

# Manteniéndose a Salvo

en Davidson County

Esto es lo que usted puede hacer para que su Orden de Protección trabaje para usted

5dfYbXUXY'a Ya cf]UY' b•a Yfc'XY'Wgc''fDgrc' ZW]Hfz'ei Y'YXYb'chU'Wd]UYb'U'Wfhy'g]' i ghX'd]YfXY'cf]] ]bU'Ł



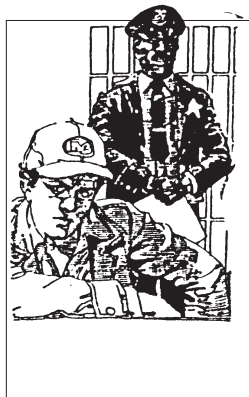
No espere a que la persona que la está abusando le haga daño. **880-3000.**

880-3000. 880-3000.



Hca Ya YX]XUg'dUFU'a UbhYbYfgYdfchM] ]XU'a ]YbhfUg' YgdYfUei Y'Udc']WU''Y]i Y' HU'j Yn'hYb] Uei Y'YbWf-fUfgY'Yb i b'WUfrc'XY'U' WgUc'UW]X]f'U'U'WgUXY' i b'j'Y]bc''

7i UbXc''Udc']WU''Y]i YZUdi bhY'Y' bca Vfy XY'cUMU'ZY' b•a Yfc'XY'd'UWmY' b•a Yfc'XY' fYdcfHY'XY'dc']WU'



9bgf' Y'YU'cUMU' XYDc']WU' UCfXyb'XYDfchW]C'c' X] UYY' b•a Yfc'XY' Wgc'XY' UCfXyb'XYDfchW]C'c'

G] Y'UMi gUXcf'\UXYgc'VYXY-V]Xc''UCfXyb'XYDfchW]C'c'z Y'cUMU''c'di YXYUffYg]UF'U' a ca Ybrc''

## Alerta: El abusador puede salir de la cárcel

Después de ser arrestado, el abusador puede salir de la cárcel. **1-800-456-3202.** Ve a la cárcel para verlo.



## Usted debe ir a la audiencia

9b''U'U' X]YbW]UZY'>i YnXYM]X]fz'g] Y'UMi gUXcf'\UXYgc'VYXY-V]Xc''UCfXyb'XYDfchW]C'c'9'g'a i mi ]a dcfHUbhY'ei Y'i ghX]Ug]ghU'U'U'U' X]YbW]U'DUFU' cVhYbY'f'a Ug']bZ'f'a U]C'gc'VfyU' X]YbW]Ug'z'\UVY' U'Ug'CUM]bUg'XY': ]gW''9'bi a Yfc'XY'hY'fZ'bc'Yg' el **862-5500.**

## Busque otras personas que la puedan ayudar

< UVYU'Ug'CUM]bUg'XY@]VYfHUXWb' Dfca YgU' 7cbX]W]cbU'g] Y'UMi gUXcf'Yg]z' Yb'dfc'VUM]cb''9'' cUMU' b'YWg]HU'gUVY'g] Y'UMi gUXcf'XYgc'VYXY-V]C'UCfXyb'XYDfchW]C'c'

G] U'UMi gUXcf'gY'Ycf'XYb'Ug]gh]f' U'i b'dfc] fUa U'XY'fU'La ]Ybrc'z''za Y'Yg''9''cg'b'YWg]HUb'gUVY'g]' U'La YbU'c'c' U'UH]MEXY'bi Y]c''

8 ] UYU'Z]a ]]UfYg'z'Ua ]]cg'za UYg]f'cg'c'j Y]bcg' ei Y'i ghX]h]YbY'i bUCfXyb'XYDfchW]C'c'



