

## How are things feeling?

Do my partner(s):

- ✓ Support me and respect my choices?
- ✓ Support me in spending time with friends or family?

Do I:

- ✓ Feel comfortable talking about my feelings, sex, and other things that are important, with my partner(s)?
- ✓ Support my partner(s), their independence, and their identities?

These are some elements of healthy relationships, which can contribute to good physical and mental health.

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

- ✓ Do I have concerns about the way I am treated?
- ✓ Do I have concerns about the way I am treating my partner(s)?
- ✓ Is my gender identity and expression respected?

## Unhealthy: Do you or your partner...

- ✗ Threaten to out the other person's gender identity, sexual orientation, HIV or immigration status to friends, family or at work?
- ✗ Refuse to recognize the other person's name, pronoun, identity, or preferred language? Or say that the other is not a "real" man or woman?
- ✗ Control the other's money or spending freedom?
- ✗ Fetishize or exoticize the other's identity or body without consent? Or, pressure the other person to do something sexual they didn't want to do?
- ✗ Destroy/hide the other person's clothing, prosthetics, accessories, makeup or mobility/accessibility aid?
- ✗ Ridicule the other for how their body looks or force them to change their appearance? Or say that no one will ever love them because they are trans/GNC?
- ✗ Restrict the other person's access to medicine (hormones, anti-anxiety/depression, PrEP/PEP, substance replacement therapy) or health visits?
- ✗ Threaten to take away or hurt the other's child(ren)?

*Actions like these can be harmful for your emotional and physical health. Help is available.*

## You are not alone

Abuse and/or domestic violence occurs in all kinds of relationships.

**The fact that it happens often does not make it okay.** You deserve to be in a relationship that is supportive and feels good. In addition to local resources, many people find support within their community: friends, family, coworkers or neighbors.

## Is your relationship affecting your health?

- ✓ Does your partner restrict your access to hormones, doctor visits, health insurance, trans-focused support groups, or friends?
- ✓ Do you engage in cutting or other forms of self-injury as a way to cope?
- ✓ Have you experienced homelessness as a result of relationship issues or stress?
- ✓ Have you noticed a change in your appetite, weight, or sleeping patterns?
- ✓ Has your relationship made you feel depressed or anxious? Have you thought about or attempted suicide because of your feelings?
- ✓ Are you drinking, smoking or using drugs in order to cope with what is going on in your relationship?
- ✓ Do you have other health issues that can be worsened by chronic stress?

In addition to friends or family, the resources on the back of this card can help you make a plan to talk to your provider about how your relationship could be affecting your health.

## A plan that works for you

With the help of a trusted friend or advocate, you could...

- ✓ Take a look at FORGE's trans-specific Safety Planning Tool (see back of this card), which could help you to reduce your risk of harm within your relationship and take care of yourself.
- ✓ Come up with a plan to talk your health provider about what's going on in your relationship and things you may be doing to cope so they can support you and your health.

National, confidential hotlines can connect you to local resources and provide support 24/7 via phone, text and online chat:

**Suicide Prevention Lifeline**  
[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
800-273-8355

**The Trevor Project**  
**Crisis line for younger LGBTQ people**  
866-488-7386 | [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)

**National Domestic Violence Hotline**  
1-800-799-7233 | [thehotline.org](http://thehotline.org)

Developed in collaboration with the Los Angeles LGBT Center, the Northwest Network, API Institute on IPV, Casa de Esperanza, National Coalition of Anti-Violence Programs, Kaiser Permanente of Northern California, The Network/La Red and the University of Pittsburgh

©2016 Futures Without Violence. All rights reserved. Funded by the U.S. Department of Health and Human Services' Administration on Children, Youth and Families (Grant #90EV0414). Illustration by Vero D. Orozco

**FORGE safety planning for trans survivors** | [forge-forward.org](http://forge-forward.org)

**Transgender Law Center**  
[transgenderlawcenter.org](http://transgenderlawcenter.org)  
415-865-0176 x 1308

**National Coalition for Anti-Violence Programs** [ncavp.org](http://ncavp.org)



**FUTURES WITHOUT VIOLENCE**®

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

## Trans/GNC? In a relationship? Caring Relationships, Healthy You



## ¿Cómo están las cosas?

¿Mi(s) pareja(s):

- ✓ Me apoya(n) y respeta(n) mis decisiones?
- ✓ Me apoya(n) en pasar tiempo con amistades o familiares?

¿Yo:

- ✓ Me siento en comodidad de hablar con mi(s) pareja(s) sobre mis sentimientos, el sexo y otras cosas importantes?
- ✓ Apoyo a mi(s) pareja(s), su independencia y sus identidades?

Estos son algunos de los elementos de las relaciones saludables, las cuales pueden contribuir a una buena salud física y mental. Todas las personas merecen tener parejas que las respeten y que presten atención a lo que quieren y necesitan. Pregúntate:

¿Me preocupa la forma en que

- ✓ Me tratan?
- ✓ Yo trato a mi(s) pareja(s)?
- ✓ Mi identidad y expresión de género son respetadas?

