctima
- Intimidación
- Abuso emocional
- Aislamiento
- Los niños
- Control económico
- Negación y culpar a la víctima por el abuso



[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

## Estadísticas

- La **violencia familiar y doméstica** es un problema común en los Estados Unidos y afecta a **aproximadamente 10 millones de personas cada año**.
- Se estima que el **costo económico nacional de la violencia doméstica y familiar supera los 12 mil millones de dólares al año**.
- El **50% de las mujeres** atendidas en los departamentos de emergencia **reportan un historial de abuso**, y **aproximadamente el 40% de las asesinadas por su abusador buscaron ayuda en los dos años previos a su muerte**.
- Según los CDC, **1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 7 hombres experimentarán violencia física por parte de su pareja íntima en algún momento de sus vidas**.
- **Anualmente se perpetrán aproximadamente 1.5 millones de violaciones y agresiones físicas a mujeres por parte de sus parejas íntimas, y se producen aproximadamente 800.000 agresiones a hombres**.



[humanoptions.org](https://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

- La **violencia doméstica** afecta **aproximadamente a 325.000 mujeres embarazadas** cada año.
- La **violencia doméstica** ocurre en **parejas de gays, lesbianas, bisexuales y transgénero**, y se cree que los índices son **similares a los de una mujer heterosexual, aproximadamente el 25%**.
- Las **víctimas transgénero** tienen **aproximadamente 2x más probabilidades de sufrir violencia física**.
- Por **cada tres víctimas de abuso doméstico, dos serán mujeres y uno será hombre**.
- Según la **Coalición Nacional Contra la Violencia Doméstica (NCADV)**, la **violencia de pareja aumentó un 42% de 2016 a 2018** y **ahora representa más del 20% de todos los crímenes violentos**.
- Según un informe del 2014 de American Progress: **Entre 2001 y 2012, más mujeres en Estados Unidos fueron asesinadas por una pareja íntima usando un arma que las tropas estadounidenses en Irak y Afganistán juntas**.

## MENSAJERIA SOCIAL

**Etiquétanos en:** Facebook/Instagram/Twitter/LinkedIn - @humanoptions

**Etiquetas:** #PledgePurple #PromesaMorada #IThrive #YoProspero  
#ThisIsHowIThrive #AsíEsComoProspero #AliadoDeProsperidad  
#PurpleThursday #JuevesMorado #DVAM #MCVD



humanoptions.org    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

**PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.**  
**Ejemplos de Publicaciones en Redes Sociales**

No dudes en utilizar cualquiera de estas publicaciones en las redes sociales. Puedes usar uno cada semana para facilitar las cosas. También puedes compartir o volver a compartir una de las publicaciones diarias de las cuentas sociales @humanoptions (ver etiquetas arriba).

## **Publicación de Muestra #1: Crear conciencia sobre la violencia doméstica (VD)**

*La violencia en las relaciones puede afectar a cualquier persona, en cualquier momento. ¡#CultivemosLaResilienciaParaProsperar porque juntos somos MÁS fuertes! Actúe ahora, haga clic aquí: [www.humanoptions.org/DVAM2023](http://www.humanoptions.org/DVAM2023) #AsíEsCómoProspero #dvam2023*

## **Publicación de Muestra #2: Jueves Morado**

*¡Hoy es jueves morado! Llevo un listón morado/el color morado para mostrar mi apoyo a las víctimas y sobrevivientes de violencia en las relaciones.*

**#juevesmorado # AliadoDeProsperidad** (Tómate una foto vestidox de morado y compártela en las redes sociales con la etiqueta @humanoptions).

## **Publicación de Muestra #3: Conviértase en un Aliado de Prósperidad**

*Me solidarizo con @humanoptions para poner fin a la violencia en las relaciones en el Condado de Orange. ¡Demuestra que tú también lo eres compartiendo esta publicación! #AliadoDeProsperidad #YoProsperao #dvam2023*

## **COMPROMISOS & ROMPECABEZAS**

Para acceder a la plantilla de Compromiso haga clic aquí:  
<https://humanoptions.org/dvam2021/social-media-toolkit/>



humanoptions.org    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

**Haz tu propio compromiso.** En apoyo del Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica (DVAM) y promoviendo relaciones saludables, nos gustaría que tomaras unos momentos y reflexiones sobre los siguientes...

