

# ¿Cómo se manifiesta el abuso o maltrato?



Muchas latinas viven situaciones de abuso emocional, físico y sexual además de otras formas de dominio en sus relaciones de pareja. Esto ocurre en relaciones entre parejas de diferentes o del mismo sexo. Pero muchas veces no están seguras si son o no víctimas de violencia doméstica y no saben qué hacer.

Si piensa que para ser abusada le tienen que haber dado golpes, causado moretones u otras heridas, sepa que el abuso también se presenta de otras maneras.

## ¿Cómo se manifiesta el abuso o maltrato?

### Abuso Verbal o Emocional

- ¿Vive usted o ha vivido con alguien que frecuentemente la ofende, le grita, la insulta y la humilla? O tal vez ¿le critica constantemente sus habilidades como pareja o madre?
- ¿Se pone demasiado celoso?
- ¿No la deja ver a su familia o a sus amistades, controla el teléfono, lee su correspondencia?
- ¿La ha amenazado con quitarle los hijos si no hace lo que él/ella pide?
- ¿La ha amenazado con lastimarla o lastimar a sus niños/as, las mascotas, o sus familiares?
- ¿La ha amenazado con llamar al Servicio de Inmigración e informarles sobre su estado legal para que la deporten?
- ¿Le niega el acceso a los bienes de la familia tales como el automóvil, las cuentas bancarias, o controla todas las finanzas de la familia y la obliga a rendirle cuentas de todo sus gastos?
- ¿Le destruye las cosas?

### Abuso Físico o Sexual

- ¿En vez de discutir la situación, su pareja pierde la paciencia la empuja, le jala el pelo, o la golpea?
- ¿La ha forzado a tener relaciones sexuales cuando usted está cansada, enferma, o sencillamente no tiene deseos?
- ¿La ha forzado a participar en actos sexuales que usted no desea?

Estas son algunas de las conductas que el agresor usa para poder controlarla. Si le ha sucedido alguna de estas cosas, puede ser que la estén abusando o maltratando. Pero recuerde que no está sola. Lamentablemente hay muchas mujeres en circunstancias parecidas a la suya.

Lo bueno es que tiene alternativas y hay quien la pueda ayudar.

## ¿Qué puede hacer si ha sido maltratada?

Usted no es la causa del abuso y no merece ser maltratada. Todos tenemos derecho a vivir una vida sin violencia.

### Llame a un programa local contra la violencia doméstica. Usted podrá hablar sobre:

- su situación
- un plan de seguridad para usted y sus niños/as
- un plan para alejarse de la persona violenta
- un lugar seguro, refugio o albergue para usted y sus niños/as
- algunos programas para hombres o mujeres que quieren mejorar sus vidas
- referencias a programas que le pueden ayudar con ropas o comidas
- cómo obtener una orden de protección y otros servicios legales

Las personas que trabajan en estos programas entienden su situación, frecuentemente hablan su idioma, conocen los valores culturales y espirituales

de las mujeres latinas y saben cómo orientarlas. Además estas personas conocen las leyes del estado donde usted vive y conocen las nuevas leyes de inmigración y cómo ayudarlas a resolver su estado legal.

Estos programas le ayudarán a buscar alternativas que estén a su alcance, y esto se hace en total confidencialidad.

### Llame la Línea Nacional de Emergencia de La Violencia Doméstica.

Hablarán con usted, le ayudarán a encontrar refugio o un programa local contra la violencia doméstica.

### Llame al 911

Si está en peligro, no espere.

### Busque ayuda legal

Puede obtener una orden de protección e información sobre las leyes de inmigración.

### Prepare un plan de seguridad

Antes que ocurra otro acto de violencia, haga planes para estar segura dónde va a ir y cómo va a llegar en caso de emergencia. No le cuente a su pareja lo que está planeando. Deje lo siguiente en la casa de una amiga o vecina:

- Una bolsa con ropa para usted y sus niños/as
- Documentos importantes (copias de pasaportes, tarjetas o permisos de inmigración, actas de nacimiento, actas de matrimonio, reportes de la policía y reportes médicos. Incluya documentos de sus hijos y, si es posible, de su esposo.)
- Un juego extra de llaves y moneda suelta para llamar por teléfono

La violencia en la relación de pareja es un crimen y un problema que afecta a muchas mujeres y a sus niños/as. Las mujeres a veces no se atreven a buscar ayuda por temor a lo desconocido, al agresor, porque no tienen dónde ir y por miedo de tener que criar a los niños/as solas.





*¿A usted le ha tocado vivir alguna de estas situaciones?*



**Cuando usted se enoja con su pareja, ¿comparte con él los motivos del enojo?**

**Si su pareja se enoja, ¿habla sobre su enojo con usted?**

*A pesar de que esa es la mejor forma para resolver problemas que surgen en el hogar, muchas veces la mujer no se atreve a hablar con su pareja. Teme que le grite, que la humille, o que se ponga violento y la maltrate.*

## No arriesgue su vida ni la de sus niños/as.

Usted NO MERECE ser maltratada por nadie, no importa quien sea.

Sabemos que tomar la decisión de cambiar su vida no es fácil pues las experiencias nuevas siempre provocan mucha incertidumbre. Pero teniendo la información y el apoyo necesario, se puede lograr vivir en paz.

### Cómo Conseguir Ayuda

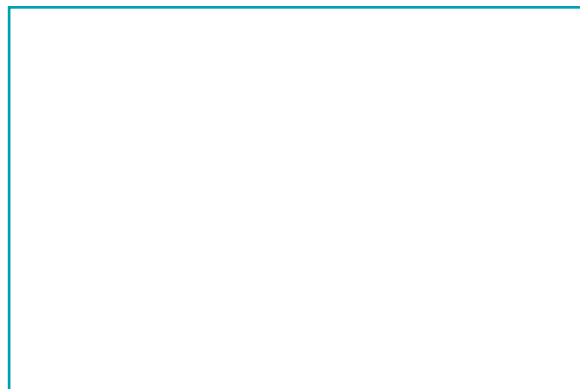
Hay muchos lugares que ofrecen ayuda las 24 horas del día, refugios de emergencia, ayuda legal e información sobre cuáles son las opciones seguras para usted y sus hijos/as. Para más información y asistencia, llame a:

**Línea Nacional de Emergencia de la Violencia Doméstica**

**1-800-799-7233**

**1-800-787-3224 TTY**

Localmente, llame a:



Este folleto es parte de una serie creada por la Alianza Latina Nacional para Erradicar la Violencia Doméstica. Para obtener copias de este folleto, vaya a [www.dvalianza.org](http://www.dvalianza.org) o mande un mensaje por correo electrónico a [information@dvalianza.org](mailto:information@dvalianza.org).



This project was supported by Grant No. 2001-WT-BX-K004 awarded by the Office on Violence Against Women, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice. Points of view in this document are those of the author and do not necessarily represent the official position or policies of the U.S. Department of Justice.

**011006**



## Hogares Libres de Violencia

# Opciones y Ayuda para la Mujer Maltratada