## No saludable: ¿Tú o tu pareja...

- ✗ Amenazan con revelar la identidad de género, la orientación sexual, el estatus de VIH o de inmigración de la otra persona ante amistades, ante familiares o en el trabajo?
- ✗ Se rehúsan a reconocer el nombre, el pronombre, la identidad o el idioma de preferencia de la otra persona? ¿O dicen que la otra persona no es un hombre o una mujer “de verdad”?
- ✗ Hacen de la identidad y/o el cuerpo de la otra persona un fetiche o algo exótico sin su consentimiento? ¿O presionan a la otra persona para que haga algo sexual que no quiere hacer?
- ✗ Destruyen/esconden ropa, prótesis, accesorios, maquillaje o instrumentos de asistencia para la movilidad/accesibilidad de la otra persona?
- ✗ Se burlan de la otra persona por cómo se ve su cuerpo o la obligan a cambiar su apariencia? ¿O dicen que nadie nunca la querrá porque es trans/GNC?
- ✗ Restringen el acceso de la otra persona a medicamentos (hormonas, calmantes/antidepresivos, PrEP/PEP, antiretrovirales, terapias de sustitución, anticonceptivos) o visitas médicas?
- ✗ Amenazan con quitarle lxs hijxs a la otra persona o hacerles daño? Controlan el dinero de la otra persona?

## No estás solx

El abuso y/o la violencia ocurren en todo tipo de relaciones.

**El hecho de que ocurran con frecuencia no significa que estén justificadas.** Tú te mereces una relación que te brinde apoyo y se sienta bien. Además de los recursos locales, muchas personas encuentran apoyo en su comunidad: amistades, familiares, compañerxs de trabajo o vecinxs.

## ¿Tu relación está afectando tu salud?

- ✓ ¿Tu pareja restringe tu acceso a hormonas, visitas médicas, seguro médico, grupos de apoyo para personas trans o amistades?
- ✓ ¿Te cortas o te haces daño físico de alguna otra forma para enfrentar las dificultades?
- ✓ ¿Te has encontrado sin vivienda como resultado de problemas en alguna relación o estrés?
- ✓ ¿Has notado un cambio en tu apetito, tu peso o tus hábitos de sueño?
- ✓ ¿Tu relación te ha hecho sentir depresión o ansiedad? ¿Has pensado sobre el suicidio o lo has intentado a causa de tus sentimientos?
- ✓ ¿Estás bebiendo, fumando o usando drogas para enfrentarte a lo que está sucediendo en tu relación?
- ✓ ¿Tienes otros problemas de salud que pueden agravarse con el estrés crónico?

Además de amistades o familiares, los recursos al otro lado de esta tarjeta pueden ayudarte a hacer un plan para hablar con tu proveedor sobre cómo tu relación podría estar afectando tu salud.

## Un plan que funcione para ti

Con la ayuda de una amistad de confianza o un defensor profesional, tú podrías...

- ✓ Mirar la Herramienta de Planificación de Seguridad específica para personas trans de FORGE (ver el otro lado de esta tarjeta), la cual te podría ayudar a reducir tu riesgo ante el daño dentro de tu relación y a cuidarte a ti mismx.
- ✓ Crear un plan para hablar con tu proveedor de salud sobre qué está sucediendo en tu relación y las cosas que quizás hayas estado haciendo para enfrentarte a las dificultades con el fin de que pueda apoyarte a ti y a tu salud.

Las líneas de ayuda nacionales y confidenciales pueden conectarte con recursos locales y proveer apoyo 24/7 por teléfono, texto o chats en internet:

Línea de Vida para la  
Prevención del Suicidio  
[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
800-273-8355

El Proyecto Trevor  
Crisis line for younger LGBTQ people  
866-488-7386 | [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)  
Línea Nacional de Violencia Doméstica  
1-800-799-7233 | [thehotline.org](http://thehotline.org)

FORGE planificación de seguridad para sobrevivientes trans | [forge-forward.org](http://forge-forward.org)

Centro de Derecho Transgénero  
(Transgender Law Center)  
[transgenderlawcenter.org](http://transgenderlawcenter.org)  
415-865-0176 x 1308

Coalición Nacional para Programas  
contra la Violencia (National Coalition  
for Anti-Violence Programs) [ncavp.org](http://ncavp.org)



Desarrollado en colaboración con Los Angeles LGBT Center, API Institute on IPV, Casa de Esperanza, National Coalition of Anti-Violence Programs, FORGE, Kaiser Permanente of Northern California, The Network/La Red y la Universidad de Pittsburgh. ©2016 Futures Without Violence. Todos los derechos reservados. Fundado por la Administración para los Niños, los Jóvenes y las Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (Subvención #90EV0414). Ilustración de Vero D. Orozco.

## ¿Eres trans/géneros no binarios?

## ¿Estás en una relación?

Relaciones cariñosas  
favorecen tu salud

