

¿Quién me puede ayudar?

Si sientes que estas en peligro inmediato, te animamos a que llames al 911.

Considera a quien conoces que será un sistema de apoyo seguro y positivo, (p. ej. escuelas, compañeros de trabajo, amigos, familiares, líderes espiritual). Recuerda, no todos quien conoces serán seguros y positivos para ti. Es importante tener alguien seguro con quien hablar.

Documenta lo que te está sucediendo si es seguro hacerlo, y guárdalo en un lugar seguro o dáselo a alguien quien confíes. Anota incidentes del abuso. Anota amenazas, textos y mensajes de correos electrónicos. Incluye la fecha, hora, lo que sucedió, si llamaste al 911, reportes de policía pasados, y cualquier otra información que quieras incluir. Esto podría ser útil si decides llamar a la policía o si decides pedir el divorcio o la custodia de tus hijos.

También puedas hablar con un/a intercesora en un programa de violencia doméstica/ asalto sexual en cuanto a ayuda, refugio, planificar tu seguridad o cualquier otra pregunta que tengas. Las intercesoras están allí específicamente para ti y te pueden dar información y opciones. Te apoyarán en alcanzar las metas que hayas establecido para ti mismo/a.

¿Qué Servicios Proporcionan los Programas de Violencia Doméstica/ Asalto Sexual?

Los 20 programas de violencia doméstica/ asalto sexual en Nebraska proporcionan servicios a víctimas (y a sus dependientes) de violencia doméstica, asalto sexual y acecho. Los servicios son gratuitos y confidenciales, con la excepción de reportar abuso de menores o abuso de un adulto vulnerable.

Los programas están disponibles las 24 horas del día, 7 días de la semana, 365 días del año.

Los programas te pueden ayudar al darte:

- Opciones de refugio para ti y tus hijos
- Un lugar seguro para hablar y apoyo emocional
- Información en cuanto a recursos locales, incluyendo referencias para comida, artículos para el cuidado personal y ropa
- Grupos de apoyo
- Asesoría con agencias médicas, de vivienda y otras agencias comunitarias
- Asesoría legal (p. ej. acompañamiento a corte y juntas con personal del sistema de justicia penal, ayuda para presentar una orden de protección)
- Planificación de tu seguridad
- Transportación
- Ayuda financiera de emergencia

Hay Ayuda Disponible.

Los programas de la Coalición de Nebraska de violencia doméstica y asalto sexual proporcionan acceso a seguridad y refugios a través del estado. Para localizar un programa cerca a ti, visita www.nebraskacoalition.org

O Llama:

1-800-799-SAFE (7233)

Línea Nacional de Violencia Doméstica

1-800-656-HOPE (4673)

La Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto

1-866-331-9474

Línea de Ayuda Nacional de Abuso en el Noviazgo de Adolescentes



Nebraska Coalition to End
Sexual and Domestic Violence
402-476-6256 | www.nebraskacoalition.org

Violencia Doméstica

PODER & CONTROL



Este proyecto se apoyo por medio de la Donación No. 2017 G991540 otorgada por la Administration on Children, Youth and Families, Family and Youth Services Bureau, U.S. Department of Health and Human Services. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/ exhibición son las de autor(es) y no reflejan necesariamente las visiones de U.S. Department of Health and Human Services.

Esta publicación ha sido posible por medio de la donación numero 2017-MU-AX -0013 de la Department of Justice - Office on Violence Against Women. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las de autor(es) y no reflejan necesariamente las visiones de la Department of Justice - Office on Violence Against Women.

Violencia Doméstica Poder & Control

¿Qué es la Violencia Doméstica?

Violencia Doméstica es cuando alguien usa y mantiene poder y control sobre su pareja íntima a través de un patrón de comportamientos agresivos y coercitivos. (NNEDV, 2010)

Violencia Doméstica puede pasarle a cualquier persona, en cualquier pueblo, ciudad, estado o país. No importa cuánto dinero tienes, cuanta educación tienes o si tienes hijos. La violencia doméstica no tiene límites.

¿Qué causa la violencia doméstica?

Violencia doméstica es una decisión consciente de usar poder y control contra la persona con quien tienes una relación.

