



Línea de Ayuda:
(787) 765-2285,
(787) 474-2028,

1-800-981-5721 (libre
de costo)

Sabemos que nadie tiene derecho a abusar de otra persona; pero no siempre sabemos qué podemos hacer para protegernos o para proteger a nuestros hijos e hijas. A menudo estamos confundidas acerca de cuál es la mejor decisión. A veces pensamos que no podremos vivir sin él o ella, que no podremos asumir las responsabilidades económicas o que le queremos demasiado para separarnos. La mayor parte de las veces desconocemos los talentos y recursos que poseemos.



No vivas con miedo. Si tu pareja te lastima o lastima a tus hijos e hijas, podemos ayudarte.

- La violencia doméstica...
 - ...es un asunto de control sobre las decisiones o actividades de la pareja...
 - ... es un crimen que puede resultar en una lesión seria o muerte...
 - ...sucede en cualquier grupo social, sin importar situación económica, nacionalidad, etnia, edad, educación, religión, orientación sexual o estatus de inmigración...
 - ... tiene implicaciones para la salud y bienestar de las personas involucradas.
- La violencia física usualmente ocurre luego de un patrón establecido de abuso psicológico o emocional.
- La violencia sexual por parte de la pareja es la situación de abuso que menos se informa.



¿Qué podemos hacer en el CAVV?

Principalmente deseamos escucharte y apoyarte en la decisión que tomes. Contamos con una línea de ayuda a cargo de consejeras con experiencia en situaciones de violencia doméstica y agresión sexual. Nuestros servicios incluyen:

- Identificación de necesidades y realización de referidos.
- Apoyo y coordinación para viabilizar o agilizar el acceso a los servicios disponibles.
- Orientación sobre recursos legales que podrían ayudar a enfrentar la situación.
- Consejería o psicoterapia de acuerdo a las necesidades identificadas.
- Actividades educativas sobre las dinámicas de la violencia doméstica y la agresión sexual.
- Grupos de apoyo, de acuerdo a la demanda de servicios.

La decisión tomada por quien ha sido objeto de violencia es siempre la decisión correcta.

¿Esto es abuso?

Aquí ofrecemos algunos ejemplos de cómo las personas agresoras pueden controlar e intimidar a sus parejas. Nadie merece este trato.

Derechos de la persona sobreviviente

Ser tratada con dignidad, privacidad y respeto por parte de personal médico, oficiales policíacos u otras personas que interviengan en la situación.

Ser orientada sobre servicios disponibles para atender sus necesidades y a que se le requiera su consentimiento para cada servicio que se le vaya a ofrecer.

Recibir atención médica completa en caso de una agresión física o sexual, aunque no haya radicado una orden de protección o querrela.

Radical una orden de protección o querrela por cargos criminales contra la pareja o ex pareja, si así desea hacerlo.

doméstica desarrollan estrategias para sobrevivir, protegerse y proteger a sus hijos e hijas. Estas medidas las ayudan a fortalecerse.

- Hacer uso de las líneas de emergencia para discutir la situación, conocer sus derechos y saber qué pueden hacer para protegerse.
- Informar de la situación a vecinos, familiares, amistades, compañeros

- Aislarte de familia y amistades.
- Evitar que vayas al trabajo o a la escuela.
- No permitir que uses el auto o que viajes libremente.
- Amenazar con lastimarte, matarte; lastimar a tus hijos/as, familia o amistades; hacerse daño o suicidarse.
- Amenazar con alejarte o separarte de tus hijos e hijas; con acusarte ante el Departamento de la Familia o las autoridades de inmigración.
- Insultarte, llamarte por nombres despectivos.
- Humillarte en privado o frente a otras personas.
- Acusarte de ser mala madre; manipular a los hijos e hijas en

Estrategias

Las personas que viven situaciones de violencia

- de trabajo, personal médico.
- Mantener en un sitio seguro documentos importantes, medicinas, ropa y dinero en caso de que sea necesario abandonar con rapidez la casa.
- Discutir con los niños y las niñas qué hacer en caso de que se produzca un incidente de violencia doméstica y explicarles por qué no deben intervenir.
- Conocer y poner en práctica medidas de seguridad al momento de un ataque físico; por ejemplo, evitar espacios cerrados o donde estén



bancarias o tarjetas de crédito.

- Negarte contacto sexual o afecto.
- Evitar que uses métodos anticonceptivos o condones para evitar las Infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

contra tuya.

- Usar los procesos de custodia, las visitas u otros procesos en el tribunal para hostigarte.
- Negarte alimentos, descanso o cuidado médico adecuado.
- Abusar o matar a tus mascotas.
- Dañar tu ropa, propiedad, fotos, herencias familiares u otras cosas que son importantes para ti.
- Quedarse con tu dinero o controlar todos tus gastos.
- Negarte acceso a cuentas

- Obligarte a realizar acciones sexuales que no desees. Esto puede ser abuso o agresión sexual, aunque estén casados.

Quienes mejor conocen los riesgos potenciales y cómo lidiar con ellos son las personas sobrevivientes; debe tener prioridad su derecho a decidir.

fácilmente disponibles armas, llamar al 911.

Otros mecanismos de manejo colocan a las personas sobrevivientes en mayor riesgo; a veces intentando escapar de un peligro, nos colocamos en otro mayor. Estos pueden incluir uso excesivo de medicamentos, alcohol u otras drogas; abandonar la relación sin considerar las formas más seguras de hacerlo y sin haber planificado qué hacer para protegerse y fortalecerse antes y después de haber tomado decisiones. Terminar una relación violenta es un proceso complejo, requiere tiempo y estrategias para sostenerse en la decisión.