8 fi bU'Z]c'XY'UMi gUXcf'mi XY'Wf'c'ei Y'f'a UbY'U'Ug]g' j Y]bcg''HLa V]fb'X'fgY'Ug'U'cg' U] YbhY'g'XY'g]i f]XUX'm]Wa dU' < Yfcg'XY'fU'U'c''8 ] UYg'ei Y' U'La Yb'U'Udc']WU'g]j Yb'U'UMi gUXcf'WfW'

Hmb[Ui bUWd]UXY`UCfXyb`XYDfchYWC`Yb`  
Y`hfUMc`"8YYi bUWd]U`g`g`dYfj`lgef`mU`  
XYdUFLa`Ybhc`XY`dYf`gcbU`"

**Otras sugerencias**

Hca`YZhcg`XY`g`g`Yg`cbYg`mXY`XU`cg`  
`YWcg`Ug`Wg`Uc`dfcd]XUX`"



A`Uhb[Ui bU`]ghU`YgW]HU`XY`hcXUg`Ug`j`lg]HUG`  
ei`Yi`ghX`U`U`Xc`Vcf`"

Wc`Ygz`gY`i`fUXY`W`c`a`UhbYf`gY`U`g`Uj`c3`  
@`La`YUA`Yfc`Dc`]W8`ca`Ygh]W`]c`YbW8`lj`]g]cb`  
al número **880-3000**.

**Haga Planes Por Adelantado Para Mantenerse a Salvo**

@UCfXyb`XYDfchYWC`gc`U`ei`]nrg`bc`U`a`U`b`  
hb[UU`g`Uj`c`g`Y`UM`g`UXcf`j`lj`Yc`Uj`lj`]Xc`Wb`  
i`ghX`B`YW]gh]fz`hca`Uf`ch`Ug`a`YX]XUg`dUFU`  
a`UhbYf`gY`U`g`Uj`c`"

@YU`Yg]Ug`]XUg`dUFU`a`UhbYf`gY`U`g`Uj`c`"8`cVY`  
`UHf`YU`XY`D`Ub`XY`GY`i`f]XUX`ma`Uhb]b]U`U`  
Wb`i`ghX`hc`Xc`Y`h]Ya`dc`"I`ghX`ei`Yfz`YbUf`Ug`  
`fbYUg`Yb`V`UbW`"

**1 Plan para mantenerse a salvo la próxima vez**

I`ghX`bc`di`XY`Yj`]Hf`ei`Y`Uj`]c`YbW]Uj`i`Yj`U`  
Ug`i`WXY`"5`ei`fh]YbYU`[i`bUg`]XUg`dUFU`  
a`UhbYf`gY`U`g`Uj`c`Xi`fUhbY`U`df]E]a`Uj`Yn`  
ei`YcWffU`<`U`U`Yg]Ug`Wg]Ug`aunque usted  
piense que no va a haber una próxima vez.

- i`" A`Uhb]b]Ug`YZ`YFUXY`U`W]bUc`XY`VU`c`  
Xi`fUhbY`U`dY`YU`"
- i`" DfUM]ei`YWA`c`YgWdUf`dUFU`dcbYf`gY`U`  
gUj`c`"8`YXUXY`i`bUj`Yn`ei`Y`di`YfH]g]z`Yb`  
h]bUg]Y`Yj`UXcf`Yg]YhW]z`UU`i`gU`"
- i`" A`Uhb]b]U`g`i`Vc`gUm`Uj`Yg`YgWbX]XUg`  
XcbXY`i`ghX`Ug`di`YXU`YbWb]fUf`fzd]XLa`-  
YbhY`"
- i`" 7i`fbhY`YU`U`[i`]Yb`gc`VfY`Uj`]c`YbW]Um`  
X]U`Yg`ei`Y`Y`Ua`Yb`U`U`dc`]W]Ug`Y`#`U`

YgWUfi`]Xcg`g`gdYWcgcg`Yb`U`WgUg`i`nU`"

