

# JOIN US FOR

## THE PERSONAL EMPOWERMENT PROGRAM

### WHAT IS IT?

A free 10-week educational program designed for victims of domestic violence in an effort to provide support and education for ending the cycle of abuse. Classes will be held in Spanish.

TO REGISTER OR FOR MORE  
INFORMATION PLEASE  
CALLDOWNTOWN FRC  
(714)660-3636



**Downtown**  
Family Resource Center

### SESSION TOPICS

- Week 1: What is Domestic Violence?**
- Week 2: Effects of Domestic Violence on Participants**
- Week 3: Boundaries and Anger Management**
- Week 4: Effects of Violence on Children**
- Week 5: Legal Aspects of Domestic Violence**
- Week 6: Working Through Denial**
- Week 7: Red Flags**
- Week 8: The Healthy Relationship**
- Week 9: Codependence**
- Week 10: Where Do I Go from Here?**

# TE INVITAMOS AL

## PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO PERSONAL

### ¿QUÉ ES?

Es un programa educacional gratis de 10 semanas diseñado para las víctimas de violencia doméstica. El programa sirve para proveer apoyo y educación para terminar el ciclo de abuso.

**PARA REGISTRARSE O PARA MAS  
INFORMACIÓN LLAMAR AL  
DOWNTOWN FRC (714) 660-3636**



**Downtown**  
Family Resource Center

### TEMAS DE LA SESIÓN

- Semana 1: ¿Qué es la Violencia Doméstica?**
- Semana 2: Los efectos de violencia doméstica**
- Semana 3: Límites y control del coraje en los niños**
- Semana 4: Los efectos de la violencia entre pareja**
- Semana 5: Aspectos legales de violencia doméstica**
- Semana 6: La negación**
- Semana 7: Señales de alerta**
- Semana 8: Una relación sana**
- Semana 9: La Codependencia**
- Semana 10: Planear para el futuro**