**¿Cómo es y como se siente una relación saludable positiva?**

**Expresa y/o dibuja tus pensamientos y sentimientos a continuación. Escriba una palabra, frase, un poema o dibuje. ¡Luego, te invitamos a compartir, etiquetar y publicar tu obra de arte!**

Respeto Conocimiento Cuidado Empatía Responsabilidad

Respeto Conocimiento Cuidado Empatía Responsabilidad

#humanoptions #pledgepurple #dvam

Share, Tag, Post! (@humanoptions)  
Share or Tag us on any of our social media pages  
(Instagram; Facebook; Twitter; LinkedIn)



humanoptions.org    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

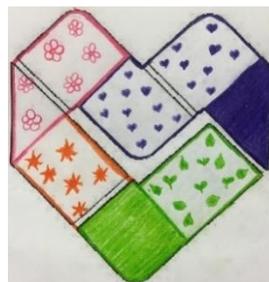
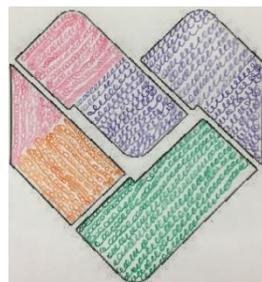
## ROMPECABEZAS DEL CORAZON

### *¿Sabías el significado del logotipo de Human Options?*

Los colores multifacéticos y el corazón reflejan el concepto de que los problemas que rodean la violencia en las relaciones son multifacéticos y complejos. Los colores y las partes del corazón son distintivos, pero también se mezclan entre sí. Hay muchas razones y circunstancias detrás de la violencia en las relaciones, y Human Options tiene múltiples enfoques para responder a la violencia en las relaciones. El corazón representa nuestra audacia para innovar, nuestro enfoque múltiple para encontrar soluciones y nuestra compasión.

Colorea o decora cada una de las 4 piezas del corazón. Elija la opción de su preferencia (crayolas, marcadores, pintura... etc.) ¡Las posibilidades son infinitas, así que sé creativo!

¡Luego, muéstranos tu corazón! Comparte en las redes sociales usando los hashtags que se encuentran abajo.



[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

[#humanoptions](#)

[#pledgepurple](#)

[#dvam](#)

Share, Tag, Post! ([@humanoptions](#))  
Share or Tag us on any of our social media pages  
([Instagram](#); [Facebook](#); [Twitter](#); [LinkedIn](#))

