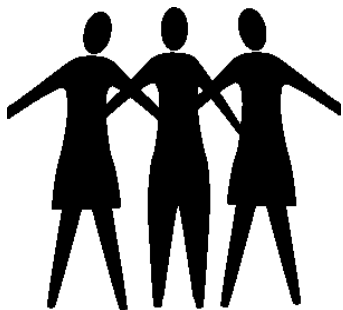


Le puede ocurrir a cualquiera

La violencia doméstica es un problema que existe desde hace siglos. En los Estados Unidos cada año afecta a millones de personas, en gran mayoría a las mujeres. La violencia doméstica ocurre sin respecto a empleo o nivel de instrucción, raza o cultura, religión, estado civil, habilidad física, edad, o orientación sexual.

Usted no es la culpable

Si su pareja la maltrata, puede que usted se sienta confundida, tenga miedo, enojada, y/o atrapada. Estas emociones son todas respuestas normales del abuso. Puede que usted se haga culpable por lo que está pasando. No importa lo que puedan decir otros — usted jamás es responsable de las acciones abusivas de su pareja. Los maltratadores escogen abusar. Nadie merece ser maltratado.



La identificación del apoyo

El desarrollo de la cadena de apoyo le puede ser muy útil mientras hace el plan para su seguridad. Hay muchos lugares donde puede recibir asistencia.

El apoyo de la comunidad. Amigos, familia, grupos de mujeres o grupos en la comunidad, las iglesias, y agencias de servicio (tales como centros de asistencia legal, de salud, o de consejería) pueden proveer una variedad de recursos, apoyo, y ayuda.

Los servicios de violencia doméstica. En muchas comunidades hay organizaciones que proveen ayuda gratis y confidencial a personas maltratadas. Para encontrar y utilizar estos servicios, vea la información en la parte de atrás de este folleto.

Opciones legales

Cargos criminales. Si usted o sus seres queridos han sufrido heridas físicas o amenazas, o han sido violados, hostigados, o acechados, puede denunciar estos delitos a la policía. Los cargos criminales pueden llevar a cabo el arresto y posiblemente el encarcelamiento del abusador.

Órdenes de restricción o protección. Aún si no quiere presentar una acusación criminal, usted puede pedir a la Corte Civil una orden que prohíba que su pareja se le acerque. En muchos estados las órdenes de restricción o orden de protección pueden ordenar a salir de la residencia a su pareja, ordenar el sostenimiento económico o la custodia de los niños, o prohibirle al agresor tener armas.

La elaboración de un plan para su seguridad

Sin ayuda, la violencia doméstica puede continuar con incidentes cada vez más serios. A veces puede causar la muerte.

Para aumentar su seguridad:

Hable con personas de confianza, como a sus amigos, sus familiares, sus vecinos y colegas de trabajo, lo que está pasando y hablen de maneras en que le puedan ayudar.

Aprenda de memoria los números telefónicos de emergencia de la policía local (como 911), de personas que le sirvan de apoyo, y de las líneas de emergencia.

Identifique rutas de escape y lugares adonde acudir en caso de que necesite huir rápidamente de una situación insegura.

Hable con sus hijos de lo que deben de hacer en caso de un incidente violento, o si tienen miedo.

Prepare una bolsa de emergencia con dinero, cheques, llaves del automóvil, medicamentos, documentos importantes como los actas de nacimiento, las tarjetas del seguro social, los documentos de inmigración, y las tarjetas de asistencia médica. Guarde la bolsa en un sitio seguro y accesible, como con una amiga de confianza.

Confíe en sus propios instintos — si piensa que está en peligro inmediato, es probable que sí lo está. Váyase a un lugar seguro lo más pronto posible.

La violencia doméstica, o abuso, es una conducta de comportamientos abusivos para dominar a la pareja íntima. Los maltratos incluyen los abusos físicos, sexuales y emocionales, y otras maneras de ejercer el dominio. Las preguntas siguientes pueden ayudarle a usted a decidir si es maltratada.

¿Su pareja...

le pega, pateo, empuja o le causa heridas?

usa o amenaza con usar armas o objetos en contra de usted?

la fuerza o coacciona a participar en actos sexuales no deseados por usted?

le amenaza con hacerle daño a usted o a otros, con hacerle deportar, o con revelar su orientación sexual o otra información personal?

le controla el movimiento de tal manera que le perjudica en su trabajo, en sus estudios o en otras actividades personales?

le quita o destruye sus pertenencias personales?

le critica constantemente, la insulta o la rebaja? o usted le tiene miedo?

le niega las necesidades básicas como el alimento, la vivienda, la ropa, la atención médica, o la asistencia física?

Si ha contestado que sí a cualquiera de estas preguntas, puede que ya sea hora de pensar en su seguridad personal.

Puede obtener ayuda

Hay muchos lugares que ofrecen apoyo las 24 horas del día, refugio de emergencia, abogacía, e información sobre recursos y opciones seguras para usted y sus hijos. Para asistencia, llame a la:

Línea Nacional de Emergencia
de la Violencia Doméstica

1-800-799-SAFE (7233)

1-800-787-3224 TTY

(asistencia disponible en más de 140 idiomas)

O

Obtenga los recursos locales:

Este folleto es parte de una serie desarrollada por el Proyecto de Asistencia Técnica para la Educación Pública del Centro Nacional de Recursos sobre la Violencia Doméstica. Para más información, llame al (800) 537-2238 / (800)553-2508 TTY.

**LA VIOLENCIA DOMÉSTICA..
Montando las piezas**

Encontrando seguridad y apoyo

