

¿Se siente seguro?

Las relaciones no son fáciles. Puede costarle darse cuenta de si tiene una relación problemática o sufre abuso. Si su pareja a menudo utiliza el poder, el miedo o la intimidación para controlarlo, podría tratarse de un caso de abuso doméstico.

La violencia doméstica puede sucederle a cualquiera, independientemente de su género, origen étnico, edad, educación, religión, estado de discapacidad u orientación sexual. Puede sucederles a las parejas que están casadas, conviven o tienen un noviazgo. Vivir con violencia doméstica también puede ser perjudicial para sus hijos, incluso si no están presentes cuando tienen lugar los episodios de violencia.

Formas de abuso

Físico: Cualquier conducta violenta o que emplee la fuerza

Emocional: Cualquier tipo de abuso que atente contra la autoestima y la concepción de sí misma que tiene una persona

Económico: Utilizar las finanzas para controlar o ponerle límites a la pareja

Psicológico: Cualquier tipo de abuso con amenaza de violencia, incluidos el miedo, el dolor y la degradación

Sexual: Actividad sexual no deseada sin consentimiento

Señales de alerta de que podría estar en una relación abusiva

¿Su pareja o cuidador...

- les genera temor a usted o sus hijos?
- le dice con frecuencia que hace todo mal?
- intenta controlar la posibilidad de que quede embarazada o no, o lo/la obliga a mantener relaciones sexuales?
- le dice que merece que lo lastimen o maltraten?
- lo lleva a evitar temas o situaciones porque teme que se enoje?
- critica la manera en la que cría a sus hijos o lo amenaza con quitárselos?
- restringe su acceso al dinero y documentos personales o sus necesidades?
- utiliza la tecnología para vigilar o controlar sus actividades?
- le provoca frecuentemente heridas por “accidentes”?
- hace que a menudo o repentinamente deba faltar al trabajo o la escuela, o cancelar otros planes?
- lo hace sentir aislado de sus amigos y familiares?

¡No merece que lo traten así! Hay ayuda disponible.

Un plan de seguridad

Un plan de seguridad es aquello que puede hacer para protegerse a sí mismo y a sus hijos.

- Enséñeles a sus hijos cuándo y cómo llamar al 911, y asegúrese de que tengan un amigo o familiar al que puedan llamar si perciben peligro.
- Elija un código o una palabra secreta para hacerles saber a sus hijos, familiares y amigos cuándo es hora de pedir ayuda.
- Tenga un plan para ir a algún lugar y una forma segura de llegar allí. Practíquelo con sus hijos.
- Una bolsa oculta, tal vez en lo de un amigo, con artículos que pueda necesitar en una emergencia: medicamentos, llaves, tarjetas de crédito, dinero, licencia de conducir, registro del automóvil, documentos importantes, pasaportes, teléfono, ropa adicional, juguetes y cosas que signifiquen mucho para usted.

Recursos útiles

SAFE – Basta de Abuso para Todos (en Austin) <https://www.safeaustin.org/> se dedica a erradicar la violencia a través de la prevención, la defensa y los servicios integrales para personas y familias afectadas por el abuso. Si no está seguro de si usted o alguien que conoce está en una relación violenta o con exceso de control, o si tiene preguntas sobre cómo obtener ayuda, puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear:

- Línea SAFE confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana: (512) 267-SAFE (7233)
- Mensajes de texto: (737) 888-7233
- Para iniciar una conversación de chat en vivo, vaya al sitio web y haga clic en “SAFEline chat”.

La **Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** (<https://www.thehotline.org/>) puede brindarle:

- Intervención para las crisis, planificación de seguridad, información sobre violencia doméstica y conexión directa a los servicios de su área
- Ayuda en más de 100 idiomas
- Llame al 1-800-799-SAFE (7233) o al 1-800-787-3224 (TTY) o al (206) 787-3224 (videollamada, solo para sordos).

La información del presente documento proviene de la Alianza SAFE de Austin, Texas; el sitio web de la Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica; y la Asociación Estadounidense de Psicología.