

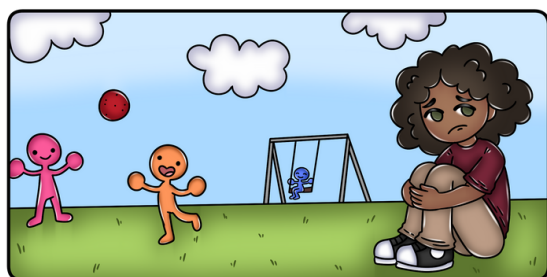
INDIGO'S SAFE SPACE

Rain tapped against the window as Indigo lay in bed. Indigo looked up at the glow-in-the-dark stars on the ceiling and wondered about tomorrow's big kickball game at recess. Indigo loved kickball, and recess was not so secretly their favorite part of the school day. Indigo was still smiling about kickball when, through the walls, they heard their parents talking loudly. The voices got louder and angrier.

Indigo pulled their blanket up to their chin. Their chest felt tight, like someone was squeezing it. Their hands made little fists under the covers.

When grown-ups argue, it's never your fault. It's always okay to ask for help.

That night, Indigo had trouble sleeping. When morning came, they felt tired and sad.



At school during recess, Indigo didn't want to play. They sat by the fence watching other kids run and laugh.

"Hi Indigo," said Ms. Green, their teacher. She sat down next to Indigo.

"You seem quiet today. What's going on?"

"Hi Indigo," said Ms. Green, their teacher. She sat down next to them. "You seem quiet today. What's going on?"

Indigo looked at their shoes.

"My mom and dad were yelling last night. I couldn't sleep. My tummy feels funny."

Ms. Green nodded. "That sounds really hard. I'm glad you told me. You didn't do anything wrong. Who are some grown-ups you trust?"

Indigo thought for a moment. "Well... I trust you, and my grandma. And I know Mr. Rivera. He has that special room where kids can talk."

Ms. Green smiled. "That's right! Mr. Rivera is our school's Margaret's Place counselor. Would you like to visit him with me now?"

Indigo nodded.

Mr. Rivera had a cozy office with soft chairs, art supplies, and fidget toys.

"Hi Indigo," he said with a warm smile. "I am the counselor that works in this Margaret's Place. I meet with kids like you every week to talk about the things that are making them feel upset. This is a brave space where you can share whatever is on your mind without judgment. At Margaret's Place, you are never alone."



Indigo chose a soft stress ball to hold while they talked. Mr. Rivera listened carefully and helped Indigo put words to their feelings: scared, worried, confused.

Week by week, it got easier to share. Mr. Rivera taught Indigo a special breathing trick:



"Smell the flowers" — breathe in through your nose

"Blow out the candles" — breathe out slowly through your mouth

He also helped Indigo understand important things:

- When grown-ups argue, it's never the child's fault
- It's always okay to ask for help
- There are many safe adults who care about kids

That week, when the voices got loud at home again, Indigo sat on their bed and tried the breathing trick. The arguing didn't stop, but Indigo's heart slowed down. They remembered: "I have safe people who listen to me. I have a safe place at school."

And that made Indigo feel braver and less alone.

REMEMBER: YOU ARE NOT ALONE

If you ever feel scared, worried, or unsafe:

- Tell a grown-up you trust
- Keep checking in with safe adults until someone helps you
- It's never your fault
- You deserve to feel safe
- There are always people who want to help you

Emergency Resources:

- In an emergency, call 911
- Childhelp National Child Abuse Hotline: 1-800-422-4453
- National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-7233

Find more resources at safeathome.org

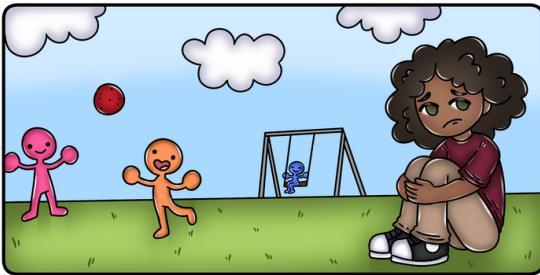
EL ESPACIO SEGURO DE ÍNDIGO

La lluvia golpeaba la ventana mientras Índigo yacía en la cama. Índigo miró las estrellas que brillaban en la oscuridad en el techo y se preguntó sobre el gran partido de kickball del día siguiente en el recreo. Índigo amaba el kickball, y el recreo no era tan secretamente su parte favorita del día escolar. Índigo seguía sonriendo por el kickball cuando, a través de las paredes, oyeron a sus padres hablar en voz alta. Las voces se hicieron más fuertes y enojadas.

