



Violencia Doméstica: Entender el problema es el primer paso para resolverlo.

¿Qué es Violencia Doméstica?

La Violencia Doméstica es un patrón de comportamiento abusivo. En una relación en la que hay abuso, uno de los miembros de la pareja intenta controlar al otro mediante violencia física, psicológica, verbal y sexual. Aunque algunas veces el uso de drogas y alcohol, el estrés o un historial familiar de abuso pueden contribuir al problema, la violencia doméstica es primordialmente un problema de poder y control.

El abuso puede incluir...

- ❖ Golpes, patadas, empujones, bofetadas, estrangulamiento, puñetazos, mordeduras
- ❖ Control y celos constantes
- ❖ Amenazas
- ❖ Sexo forzado
- ❖ Aislamiento de familia/amistades
- ❖ Control económico
- ❖ Destrucción de propiedad personal
- ❖ Crítica excesiva
- ❖ Enojo excesivo
- ❖ Negarle sus medicamentos
- ❖ Utilización de la raza, edad, identidad sexual, situación legal con inmigración, clase, aspecto físico, religión, condición de VIH, etc. contra Usted.

Si está siendo abusada...

- ❖ Llame al **911** si está en peligro.
- ❖ Hable con una amiga, con un familiar, o con alguien de su confianza y que crea que la apoyará.
- ❖ Llame a una línea de emergencia de violencia doméstica para pedir ayuda.
- ❖ Hable con un proveedor de salud sobre sus heridas.
- ❖ Llame a un albergue y averigüe qué opciones tiene a su disposición.
- ❖ Cree su plan de seguridad personal.
- ❖ Prepare una bolsa de emergencia que contenga un cambio de ropa, algo de dinero, identificación (como por ejemplo partidas de nacimiento, tarjetas de la seguridad social, certificados de vacunas), informes del banco, llaves (de la casa y del coche), libro de direcciones, etc.

Guarde la bolsa en un lugar

seguro, donde el agresor no pueda encontrarla.

- ❖ Tenga siempre consigo un teléfono celular o monedas para hacer llamadas telefónicas.

Aumente su seguridad...

- ❖ Obteniendo una Orden de Protección Contra Abuso o Protection From Abuse Order (PFA) y llevándola siempre consigo y dándole copias a sus amistades y vecinos para que se la puedan mostrar a la policía en caso necesario.
 - ❖ Haciendo lo que sea necesario para crearse su propia red de apoyo (asistir a grupos de apoyo, recibir terapia).
 - ❖ Cambiando las cerraduras.
 - ❖ Instalando tantos dispositivos de seguridad en su casa como sea necesario (sistema de alarma, detectores de humo, luces sensoras de movimiento).
 - ❖ Asegurándose de que en la guardería tienen claro quién tiene permiso para recoger a sus hijos.
 - ❖ Usando un contestador automático en casa para controlar las llamadas y haciendo que en el trabajo la persona que contesta el teléfono las controle también.
 - ❖ Evitando los lugares donde el agresor sabe que Usted pueda estar (tiendas, bancos, negocios, etc).
 - ❖ Informando a sus vecinos, familiares y compañeros de trabajo de su situación y pidiendo que le avisen si observan que el agresor está rondando.
- ## Si conoce a alguien que está siendo abusada...
- ❖ No la ignore.
 - ❖ Hable con ella, hágale saber que
 - ❖ Usted se da cuenta de la situación.
 - ❖ Sepa escuchar, déjela que exprese su dolor, su enfado, su miedo.
 - ❖ No la juzge.
 - ❖ Si es posible, ofrézcale un lugar seguro donde quedarse, transporte o ayuda cuidando a sus hijos.
 - ❖ Anímela a que tome sus propias decisiones, aunque Usted no esté de acuerdo con ellas.
 - ❖ Dele al agresor o agresora la responsabilidad de sus actos.

Números de teléfono importantes:

Policía: **911** ó _____

Línea de emergencia de Violencia

Doméstica : _____

Mi abogado: _____

Mi médico: _____

En caso de emergencia puedo llamar a estas amistades o familiares:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Si necesito salir de mi casa de prisa, puedo ir a este lugar:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Lista de cosas que deberá llevarse consigo si se va...

- Identificación
- Partidas de nacimiento: mía, de mis hijos
- Tarjetas de la Seguridad Social
- Informes escolares y médicos
- Dinero, libretas bancarias, tarjetas de crédito, cupones de alimentos
- Llaves: casa, coche, oficina
- Licencia de conducir/certificado del coche
- Medicamentos
- Tarjetas de Medicare
- Pasaportes
- Tarjetas de Inmigración
- Permisos de trabajo
- Libro de direcciones
- Contrato de arrendamiento/alquiler
- Documentos del seguro