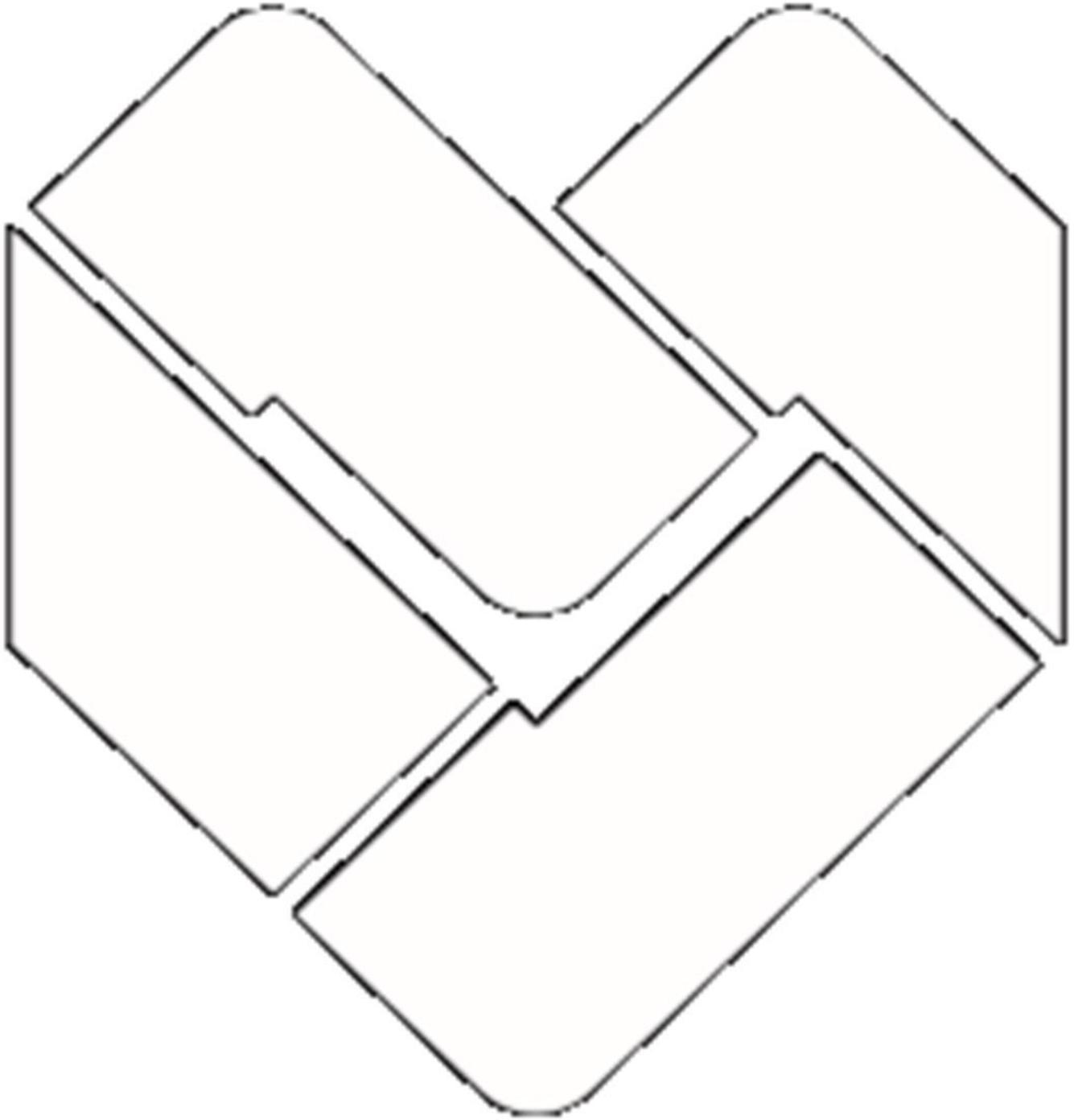


[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.



[humanoptions.org](https://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

## RECURSOS

Si necesita ayuda o conoce a alguien que lo haga, puede llamar a nuestra línea directa gratuita las 24 horas al **877-854-3594**, está disponible **7 DÍAS A LA SEMANA**

- ✚ Línea Nacional de Violencia Doméstica y Violencia entre Parejas Adolescentes 24/7

Teléfono: 800-799-SAFE (7233)

Texto: LOVEIS to 22522

Chat: [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

- ✚ Agencias Locales de Violencia Doméstica

### **Líneas directas de Violencia Doméstica las 24 horas (líneas directas de emergencia)**

Human Options: (877) 854-3594

Laura's House: (866) 498-1511

Futuros Radiantes: (714) 992-1931

Interval House: (714) 891-8121

- ✚ Departamentos de Policía

Para una intervención inmediata en materia de seguridad, además de referencias a defensores en planificación de la seguridad, órdenes de restricción y vivienda de emergencia.

- ✚ Centros Locales de Recursos Familiares

### **Minnie Street Family Resource Center**

Número de teléfono: (714) 972-5775



[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

Correo electrónico: [minniestreetfrc@factoc.org](mailto:minniestreetfrc@factoc.org)

**Newport Mesa Family Resource Center**

Número de teléfono: (949) 764-8100

Correo electrónico: [newportmesafrc@fact.oc.org](mailto:newportmesafrc@fact.oc.org)

Para obtener una lista completa de todos los centros de recursos familiares del Condado de Orange, visite: [www.factoc.org](http://www.factoc.org).



[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days