- i`" 9bgf`YYU`g`g`]\cg`Ua`UFWF`Y`911`para`  
fYdcf]Hf`Ya`Yf`]YbW]Ug`"
- i`" 8`YXUXY`i`bUj`Yn`UXcbXY`gYj`UU`]f`Yb`  
Wgc`XY`ei`Yhb[`U`ei`Y`YgWdUf`XY`g`WgU`  
9gW`Ua`zg`XY`i`b`i`[`Uf`"9gW`Ui`b`i`[`Uf`Yb`  
Y`WU`Y`UM`g`UXcf`bc`d]YbgyYb`Vi`gW`U`  
df]a`Yfc`"
- i`" G]Ya`dfY`hb[`Uj`Uf]Ug`dYg]HUG`mi`  
a`cbYXUg`XY`X]Yn`Wb]Uj`cg`Wb`  
i`ghX`dUFU`dcXYf`UWf`Ua`UXUg`  
XY`i`b`hY`fz`bc`d`V]W`"



**2 Manténgase a salvo mientras que usted se prepara para huir del abusador**

5ei`fh]YbYa`zg`]XUg`dUFU`a`UhbYf`gY`U`g`Uj`c`  
a`]Yb]fUg`i`ghX`gY`dfYdUFU`dUFU`XY`Uf`U`ei`Y`U`  
Ygz`UM`gUbXc`"

- i`" @`La`YUA`Yfc`8`ca`Ygh]W`]c`YbW8`lj`]-  
g]cb`dUFU`U`U`Uf`Wb`U`[i`]Yb`gc`VfY`WA`c`gY`  
di`YXY`a`UhbYf`U`g`Uj`c`U`**880-3000**.
- i`" @`La`YU`@Y]U`5]XU`**780-7117**`gc`VfY`WA`c`  
a`UhbYf`gY`U`g`Uj`c`a`]Yb]fUg`i`ghX`Ygz`  
X]gY`UbXc`i`bUj`]XU`bi`Yj`U`Ycg`XY`ei`Y`U`  
UM`gU`"
- i`" A`]fY`U`]ghU`Yb`U`dz`[]bU`+`XY`Wg]Ug`ei`Y`  
i`ghX`j`U`U`ei`YfYf`Yj`Uf`WUbXc`gY`YgWdY`  
8`YYU`[c`XY`X]bYf`cz`fcdUz`Wd]Ug`XY`XcW`-  
a`Ybhc]a`dcf]UhbYg`mi`b`i`Y]c`XY`Uj`Yg`  
Yl`hU`Wb`U`[i`]Yb`"9g`hc`Y`dYfa`]h]fz`gU`]f`gY`  
fzd]XLa`YbhY`WUbXc`gY`U`bYW]Uf]c`"
- i`" Dcb[Ug`i`X]bYfc`Yb`i`bU`WYb]HUXY`VUbW`  
VUc`g`i`bca`VfYgc`Ua`YbhY`9g`hc`Yj`U`U`XUf`  
a`zg`]Vf]HUX`"
- i`" G]Ya`dfY`hfU]U`Y`b`a`Yfc`hY`Yzcb]W`XY`  
A`Yfc`8`ca`Ygh]W`]c`YbW`Dfc]fUa`"I`ghX`  
di`YXY`UM`X]f`U`Y`cg`dUFU`h]bYf`i`b`i`[`Uf`  
XcbXY`ei`YXUf`gY`"@cg`b`a`Yfcg`gcb`**242-1199**  
n**860-0003**.
- i`" DfY]i`bhY`UZLa`]UfYg`mi`U`Ua`][cg]Y`dYf`-  
a`]h]f]U`b`ei`YXUf`gY`Wb`Y`cg`c`g]Y`dcXf]U`  
dfYg]Hf`X]bYfc`"

¡ DfUMei Ygi d'Ub'XY  
YgWdY'Ei ]rzg'c'ei ]YFU  
dfUM]WF'Wb'gi g'\]cg"

