



Domestic Violence: How You can Help

1. Understand that abuse is rooted in power and control

Abuse is intentional. It is a myth that someone who abuses their partner is “out of control.” In fact, they are in good control (*how often do they “lose control” at work? With a friend? With other family members?*). Abusers purposely choose tactics to control their partner. Power is hard to give up or share, and **abusive actions are purposeful with the goal of gaining power and control over a partner.**

2. Be an ally

One of the most important things you can do is to help promote gender equity, healthy relationships, positive ideals of masculinity, and help end gender-based violence. The best way to do that is to speak out against it.

- **BELIEVE.** This issue is real. Believe survivors’ experiences. Your support will make a difference. Tell them ‘it’s not your fault’. No one asks for or deserves to be sexually assaulted or harassed.
- **BE AN UPSTANDER.** Don’t walk on by if you witness harassment or an assault on the street or anywhere: assess the risk, then intervene and confront or defuse the situation. You can ask if a targeted person would like your presence, talk about the weather or ask for directions. If you need to, ask for help. **Call 911.**
- **OFFER SUPPORT.** Ask if you can help people who have experienced violence and connect them to support services. Become familiar with Safe Shelter’s services and refer survivors of domestic abuse to our phone line or facility. **303.772.0432**
- **IT STARTS WITH YOU.** Lead by example. Question your own attitudes and behaviors and how they may be disrespectful or be harmful. Sexist language and street harassment all contribute to a culture of violence.

3. Challenge widely-held myths about domestic violence

Misconceptions about domestic violence persist – such as the notions that survivors can “just leave;” that heterosexual, cisgender women are the only victims; that domestic violence only includes physical violence; or that domestic violence is a “private, family matter. **You can help dispel these myths as they arise.**

4. If you identify as male, join the *White Ribbon Campaign*

White Ribbon Campaign is the world’s largest movement of men and boys working to end violence against women and girls, promote gender equity, healthy relationships and a new vision of masculinity.

The campaign’s vision is for a masculinity that embodies the best qualities of being human. We believe that men are part of the solution and part of a future that is safe and equitable for all people. Contact us at Jenndoe@safeshelterofstvrain.org to **find out how you can get involved.**

Safe Shelter of St. Vrain Valley • 303.772.0432 • www.safeshelterofstvrain.org



Violencia Doméstica: ¿Cómo puede ayudar?

1. Entender que el abuso está enraizado en el poder y el control

El abuso es intencional. La idea popular de que quien abusa a su pareja está “fuera de control” es un mito. De hecho, quienes abusan están en muy buen control (*¿con qué frecuencia pierden el control en el trabajo? Con un amigo? Con otro miembro de la familia?* Los abusadores seleccionan a propósito sus tácticas para controlar a su pareja. Cuesta trabajo compartir el poder o dejar de tenerlo, y **las acciones abusivas son cometidas a propósito con la meta de ganar poder y control sobre una pareja.**

2. Sea un aliado

Una de las acciones más importantes que usted puede realizar es promover equidad de género, relaciones saludables, ideas positivas de masculinidad, y ayudar a contrarrestar la violencia basada en el género. La mejor manera de hacerlo es hablando en contra de ella.

- **CREER.** Este tema es real. Crea las experiencias de los sobrevivientes. Su apoyo hará una gran diferencia. Díales que no es su culpa. Nadie merece ser sexualmente asaltado o acosado.
- **PARE EL ABUSO.** No camine por el lado si usted es testigo de acoso o asalto en la calle o difumine la situación. Usted puede preguntar si la persona atacada desea su presencia, hablar sobre el clima o pedir direcciones. Si necesita ayuda, pídala. **Llame al 911.**
- **OFREZCA APOYO.** Pregunte si puede ayudar a personas que hayan experimentado violencia y conéctelos con servicios de apoyo. Familiarícese con los servicios de Safe Shelter y refiera a sobrevivientes de abuso doméstico a nuestra línea telefónica o a nuestra facilidad: **303.772.0432** o a nuestra línea en español: **(720) 530-0694.**
- **EMPIEZA POR USTED.** Ponga el ejemplo. Cuestione sus propias actitudes y comportamientos y como puedan ser irrespetuosos o dañinos. El lenguaje sexista y el acoso en la calle contribuye a la cultura de violencia.

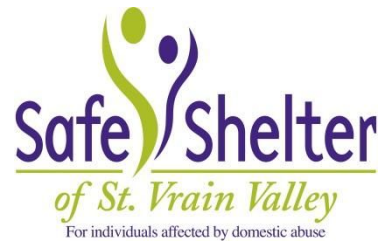
3. Rete los mitos populares sobre la violencia doméstica

Hoy en día persisten percepciones acerca de la violencia doméstica – como la noción de que los sobrevivientes pueden “simplemente irse”, o que las únicas víctimas son mujeres heterosexuales que se identifican con su sexo de nacimiento; que la violencia doméstica incluye solamente violencia física ó que la violencia doméstica es un tema “privado y de familia”. **Usted puede eliminar esta falta de información cuando salga a relucir.**

4. Si usted se identifica como un hombre, únase a la *Campaña del lazo blanco*

La campaña del lazo blanco es el movimiento más grande en el mundo de hombres y niños trabajando para acabar con la violencia hacia mujeres y niñas, promoviendo equidad de sexos, relaciones saludables y una nueva visión de masculinidad.

La visión de la campaña es la de una masculinidad que encarna las mejores cualidades del ser humano. Creemos que los hombres son parte de la solución y parte de un futuro seguro y justo para todas las personas. Contacte a Jenndoe@safeshelterofstvrain.org sobre maneras de involucrarse en la campaña.



Safe Shelter of St. Vrain Valley • 303.772.0432 • www.safeshelterofstvrain.org