

¿Qué es violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de conductas abusivas utilizadas por un individuo con la intención de ejercer poder y control sobre otro individuo en el contexto de una relación íntima. La violencia doméstica se manifiesta de varias maneras.

Física

Consiste en conductas las cuales pueden incluir el empujar, pellizcar, escupir, jalar/tirar el cabello, patear, ahogar, quemar, apuñalar, disparar con un arma de fuego, etc. Mientras el abuso físico puede ser el más fácil de identificar, esto indica a menudo una larga historia de abuso.

Sexual

Incluye una amplia variedad de conductas, realizadas sin consentimiento, incluyendo el abuso sexual, contacto indeseado, y relaciones sexuales forzadas.

Emocional/Verbal

A menudo la más difícil de identificar, las amenazas de lastimarte o lastimar a otros es utilizada como una forma de control. La autoestima disminuye a través de insultos, críticas, humillaciones, y situaciones vergonzosas en frente de los amigos ó a solas.

Destrucción de Propiedad o mascotas

Incluye la destrucción de objetos favoritos tales como fotos o colecciones y la tortura ó asesinato de mascotas. Esta conducta no incluye contacto con la víctima, pero es usada para intimidarla.

¿Qué es un plan de seguridad?

Es un plan de acción diseñado para mantenerse segura o disminuir la posibilidad de que usted sus niños sean seriamente lastimados durante un incidente violento.

Para empezar, primero piense sobre...

Dónde y cuándo usted podría estar en peligro.

- ◆ ¿Se encuentra usted viviendo con un abusador?
- ◆ ¿Trabajan en el mismo lugar?
- ◆ ¿Tiene hijos con esta persona?
- ◆ ¿Tienen los mismos amigos o visitan los mismos familiares?
- ◆ ¿Van de compras a los mismos lugares o acuden a la misma agencia bancaria?
- ◆ ¿Van a ir a corte al mismo tiempo?
- ◆ ¿Existen otros lugares ú horas en las que podrías no estar segura?

Lo que usted puede hacer para mantenerse segura...

- ◆ Mantenga la calma
- ◆ Permanezca alejada de el baño o la cocina
- ◆ Desarrolle señales con los vecinos para que llamen al 911 en su nombre
- ◆ Manténgase enterada de las rutas de escape en su hogar
- ◆ Hable con sus hijos acerca de que es lo que pueden hacer para estar seguros
- ◆ Cambie su rutina
- ◆ Haga una lista de gente y lugares seguros

Contacte el refugio. El personal puede ayudar la con la elaboración de su propio plan de seguridad.

¿Qué es un defensor?

Un defensor es una persona quien se encuentra allí para usted. Le proporciona apoyo, información, opciones, asistencia y responde a sus preguntas. Un defensor puede ser una voz para tí y puede ayudarle a que se convierta en usted propio defensor.

Los servicios de ayuda legal incluyen:

- ◆ Educación acerca de la violencia doméstica
- ◆ Información acerca de recursos locales
- ◆ Ayuda con la creación de un plan de seguridad
- ◆ Recomendaciones con agencias locales
- ◆ Información acerca del proceso del Tribunal
- ◆ Información y asistencia acerca de órdenes de protección
- ◆ Ayuda para regresar su vida a la normalidad.
- ◆ No somos abogados y no damos consejo legal. Solo le ayudamos a entender el proceso legal.



Valor.

Efectos de la Violencia Doméstica en los Niños

- ◆ Baja autoestima
- ◆ Mal comportamiento
- ◆ Aislamiento
- ◆ Utilizar violencia hacia otros
- ◆ Problemas en la escuela
- ◆ Depresión/tristeza
- ◆ Cambios en el apetito o costumbres de dormir
- ◆ Problemas de salud relacionados con la ansiedad
- ◆ Pesadillas
- ◆ Inseguridad
- ◆ Sentimiento de Culpa (culparse a sí mismo)

Para mas información acerca de estos temas, contacte al consejero para niños en el Refugio.

Esperanza.



Valor.

Fortaleza.



*Usted no está sola,
existe ayuda disponible.*

Para mayor información, contacte:
El Refugio para las Mujeres Maltratadas
www.shelterforabusedwomen.org

o

La Línea Confidencial contra la Violencia Familiar y Asalto Sexual de Virginia al teléfono
1-800-838-8238
(Equipo Telescritor disponible)
Tenemos servicios en Español.



Este folleto es auspiciado en su totalidad o en parte gracias a la ayuda de el Fondo Fideicomiso para la Familia & los Niños y el Departamento de Servicios Sociales de Virginia. Opiniones o puntos de vista expresados no necesariamente representan aquellos de el Fondo HECHO o el Departamento de Servicios Sociales de Virginia.



United Way Agency #6113

*El Refugio
para Mujeres Maltratadas*



Violencia Doméstica

P.O. Box 14
Winchester, VA 22604
540-667-6466 Hotline
540-667-6160 Office
1-866-670-2942
540-667-0138 Fax
Telescritor Disponible (TTY)