¡ FydUgY'gi Hf'YHUXY'D'Ub'  
XYGY[i f]XUX'Wb'ZYWYb-  
WU'dUFU'ei Yi ghXYghf'  
gY[i fUXY'ei YYgY'gY'  
a Ycf'd'Ub'dUFUYgWdUfgY'  
g]b'dY][fc"



### 3

#### Haga un plan para protegerse en su casa después de que se separe del abusador

9ghUg'gcb'i bUg'XUg'XY'Wf'c'a UbhYbYfgYU'  
gUj c'XYgdi fgei YgY'gYdUFYXY'UMi gUXcf"

¡ 8 # UYUU[i ]Yb'ei YY'UMi gUXcf nU'bcj lj Y'  
Wb'i ghX'mei Ygl'c'j Yb'WfWXY'gi 'WgU'ei Y'  
'Ua Yb'U'Udc'WU'

¡ 7Ua V]Y'Ug'WffUXi fUg'XY'Ug'di YfH'g'mj YbhU'  
bUg'

¡ G]hYbY'gi UM'bhy'X]bYfcz'Wa V]Y'Ug'di YfH'g'  
XY'a UXfU'dcf'di YfH'g'XY'\]Yfc'c'a YHU"

¡ 7ca dfYYgW'YfUg'XY'Urc'dUFUYgWdUfgY'"

¡ G]hYbY'gi UM'bhy'X]bYfcz']bgHUYi b'g]ghYa U'  
XYU'Ufa UZHLa V]fb']bgHUYWffUXi fUg'Yl hfUg'  
fYUg'Yb'Ug'j YbhLbUg'ZYHw

¡ 8 # UYU'Ug'dYfgcbUg'ei YW]XUb'Ugi g'\]cg'  
ei ]YbYg'cg'di XYb'fYW] Y'"Ei ]rzg'hYb[Uei Y'  
a cg]fU'Yg'UCfXYb'XYDfchW]CB"

### 4

#### Ideas para mantenerse a salvo en el trabajo y en público

HbXfz'ei YXW]X]f'g]\UmU[i ]Yb'Yb'gi 'hfUMU'c'  
Uei ]Yb'i ghX'Ydi YXU'WbHLf'ei Yi ghX'\Ug]Xc'  
a UhfUHLU'Z'mei Yei ]rzg'hcXUj #UWffYdY][fc"

¡ 7i YbhY'c'gi WX]Xc'Ugi 'YZ'n#e'U'gi dYfj ]gcf'  
XY'gY[i f]XUX"

¡ D]XUYU'i b'Wa dU'Yfc'ei YWbhYghY'gi g'  
'Ua UXUg'z'c'XY'Yei Ygi 'WUXY'a YbgUY'g'c'  
a ze] ]bUXY'a YbgUY'g'hca Y'Ug'Ua UXUg'

¡ Di YXY]f'mj Yb]f'XY' hfUMU'c'Wb'chfU'dYfgcbU'Z'  
n#e'Wa V]Uf'gi 'fi HU'dUFU]f'U' hfUMU'c'hcXcg'  
'cg'X]Ug'

¡ D]YbgYXY'chfUg'WgUg'ei Yi ghX'di YXY'\UMF'  
dUFU'a UbhYbYfgYUgUj c'WUbXc'UbXU'a UbY-  
'UbXc'c'hra UY'Ui hcV'g"

¡ I'gY'i [UFYg'X]ZfYbhYg'dUFU'\UMF'Wa dfUg'c'  
'UMF'bY]cV]cg'

### 5

#### Decida como mantener su valor

¡ D]YbgY'Yb'ei f'di YXY'i ghX'\UMF'WUbXc'gY'  
g]YbHU'U][ ]XU'mei ]YfYfY]fYgUf'Ui bUg]hi -  
UM]CB'dY][fcgU'

