

## Are you in a HEALTHY relationship?

Everyone deserves to have partners listen to what they want and need. Ask yourself:

- ✓ Is my partner or the person I am dating kind to me and respectful of my choices?
- ✓ Does my partner support my using birth control that's best for me?
- ✓ Does my partner support my decisions about if or when I want to have children?

If you answered YES to 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 helps your children.

## Are you in an UNHEALTHY relationship?

**1 in 4 women are hurt by a partner in their lifetime.** Ask yourself:

- ✗ Does my partner shame or humiliate me?
- ✗ Does my relationship make me feel worse about myself?
- ✗ Does my partner ever hurt, scare or threaten me with their words or actions?
- ✗ Does my partner mess with my birth control or try to get me pregnant when I don't want to be?
- ✗ Does my partner make me have sex when I don't want to?

If you answered YES to any of these questions, *your health and safety may be in danger*. For help, talk with your health care provider, and call or text the hotlines on this card.

## Helping a Friend

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

Sound familiar? This can happen in relationships—especially ones that are unhealthy or unsafe. Connecting with friends or family who struggle in their relationships is so important.

You can make a difference by telling them they aren't alone. "Hey, I've been there too and someone gave this card to me. It has ideas about places you can go for support and things you can do to be safer and healthier."

And for you? Studies show when we help others we see the good in ourselves, too.

## Who controls pregnancy decisions?

Ask yourself. Has my partner ever:

- ✓ Tried to pressure me to get 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](http://www.bedsider.org)

## Getting Help

- ✓ If your partner or the person you are seeing checks your cell phone or texts, talk to your health care provider about using their phone to call the hotlines on this card – so your partner can't see it on your call log.
- ✓ The folks on the hotline can help you with a plan to be safer. You can find out more online: [www.joinonelove.org/my\\_plan\\_app](http://www.joinonelove.org/my_plan_app)

***If you have an STD and are afraid your partner will hurt you if you tell them:***

- ✓ Request partner notification from the public health department anonymously, without using your name.
- ✓ Use online partner notification services without using your name at [www.inspot.org](http://www.inspot.org). For other STDs: [www.sotheycanknow.org](http://www.sotheycanknow.org)

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



The American College of  
Obstetricians and Gynecologists  
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

©2016 Futures Without Violence.  
All rights reserved.

Everyone deserves a healthy and respectful relationship. We know that doesn't always happen. If you are being hurt by your partner, it is NOT your fault.

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.

### The Hotline

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

**TTY 1-800-787-3224 [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)**

**Develop a safety plan using this app:**

**[http://www.joinonelove.org/my\\_plan\\_app](http://www.joinonelove.org/my_plan_app)**



**DID YOU KNOW YOUR  
RELATIONSHIP AFFECTS YOUR HEALTH?**

## ¿Estás en una relación SALUDABLE?

Toda persona merece tener una pareja que escuche lo que quiere y necesita. Pregúntate:

- ✓ ¿Mi pareja o la persona que estoy viendo es amable y respeta mis decisiones?
- ✓ ¿Mi pareja apoya el control de natalidad que es mejor para mí?
- ✓ ¿Mi pareja apoya mi decisión acerca de si quiero o cuándo quiero tener hijos/hijas?

Si contestaste “Sí” a cualquiera de estas preguntas, es probable que estés en una relación saludable. Los estudios demuestran que estas clases de relaciones conducen a una vida más saludable, más larga y con mejores resultados para sus niños/niñas.

## ¿Estás en una relación MÁLA?

**1 de cada 4 mujeres son agredidas por su pareja durante su vida. Pregúntate:**

- ✗ ¿Mi pareja me avergüenza o me humilla?
- ✗ ¿Mi relación me hace sentir MAL sobre mi misma?
- ✗ ¿Mi pareja a veces me hace daño, me atemoriza o me amenaza con sus palabras o acciones?
- ✗ ¿Mi pareja interfiere con mi control de natalidad o trata de hacerme quedar embarazada cuando no lo quiero estar?
- ✗ ¿Me obliga mi pareja a tener sexo cuando yo no lo quiero?

Si contestaste “Sí” a cualquiera de estas preguntas, *tu salud y seguridad pueden estar en peligro*. Para obtener ayuda, habla con tu proveedor de atención médica, llama a las líneas de ayuda en esta tarjeta.

## Cómo ayudar a una amiga

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

¿Suena familiar? Esto puede suceder en las relaciones, sobre todo las que son malas o perjudiciales. El mantenerse en conexión con amigas/amigos o familiares que tienen dificultades en sus relaciones es muy importante.

Tú puedes crear la diferencia al dejarles saber que no están solas. “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 saludable.”

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

## ¿Quién controla las decisiones sobre los embarazos?

Pregúntate: Alguna vez mi pareja:

- ✓ ¿Me ha tratado de presionar a quedar embarazada?
- ✓ ¿Me ha hecho daño o me ha amenazado por no querer quedar embarazada?

Si alguna vez has estado embarazada:

- ✓ ¿Mi pareja me ha amenazado con hacerme daño si no hago lo que mi pareja desea con el embarazo (en cualquier dirección – continuar con el embarazo o tener un aborto)?

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



Una pareja puede ver el embarazo como una manera de mantenerte en su vida y mantenerse en contacto contigo a través de tener 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 intrauterino pequeño, seguro, libre de hormonas, que se coloca 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 período 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 cercano: [www.bedsider.org/es](http://www.bedsider.org/es)

## Buscar Ayuda

- ✓ Si tu pareja o la persona que estás viendo vigila tu teléfono celular o textos, habla con tu proveedor de salud para usar otro teléfono para llamar a las líneas de emergencia que están en esta tarjeta—para que tu pareja no lo vea en las llamadas que has marcado.
- ✓ La gente en la línea de ayuda listada en esta tarjeta te puede ayudar con un plan para sentirte más segura.

**Si tienes una enfermedad de transmisión sexual (ETS) y temes que tu pareja te hará daño si se lo dices:**

- ✓ Podrías solicitar una notificación anónima a tu pareja al departamento de salud pública, sin utilizar tu nombre.
- ✓ Podrías usar un servicio de notificación en línea sin usar tu nombre en [www.inspot.org](http://www.inspot.org). Para otras ETS: [www.sotheycanknow.org](http://www.sotheycanknow.org) en inglés.

Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos y la Administración para Niños, Jóvenes y Familias (concesión ##90EV0414).

**FUTURES  
WITHOUT VIOLENCE**  
FuturesWithoutViolence.org



The American College of  
Obstetricians and Gynecologists  
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

©2017 Futures Without Violence.  
Todos los derechos reservados.

Toda persona merece una relación saludable y respetuosa. Sabemos que eso no siempre ocurre. Si estás siendo agredida por tu pareja, NO es tu culpa.

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline). Contestan el teléfono las 24 horas, pueden ayudar a crear un plan de seguridad y proporcionar apoyo – y todo lo que les digas es privado y confidencial.

Línea de Ayuda

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

TTY 1-800-787-3224 <http://espanol.thehotline.org>

Consejos para planear tu seguridad

<http://espanol.thehotline.org/solicite-ayuda/el-camino-hacia-la-seguridad>

Para encontrar un centro de salud:

<https://findahealthcenter.hrsa.gov>

Información sobre leyes y recursos nacionales:

<http://www.womenslaw.org>



¿SABÍAS QUE TUS  
RELACIONES AFECTAN TU SALUD?