Ser abusivo/a no es causado por alcohol, enfermedad mental, drogas, estrés, o no tener empleo. Gente que abusa provienen de cualquier antecedente, religión, y cultura. Violencia doméstica ocurre en todo tipo de relación, incluyendo relaciones de novios, conviviendo, casados, relaciones heterosexuales y del mismo sexo.

¿Por qué me sucede esto?

¡Nada de lo que hayas hecho causo que tu pareja te haga daño! Agresores suelen usar su pareja como una excusa, por ejemplo: "Si no me hicieras enojar, no te hubiera lastimado." De nuevo, el/la agresor(a) esta escogiendo usar poder y control contra ti. El/la agresor(a) está optando por lastimarte. **¡No es tu culpa!**

¿Soy la única persona pasando por esto?

Mucha gente pasando por abuso no le dicen a nadie, por lo que puede parecer que estás solo(a). Sin embargo, 1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 7 hombres han sido víctimas de violencia física severa por una pareja íntima. 1 de cada 6 mujeres han sido acechadas durante su vida, y 1 de cada 19 hombres han experimentado acecho en su vida. (Black, M.C., et al. 2011.)

¿Es En Realidad Tan Peligroso?

Cada día, 3 mujeres mueren a manos de su agresor en los Estados Unidos. (Bureau of Justice Statistics, Department of Justice, 2008) Los tiempos más peligrosos es cuando una persona decide dejar la relación, se acaba de ir, o a pedido el divorcio, custodia o una orden de protección.

La violencia doméstica siempre es peligrosa. Por lo que es importante planificar su seguridad continuamente.

¿Cómo Puedo Planificar Para Mi Seguridad?

Hay varias maneras que puedes aumentar tu seguridad mientras estás en una relación con alguien que te este causando daño.

- Escucha a tu instinto
- Usa una palabra clave con alguien en quien confíes para que puedan hablar por ayuda por ti
- Planifica una ruta de escape
- Esconde una bolsa con dinero extra, llaves extras, identificación, copias de documentos importantes, números de teléfono, ropa extra etc. en caso que te necesites ir rápidamente
- Conoce lugares seguros donde puedes ir en caso que te necesites ir inmediatamente (p. ej. parque de bomberos, estación de policía, tienda, amigos)

Una intercesora de un programa de violencia doméstica/asalto sexual te puede ayudar a planificar tu seguridad y hablar sobre tus opciones. Puedes hablar con una intercesora en cualquier momento, aún si no estás listo(a) para dejar la relación.

¿Saben mis hijos?

Investigación muestra que el 80% a 90% de los que niños viven en un hogar con violencia doméstica saben lo que está sucediendo. (Pagelow, M.D. 2007)

Quizás no tienen las palabras para describirlo, pero tus hijos saben que algo que da miedo esta ocurriendo.

¿Cómo sé si estoy siendo abusado(a)?

Hay muchas formas de violencia doméstica. Estas incluyen abuso verbal, abuso emocional/mental, abuso económico, abuso físico y abuso sexual.

Hay muchas señales de advertencia de una persona abusiva. Tú conoces a tu pareja mejor que alguien más, y lo que él/ella es capaz de hacerte.

Sin embargo, enumeradas abajo hay unas señales de advertencia que tu pareja puede ser abusiva y está usando poder y control contra ti.

- Celoso(a)/posesivo(a)
- Te aleja de tus amigos/familiares
- Te culpa a ti u otros por sus problemas
- Ha abusado a otros
- Te llama sobrenombres, insulta, critica, te acusa de ser infiel
- Es manipulador(a)
- No toma responsabilidad por sus acciones y decisiones
- Se porta de una manera contigo y de otra en frente de otros
- Necesita saber dónde estás en todo momento
- Hace que le pidas dinero, no te permite acceso al dinero
- Te obliga a tener relaciones sexuales
- No te sientes libre de decir no cuando quiere tener relaciones sexuales
- Te intimida o amenaza
- Amenaza a herir a los niños y/o mascotas, o en realidad lo hace
- Trata de controlar lo que haces y con quien estás
- Tira o quiebra cosas cuando está enojado(a), generalmente tus cosas
- No respeta tus límites