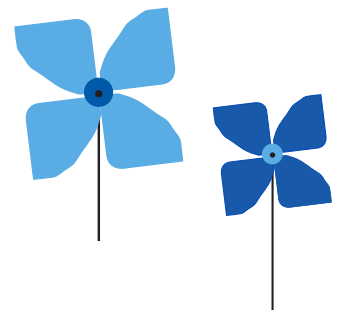


Tú puedes ayudar a un amigo



## Conoce las Señales

### Señales que advierten que tu amigo pudiera estar siendo objeto de abuso:

- Heridas en su físico que no tienen explicación
- Faltar a la escuela, retirarse de la escuela
- Tener temor de estar cerca de algunas personas
- Evitar sitios o lugares específicos
- Sentirse solo
- Abuso de drogas o alcohol
- Hacerse daño a sí mismo
- Miedo a estar a solas con adultos o con ciertos individuos
- Quejarse mucho o quejarse muy poco
- Dar excusas o disculpas por una persona
- Huir constantemente
- Exceso de logros
- Llamar la atención por conducta
- Cambios frecuentes de humor
- Sentirse culpable o avergonzado
- Miedo a ser tocado
- Desconfianza

### Como Ayudar a un Amigo que está experimentando abuso:

- Dile a tu amigo que estas preocupado: Conversar acerca del problema puede hacer una gran diferencia.
- Expresa tu preocupación por la seguridad de tu amigo: Explica lo que has notado y como te hace sentir. Compartir estos sentimientos puede hacer entender a tu amigo que su conducta no es normal
- Escucha atentamente: Ofrece apoyo y amistad. Tu estas ayudando a que tu amigo se sienta escuchado
- No emitas juicios: Solamente oye, esta puede ser la etapa más difícil, pero tomarse tiempo para escuchar a tu amigo puede hacer una gran diferencia en el proceso que ellos están viviendo.
- Anima a tu amigo para que solicite ayuda: Suministra cualquier información que puedas tener para asistir a tu amigo. Haz énfasis en la importancia de educarnos con relación a estos problemas. Ofrecete para acompañar a tu amigo para conversar con un adulto de confianza o a solicitar ayuda.
- No le des la espalda a tu amigo: Aunque el tópico puede ser muy difícil para escuchar o entender, trata de reconocer sus temores y asístelo para conseguir ayuda o consejería.

### Como ayudar a mantener seguro a tu amigo:

- Edúcate a ti mismo: Aprende acerca de abuso infantil. Pregunta en tu escuela o biblioteca local acerca de los recursos disponibles. Ayuda en tu escuela a generar programas de concientización para proveer un sitio seguro para conversar.
- Solicita Ayuda: Habla a la gente en que confías para obtener ayuda, no para regar chismes. Piensa en un maestro, padre, entrenador, enfermera o familiar en el que confíes para que te guíe en la forma de ayudar a tu amigo
- Llama al 911: Nunca desestimes lo que sientes por dentro... Continúa estando a salvo y obtén ayuda de forma inmediata!



Para más información, llama al (847)377-3155  
o visite nuestra red:

[www.friendsoflccac.org](http://www.friendsoflccac.org)

