

VIOLENCIA DOMESTICA



La violencia doméstica es una amenaza grave para muchas mujeres. Conoce los signos de una relación abusiva y cómo alejarte de una situación peligrosa.

Reconozcamos la violencia Doméstica!

La violencia doméstica puede adoptar muchas formas, entre ellas, el abuso emocional, sexual y físico, y las amenazas de abuso. El abuso por parte de una pareja le puede ocurrir a cualquiera, pero la violencia doméstica se dirige más frecuentemente a las mujeres. La violencia doméstica puede ocurrir en relaciones heterosexuales u homosexuales.

Podrías experimentar violencia doméstica si estás en una relación con alguien que:

- Te insulta, te denigra o te desprecia
- Te impide o desalienta ir a trabajar o estudiar, o ver a familiares o amigos
- Trata de controlar cómo gastas el dinero, dónde vas, qué medicamentos tomas o qué ropa usas
- Es celoso o posesivo, o constantemente te acusa de serle infiel
- Se enfada cuando bebe alcohol o consume drogas ilícitas
- Te amenaza con violencia o con un arma
- Te da golpes, patadas, empujones o bofetadas, te estrangula o te produce cualquier otro daño a ti, tus hijos o tus mascotas
- Te obliga a tener relaciones sexuales o a participar en actos sexuales contra tu voluntad
- Te culpa por su comportamiento violento o te dice que te lo mereces

¡solo tu puedes romper el ciclo!

Si te encuentras en una situación de abuso, es posible que reconozcas este patrón:

- El abusador amenaza con emplear la violencia.
- El abusador ataca.
- El abusador se disculpa, promete cambiar y ofrece regalos.
- El ciclo se repite una y otra vez.

Cuanto más tiempo permanezcas en una relación abusiva, mayores serán las consecuencias físicas y emocionales. Podrías sufrir depresión o ansiedad, o comenzar a dudar de tu capacidad para cuidar de ti mismo. Podrías sentirte indefenso o paralizado. También puedes preguntarte si el abuso es culpa tuya; una confusión que suele ser común entre los sobrevivientes de abuso doméstico y que puede dificultar que busques ayuda.



Recuerda!



- Rompe el ciclo
- No te eches la culpa
- Crea un plan de seguridad
- Protege tus medios de comunicación y ubicación
- Siempre busca ayuda