

## ¿Es violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de conductas abusivas que usan adultos y adolescentes para controlar a sus parejas íntimas o novias/os. Puede incluir abuso físico, sexual y emocional y otras conductas controladoras. Las siguientes preguntas pueden ayudarle a decidir si está en una relación abusiva.

## ¿Su pareja alguna vez ...

- la/lo ha golpeado, pateado, empujado o lastimado?
- usa armas/objetos en contra suya o amenaza con hacerlo?
- la/lo obliga o presiona a participar en actos sexuales no deseados?
- amenaza con lastimarla/o a usted o a otras/os personas, hacer que la/o deporten, divulgar su orientación sexual u otra información personal?
- controla lo que hace y a quién ve de manera que interfiere con su trabajo, educación u otras actividades personales?
- usa la tecnología para rastrear, monitorear o asustarla/lo?
- ha robado o destruido sus pertenencias?
- la/lo critica, insulta o humilla constantemente? ¿la/lo atemoriza?
- le niega sus necesidades básicas como comida, vivienda, ropa o asistencia médica y física?

**Si respondió "sí" a cualquiera de los puntos anteriores, por favor sepa que hay ayuda disponible.**

## Para solicitar ayuda llame a:

### Línea nacional de la violencia doméstica

1-800-799-SAFE (7233) / 1-800-787-3224 TTY  
Chat seguro en línea: [thehotline.org](http://thehotline.org)

### amoresrespeto

1-866-331-9474 / Texto "loveis" to 22522  
Chat seguro en línea: [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)

## Acceda a sus recursos locales:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Esta publicación fue posible gracias a la subvención número # 90EV042802 de la Administración para Menores, Jóvenes y Familias y Servicios Juveniles, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU. Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de la/os y no representan necesariamente las opiniones oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU.

Este folleto es parte de una serie desarrollada por el Centro Nacional de Recursos sobre Violencia Doméstica ([nrcdv.org](http://nrcdv.org)). Se puede reproducir libremente. Para mayores informes llame a: (800) 537-2238 o envíe un correo electrónico a [nrcdvTA@nrcdv.org](mailto:nrcdvTA@nrcdv.org).

Encontrando  
seguridad  
y apoyo

**VIOLENCIA DOMÉSTICA**  
Juntando todas las partes

## Le puede suceder a cualquiera.

La violencia doméstica, también conocida como violencia de la pareja íntima es un problema serio y generalizado. En los Estados Unidos, **1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 9 hombres** experimentan violencia sexual de contacto\*, violencia física y/o acoso por una pareja íntima durante su vida y reportan impactos negativos tal como lesiones, miedo, preocupación por su seguridad y la necesidad de servicios.<sup>1</sup> La violencia doméstica puede sucederle a cualquiera independientemente de su empleo o nivel de escolaridad, raza o etnia, religión, estado civil, capacidad física, edad, sexo, identidad de género u orientación sexual. Sin embargo, la carga de la violencia doméstica no se reparte por igual entre todos los grupos, siendo afectadas desproporcionadamente las mujeres y muchos grupos minoritarios raciales/étnicos y sexuales.<sup>2</sup>

## No es culpa de usted

Si usted está siendo abusada/o por su pareja, usted puede sentir confusión, miedo, enojo y/o que está atrapada/o. Todas estas emociones son respuestas normales al abuso. También puede culparse por lo que está sucediendo. Sin embargo, sepa que el abuso es un comportamiento intencional y deliberado en el que una persona usa tácticas abusivas para obtener poder y control sobre otra persona. El abuso nunca es culpa de la víctima.

### Citas

<sup>1</sup> Smith, S.G., Chen, J., Basile, K.C., Gilbert, L.K., Merrick, M.T., Patel, N., Walling, M., & Jain, A. (2017). Encuesta Nacional sobre la Violencia Sexual y con la Pareja Íntima (original en inglés: The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey) (NISVS): 2010-2012 Reporte Estatal. Atlanta, GA: Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (en inglés, National Center for Injury Prevention and Control), Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (en inglés, Centers for Disease Control and Prevention).