Índigo se subió la manta hasta la barbilla. Sentía una opresión en el pecho, como si alguien se la apretara. Sus manos formaban pequeños puños bajo las sábanas.

Cuando los adultos discuten, nunca es tu culpa. Siempre está bien pedir ayuda.

Esa noche, Índigo tuvo problemas para dormir. Al amanecer, se sentía cansado y triste.



En la escuela, durante el recreo, Índigo no quería jugar. Se sentaban junto a la cerca viendo a otros niños correr y reír.

—Hola, Índigo —saludó la Sra. Green, su maestra. Se sentó junto a Índigo. Pareces estar tranquilo hoy. ¿Qué pasa?

“Hola, Índigo,” saludó la Sra. Green, su maestra. Se sentó junto a ellos. Pareces estar tranquilo hoy. ¿Qué pasa?

Índigo miró sus zapatos.

Anoche mis padres gritaron. No pude dormir. Siento un dolor raro en la barriga.

La Sra. Green asintió. “Suena muy difícil. Me alegra que me lo hayas dicho. No hiciste nada malo. ¿En qué adultos confías?”

Índigo pensó un momento. “Bueno... confío en ti y en mi abuela. Y conozco al Sr. Rivera. Tiene esa sala especial donde los niños pueden hablar”.

La Sra. Green sonrió. “¡Así es! El Sr. Rivera es el consejero de Margaret’s Place de nuestra escuela. ¿Te gustaría visitarlo conmigo ahora?”

Índigo asintió.

El Sr. Rivera tenía una oficina acogedora con sillas suaves, materiales de arte y juguetes antiestrés.

"Hola Índigo", dijo con una cálida sonrisa. "Soy el consejero que trabaja en Margaret's Place. Me reúno con chicos como tú cada semana para hablar sobre lo que les molesta. Este es un espacio valiente donde puedes compartir lo que piensas sin ser juzgado. En Margaret's Place, nunca estás solo".



Índigo eligió una pelota antiestrés suave para sostenerla mientras hablaban. El Sr. Rivera escuchó atentamente y ayudó a Índigo a expresar con palabras sus sentimientos: miedo, preocupación, confusión.

Semana tras semana, compartir se hizo más fácil. El Sr. Rivera le enseñó a Índigo un truco especial de respiración:



"Huele las flores": respira por la nariz

"Apaga las velas": exhala lentamente por la boca.

También ayudó a Índigo a comprender cosas importantes:

- Cuando los adultos discuten, nunca es culpa del niño
- Siempre está bien pedir ayuda
- Hay muchos adultos confiables que se preocupan por los niños.

Esa semana, cuando las voces volvieron a sonar en casa, Índigo se sentó en la cama y probó el truco de la respiración. Las discusiones no cesaron, pero el corazón de Índigo se tranquilizó. Recordaron: «Tengo gente de confianza que me escucha. Tengo un lugar seguro en la escuela».

Y eso hizo que Índigo se sintiera más valiente y menos solo.

RECUERDA: NO ESTÁS SOLO

Si alguna vez te sientes asustado, preocupado o inseguro:

- Cuéntaselo a un adulto en quien confíes
- Sigue contactando con adultos confiables hasta que alguien te ayude.
- Nunca es tu culpa
- Mereces sentirte seguro
- Siempre hay gente que quiere ayudarte

Recursos de emergencia:

- En caso de emergencia, llame al 911
- Línea directa nacional de Childhelp contra el abuso infantil: 1-800-422-4453
- Línea Nacional de Atención contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-7233

Encuentre más recursos en safeathome.org