¡ D]YbgY'Yb'ei f'di YXY'W]f'gYi ghX'a ]ga UWUbXc'  
chfUg'dYfgcbUg'U'Yg]zb hfU'UbXc'XYWb]fc'Uf'c'  
XY'UMi gUf"

¡ D]YbgY'U'ei ]fb'i ghX'di YXY'Ua Uf'dUFU'ei Y'U'  
Ub]a Y'

- 5WXU'Ui b[fi dc'XY'Udcn#e'dUFU'ei Y'YbWYb]fY'  
zb]a c'm]Ua ]ghUX'

### 6

#### Cosas que necesitará llevar con usted cuando se escape

¡ CfXYb'XYDfchW]CB

¡ #Xbh]UM]CB

¡ 7Yfh]UM]Xcg'XY'bUM]a ]Ybhc'zdfcd]Cm]XY'\]cg'

¡ HUF'YH'g'XY'GY[i fc'GcW]U'Z'fY] ]ghfcg'XY'YgWYU

¡ 8 ]bYfcz']Vfc'XY'WYei Ygzh'f'YH'g'XY'W]fX]hc

¡ @Uj Yg

¡ A YX]W]bU'Z'fY] ]ghfcga fX]Wg'z'fY] ]ghfc'XY'Ug] UW-  
bUg'XY'cg'b]c'cg

- Ropa

¡ HUF'YH'dUFU'Ug'Yg]La d]Ug'XY'Wa ]XU'fl ccX'  
GHLa dgL

¡ DUDY'Yg'XY'a ]]fUM]CB'z'g]bc'Yg'W] XUXUbU'  
5a Yf]WbU

¡ DUDY'Yg'XY'X]j cfV]c

¡ >i [i YhYg'm]W]H]Ug'dfYZf]XUg'XY'cg'b]c'cg

¡ CV'Yrcg'gYbh]a YbhUYg

#### Si decide salir del estado

D]XUYU'@Y[U'5]Xi b'Z'-  
'Yrc'XY'a UbYfUg'XY'\UMF'  
ei Y'U' CfXYb'XY' DfchW'  
V]CB'Yghf'j ]]YbhY'Yb'chfcg'  
YghUXcg'





### Números Telefonicos de Crisis

Emergency 911	National Domestic Violence 24 Hour HOTLINE
Police Domestic Violence Division 880-3000	1-800-799-SAFE (7233)
Sheriff's VINE Hotline 1-800-456-3202	TDD/TTY 1-800-787-3224
Crisis Intervention 244-7444	Statewide Crisis Intervention 1-800-356-6767

### Teléfonos de Albergues\* y Grupos de Apoyo

Bridges of Williamson County* 599-5777	Morning Star Sanctuary* 860-0003
Freedom House* 429-0261	YW Domestic Violence* Program 242-1199
Mary Parrish Center 256-5959	

### Teléfonos para Asistencia Legal

Legal Aid Society 244-6610  
 Victim Witness Program (District Attorney's office) 862-5500

No. de Orden de Protección \_\_\_\_\_  
 No. del Reporte de Policía \_\_\_\_\_  
 No. Personal de Cárcel \_\_\_\_\_  
 No. Clave VINE \_\_\_\_\_



**LEGAL AID SOCIETY**  
 OF MIDDLE TENNESSEE AND THE CUMBERLANDS

**1-800-238-1443**

Este folleto no debe de ser usado como un consejo legal. Cada caso es diferente y necesita atención individual. 5/2006

## Tennessee

### @Y[U`5]X#@Y[U`GYf j]WYg` CZÚWYg

### Legal Aid Society of Middle Tennessee and the Cumberlands

**1-800-238-1443**

CZÚWYg]b`7`Uf\_g j]`Yz`7c`i a V]Uz`7cc\_Y j]`Yz`  
 ; U`Uh]bz`A i fzfYYgVcfcz`BUg`j]`Yz`CU`F]X[Yz`UbX`  
 Tullahoma