<sup>2</sup> Nolon, P. H., Kearns, M., Dills, J., Rambo, K., Irving, S., Armstead, T., & Gilbert, L. (2017). Previendo la violencia de parejas íntimas a lo largo de la vida: un paquete técnico de programas, políticas y prácticas (título original en inglés: Preventing Intimate Partner Violence Across the Lifespan: A Technical Package of Programs, Policies, and Practices. Atlanta, GA: Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (en inglés, National Center for Injury Prevention and Control), Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (en inglés, Centers for Disease Control and Prevention).

<sup>3</sup> Fundación ACLU. (2015, Octubre). Respuestas del Campo: Agresión Sexual, Violencia Doméstica y Vigilancia (título original en inglés Responses from the Field: Sexual Assault, Domestic Violence, and Policing. New York, NY: Línea nacional contra la violencia doméstica. (2015). ¿Quién me ayudará? Sobrevivientes de violencia doméstica hablan sobre las respuestas de las autoridades policíacas. Washington, DC.

\* La violencia sexual por contacto incluye violación, ser obligado a penetrar, coerción sexual y / o contacto sexual no deseado.

## Hay ayuda disponible.

Sin ayuda, la violencia doméstica se vuelve más severa con el tiempo. A veces puede ser mortal. Por favor, sepa que tiene opciones.

- **Programas de violencia doméstica.** Estas organizaciones ofrecen ayuda gratuita y confidencial a las personas que están en relaciones abusivas, incluida la intervención de crisis, planificación de seguridad, refugio de emergencia, intercesoría y otros servicios de apoyo. La información de contacto para el programa de su localidad se encuentra al reverso de este folleto.
- **Soporte comunitario.** Las amistades, la familia, los grupos de mujeres, los grupos comunitarios, los lugares de culto y los proveedores de servicios (como los centros de asesoría legal, de salud y de terapia) también pueden proporcionar una variedad de recursos, apoyo y asistencia.
- **Cargos criminales.** Si usted u otros seres queridos han sido lastimados/os físicamente, amenazados/os, violados/os, hostigados/os o acosados/os, considere denunciar estos delitos a la policía. Los cargos criminales contra la persona que está abusando de usted pueden llevar a que sea arrestada y posiblemente encarcelada. Sin embargo, algunas/os sobrevivientes, mencionan temor a las represalias por parte del/la abusador/a, así como la falta de acción policiaca, la hostilidad y el prejuicio contra los grupos marginados que se traducen en barreras clave en la búsqueda de la intervención de la justicia penal.<sup>3</sup>
- **Órdenes de restricción/protección.** Incluso si no desea presentar un informe policial, puede solicitar una orden judicial civil que ordene a su pareja que deje de abusar de usted o que se mantenga alejada/o. En muchos estados, las órdenes de restricción / protección también pueden desalojar a su pareja de su hogar, otorgarle manutención o custodia infantil, o prohibirle a él/ella que tenga armas.

## La planificación de su seguridad es clave.

A muchas/os sobrevivientes les resulta útil tener planes de seguridad concretos en caso de emergencia, ya sea que planeen abandonar o permanecer en la relación. Aquí hay algunas sugerencias:

- Considere decirles a personas en quienes confía, como amistades, familiares, vecinas/os y compañeras/os de trabajo, lo que está sucediendo y hable sobre las formas en que podrían ayudarle.
- Memorice los números de teléfono de emergencia de la policía local, sus personas de apoyo y las líneas directas de crisis. Por ejemplo, el número de la Línea Nacional de Violencia Doméstica es 1-800-799-SAFE (7233).
- Identifique rutas de escape y lugares a donde pueda ir si necesita huir rápidamente de una situación insegura.
- Hable con sus hijas/os y/o con otros miembros de su hogar sobre lo que deberían hacer si ocurre un incidente violento o si tienen miedo.
- Prepare una bolsa de emergencia con dinero/talonarios de cheques, copias de las llaves del auto, medicinas y documentos importantes como certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social, documentos de inmigración y tarjetas médicas. Guárdela en un lugar seguro y accesible, como con una amistad de confianza o en su lugar de trabajo.
- Confíe en su instinto: si cree que está en peligro inmediato, probablemente lo esté. Si teme por su seguridad y quiere que la policía llegue a donde se encuentra ahora, llame al 911.

**Por favor, comuníquese con la Línea Nacional de la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 para elaborar un plan de seguridad detallado específico para su situación particular.**