

Violencia

El abuso y la violencia doméstica, son muy comunes en estos días. El primer paso para terminar con esta situación miserable, es reconocer que existe conducta abusiva. Luego hay que buscar ayuda. Los siguientes son signos de que usted es víctima de violencia doméstica.

- Si alguien lo reta con frecuencia o trata de intimidarlo por ciertos errores.
- Destrucción de alguna de sus posesiones o amenazas de hacer algo así.
- Gritos muy fuertes y constantes.
- Ponerle sobre nombres o hablarle en forma despectiva.
- Abusos constantes.
- Ponerlo en ridículo. Burlarse o bromear en exceso de la víctima, sea a solas, en casa, en público o frente a familiares o amigos.
- El hecho de criticar o minimizar sus logros.
- Decir a la víctima, que no es nada sin la ayuda de la persona que la está abusando.
- Ser excesivamente posesiva y aislar a la víctima de amigos y familiares.
- Excesivo control sobre la víctima, para asegurarse que está en el lugar que dijo estaría.
- Insultar sin razón, mientras el victimario está borracho y escudarse en la bebida para justificarse.
- Acusar a la víctima, de la desgracia del victimario.
- Hacer creer a la víctima, que no existe ninguna salida de la presente relación con el victimario.
- Obligar a la víctima a quedarse encerrada después de una discusión, o dejarla en un lugar específico, solo para “Darle una lección”.
- Violentarse con algún objeto (como la pared o algún mueble) o mascota, en presencia de la víctima, como atemorizando y amenazando con más violencia.

Doméstica

¿Cómo puedo darme cuenta si estoy en una relación abusiva? ¿Cuáles son los signos o síntomas de una situación de abuso?

Si la mayoría de respuestas a las siguientes preguntas son **SI**, lo más probable es que esté siendo abusado/a. Examine cuidadosamente sus respuestas y si la mayoría de ellas son afirmativas, busque ayuda lo más pronto posible.

- ¿Tiene miedo de su pareja la mayor parte del tiempo?
- ¿Evita a propósito tratar ciertos temas o hablar demasiado de algunas situaciones, por miedo a alguna reacción de enojo o violenta de su pareja?
- ¿Le da la impresión de que todo lo que su pareja le pide, le sale mal?
- ¿Se siente tan mal por algo, que cree que merece ser golpeado o herido?
- ¿Siente que le ha perdido el respeto o que ya no ama a su pareja?
- ¿Siente que de repente es usted el que está loco, o que está reaccionando anticipadamente al comportamiento de su pareja?
- ¿Tiene fantasías sobre como matar a su pareja para que salga por completo de su vida?
- ¿Tiene a veces la impresión de que su pareja lo quiera matar?
- ¿Tiene miedo de que su pareja le pueda quitar a sus hijos?
- ¿Siente que nadie le puede ayudar del todo?
- ¿Se siente como adormecido mentalmente?
- ¿Fue abusado cuando niño o vivió en una situación de violencia doméstica en su casa?
- ¿Le parece que la violencia doméstica es algo normal?

Recursos: Donde reportar la Violencia Doméstica

SafeHome (Apoyo para los sobrevivientes de la violencia doméstica)
Llame gratis al:—(888)432-4300
<http://www.safehome-ks.org>

International Institute of the East Bay
Bay Area Domestic Violence Resources
Llame gratis al:—(888)215-5555
http://www.iieb.org/res_alemeda.html

First 5 Contra Costa—Comisión familiar y de niños
1340 Arnold Drive, Suite 125
Martinez, CA 94553
(925)335-9991; Fax (925)335-0418
<http://www.firstfivecc.org>

Linea Nacional de la violencia doméstica (800)799-7233
<http://www.helpguide.org>

Esta información sobre violencia doméstica, es por cortesía de
Housing Rights, Inc. (1800-261-2298, www.housingrights.org)
utilizando materiales desarrollados por: Helpguide.org.