### KYgh`HYbbYggYY`@Y[U`GYf j]WYg

>UW\_gcb`CZÚWY 1-800-372-8346  
 8mYfgVif[`CZÚWY (731) 285-8181  
 <i bh]b[Xcb`CZÚWY (731) 986-8975  
 GY`a Yf`CZÚWY (731) 645-7961

### AY a d\]g`5fYU`@Y[U`GYf j]WYg

AY a d\]g`CZÚWY 1-888-207-6386  
 7c j]b[hcb`CZÚWY (901) 476 -1808

### Legal Aid of East Tennessee

?bcI j]`Y`CZÚWY` (865) 637-0484  
**Johnson City Office 1-800-321-5561**  
**Kingsport Office 1-800-821-1309**  
**Chattanooga Office 1-800-572-7457**  
**Cleveland Office 1-800-445-3219**

**Mi plan personal  
de protección**

Junio 2004  
**LEGAL AID SOCIETY**  
OF MIDDLE TENNESSEE AND THE CUMBERLANDS

**Mantenga esta tarjeta con usted.**

**Usted deseará llenar las líneas en blanco.**

Voy a esconder mi bolsa, llaves y Orden de Protección  
L t o f c " g p \ w p \ h w i c t " f q p f g \ h c u \ r w g f c " g p e q p v t c t " t a r k f c o g p v g <

Ng"rgfkt2"c"guvc"rgtuqpc"swg"nmc o g"hc"rqknc"uc"uk"guewe jcp"  
twkfqu"fg"xlqngpekc"swg"ucngp"fg"ok"ecuc<aaaaaaaaaaaa

Fwtcpvg"wp"rgngc."og"xq{"c"ocpvpgpt"hwgfc"fg"hc"eqekpc"  
y baño.

Ukg o rtg" xq {" c" vtcgt" rgugvcu" {" o qpgfcu" fg" fkg | " egpvc-  
vos.

Gpug°ct2"c"oku"jklqu"c"octect"gn";330

Uk"vgpiq"swg"ktog"fg"ok"ecuc."og"kt2"c"aaaaaaaaaaaaaa  
\_\_\_\_\_o a \_\_\_\_\_

**7 i UbXc`Yghf`ghU`dUfU`XY`Uf`U`UV igUXcfz` jcm`  
a:**

Vpgpt"wp"mxcgtq"gzvtc."cniq"fg"fkpgtq."tqrc{"fqewogpvcu"  
k o rqtvcpygu" eqp<aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

**Documentos Importantes:** Orden de Protección,  
kfgpvkŁecek»p."cevcu"fg"pcek okgpvq"rtqrkcu{"fg"nqu"pk°qu."  
vctlgvcu"fg"Ug i wtq"Uqekcn."Tg i kuvtq"fg"xcewpcu{"guewgncu."  
nkdtdq"fg"ejsgwgu."vctlgvcu"fg"et2fkwq."tgi kuvtqu"o 2 fkequ."  
vctlgvc"rctc"guvc o rkmcu"fg"eqokfc."rcrgngu"fg"okitcek»p."  
rcrgngu"fg"fkxqtekq0

Jcdnct"chc"Ogvtq"Fqoguvke"Xkqngpeg"Wpkv"rctc"fkuewvkt"eqp"  
cniwkpg"kfgcu"rctc"ocpvpgptog"c"ucnxq0 **880-3000**

Jcdnct"cn"Ngicn"Ckf"rctc"fkuewvkt"e»oq"ocpvpgptog"c"ucnxq"  
okgpvtcu"eqokgp|q"wp"xcfc"pwgxc"nglqu"fgn"cdwucfqt0""  
**780-7117**

