
¿Está Siendo Abusada?

Su pareja alguna vez...

- la a lastimado físicamente o amenazado de lastimarle a alguien importante para usted?
- A tratado de controlar a donde va y a quien ve?
- Le acusa de tener otras relaciones.
- Detiene de ver a su pareja o a sus amigos?
- Controla sus finanzas?
- La amenaza con matarle a usted, o matarse el/ella, sus hijos, o sus mascotas si usted se va?
- Culpa sus comportamientos a las drogas, alcohol, el comportamiento de usted, o su trauma de niñez?
- La obliga, a involucrarse en actividades sexuales que le asen sentir incomodo/a?

Vergüenza, culpa, temor, agotamiento emocional y físico, responsable, miedo, soledad, loco, sin esperanzas...

...Toda estas palabras describen como muchas mujeres se sienten cuando están siendo, abusadas física, sexual y/o psicológicamente.

Muchas mujeres también describen "comportamiento de locura". Su pareja se llama con nombres, le acusarse de mentir, dice a otros que está inventando cosas, niega y minimiza el comportamiento abusivo hacia usted.

Esto es especialmente real, si usted esta tomando medicamentos para depresión, ansiedad u otro problema mental, o si usted esta viendo un terapeuta. Algunas mujeres abusadas algunas veces se sienten locas, pero hay ayuda y esperanza disponible para ustedes.

¡No tiene que vivir así!



Reacciones Comunes a Ser Abusada

- Miedo
- Pesadillas y disturbios de al dormir.
- Ansiedad
- Enojo
- Dificultad de Concentración
- Depresión
- Baja Autoestima
- Vergüenza
- Dolencias Físicas Crónicas
- Abuso de sustancias
- Alejamiento social
- Sentimientos de desesperanza e impotencia
- Auto culpabilidad
- Adormecimiento
- Inhabilidad para relajarse, nerviosismo

(National Center for Victims of Crime, 2004)

Si respondiste si a alguna o todas estas preguntas pede estar viviendo abuso.

Nadie merece ser

Ideas para Afrontarlo

No mantenga su abuso en secreto. El secreto es el arma del abusador.

Cúidese usted mismo! Esto incluye:

- Escribir un diario/ documentando lo ocurrido.
- Comer alimentos nutritivos.
- Hablar con alguien de confianza.
- Dormir lo suficiente.
- Evitar automedicarse; como el uso de alcohol y otras drogas que puedan interferir con la habilidad de mantenerse segura.
- Acudir a grupos de apoyo.
- Usar recursos de Internet, y asegurarte que tu computadora puede ser asegurada (o usar un espacio publico) para que tu actividad no pueda ser rastreada.

**Desarrolle un plan de seguridad!
Para mas información acerca de**

Está Ayuda Disponible

Coalición de Nebraska de la violencia doméstica y las organismos de asalto sexual proporcionan acceso a la seguridad y la vivienda a través de nuestro estado entero.

Para localizar el programa más cercano a usted, visite www.ndvsac.org.

O llame:

1-877-215-0167

Línea de Crisis en Nebraska

1-800-799-SAFE (7233)

Línea Nacional de Violencia Domestica

1-800-656-HOPE (4673)

Línea Nacional de Asalto Sexual

1-866-331-9474

Línea Nacional para Los Jóvenes Sobrevivientes



Salud Mental y Violencia Domestica

Haven House
24 Hr. Crisis Line
1-800-440-4633