Rgfktnqu"cg"guvc"rgtuqpcu"fg"swg"og"fglgp"swgfctog"eqp"  
gmnqu"q"swg"og"rtgugvp"fkpgtq<aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa"  
Rtcevkect"ok"guecrg."swk|au"eqp"oku"jklqu0

Jcdnct"cn"Ug i wtq"Uqekcn."Tg i kuvtq"fg"xcewpcu{"guewgncu."  
nkdtdq"fg"ejsgwgu."vctlgvcu"fg"et2fkwq."tgi kuvtqu"o 2 fkequ."  
vctlgvc"rctc"guvc o rkmcu"fg"eqokfc."rcrgngu"fg"okitcek»p."  
rcrgngu"fg"fkxqtekq0 **242-1199**

Rqpgt"ok"fkpgtq"c"ok"pqodtg"gp"wp"ewgpc"fg"dcpeq0

Tgkxuct"o{"rncp"fg"guecrg"rctc"ocpvpgptnq"cn"fc0

**ChfUg`WcgUg`e i Y` jcm`U`Y jUf.** "ogfkekcpc."lwiwgvu{"  
eqdklkvcu"rtghgtkfcu."equcu"ugpvk"ogpvcngu0

**AUbYfUg'dUfU' a UbhYbYf a Y'U'gU' jc'gj' a Y' separo del abusador:**

Llevar la Orden de Protección a todos lados. El pÅ o gtq"gu<"aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Nic o ct"nc"Rqnke[c"cwpswg"gn"cdwucfqt"uqng"vtcvg"fg" encontrarme. El número de la Metro Domestic Violence Unit es el **880-3000**.

Tgi kuvctug"rctc"swg"XKPG"ng"nmc o g"ewcpfq"gn" cdwucfqt"xc{c"e"ucnkt"fg"nc"e"tegn"1-800-456-3202 Ok'pÅ o gtq"RKP"fg"XKPG"gu"aaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

**En casa:**

Rgftkng"cguvc"rgtuqpc"swg"nmc o g"nc"rqnke[c"uk"xgp"c" o k"cdwucfqt"egtec"fg"o k"ecuc<"aaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Eq o rtct"guecngtcu"fg"nc|q"rctc"guecrt o g()

Eq o wpkectng"q"fgektng"cguvcu"rgtuqpcu"swkgp"rwgfg" tgeqigt"c"o ku"pk°qu"Swk|°a"pgegukvg"o quvtctngu"nc" Qtfgp"fg"Rtqvgeek>p"Łt o cfc() Guewngc<"aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa I wctfgt[c<aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa Pk°gtc<"aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

**En el trabajo:**

Fgektng"cguvcu"rgtuqpcu"swg"jg"ukfq"o cnvtcvfc"{"swg" eqttq"rgnkitq<"o k"lghg."gn"uwrgtxkuqt"fg"ugi wtkfcf."{"aa

Rgftkng"cguvc"rgtuqpc"swg"eqpvguvg"o ku"nmc o cfcu<=====

**En público:**

Kt o g"cn"vtcdclq"eqp"qvtc"rgtuqpc."q"vq o ct"wpc"twc"pwgxc" ecfc"fc()

Ec o dkt"nqu"nwi ctgu"fqpfq"jci q"eq o rtcu"q"pgiqekqu()

**Maneras de estar a salvo cuidando mis emociones:**

Ewcpfq"o g"ukgpvc"ckikfc"{"xc{c"ctgigtuct"cwpc" ukvwcek>p"rgnkitqc"jct²"guvq<"aaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Uk"ukgpvq"swg"qvtcu"rgtuqpcu"o g"guv°p"vtcvcpfq"fg" eqpvtqnc"q"cdwuct."tgeqtfct²"guvq<"aaaaaaaaaaaaaa

Nic o ct²"cguvcu"rgtuqpcu"uk"pgegukvq"°pk o q<

Cukwkt²"cw p" i twrq"fg"crq{q"rctc"qdvpggt"°pk o q" {" amistad.