
Usted puede:

- ✓ Verse a sí misma en una nueva luz
- ✓ Sentirse satisfecha de cualquier trabajo que haga en el hogar o en un trabajo pagado
- ✓ Comenzar a hacer cosas que le dan placer
- ✓ Disfrutar
- ✓ Apreciarse
- ✓ Estar con otras personas que le aprecien
- ✓ Aprender/usar nuevas habilidades para hacer frente a los conflictos y críticas
- ✓ Asistir a grupos de apoyo
- ✓ Reaccionar de modo diferente

Usted tiene alternativas:

Puede solicitar ayuda.

Llame al programa de violencia doméstica de su área o llame a la línea de 24 horas de Violencia Doméstica Nacional.

Puede irse.

Su programa de violencia doméstica local tal vez pueda ofrecerle albergue, alimentos, ropa y referirla a otros recursos en su comunidad.

Puede quedarse.

Si usted decide quedarse, su programa de violencia doméstica puede ayudar. ¡Recuerde, ellos están ahí cuando usted necesite hablar!

Si usted necesita ayuda,
por favor llame a:

Línea Abierta Nacional

1-800-799-SAFE (7233)
1-800-787-3224 (TDD)

Se habla Español

**Teléfono del programa en
contra de la violencia
doméstica en su área:**

Abuso Emocional:

*un patrón de conductas que
caracteriza a una relación y le da
a una persona poder sobre otra.
Cuando una persona usa el abuso
emocional para controlar a otra,
ellos están destruyendo el concepto
de sí misma de esa persona y
haciendo que ésta se sienta tan
insegura que no puede confiar
en su propio juicio.*



Nevada Network Against
Domestic Violence
220 S. Rock Blvd., Ste. 7
Reno, NV 89502
Voice/TTY (775) 828-1115
Fax (775) 828-9911
www.nnadv.org

El abuso emocional es:

- ✓ **Cumplimiento de exigencias triviales**
- ✓ **Humillación**
- ✓ **Aislamiento**
- ✓ **Monopolización de percepción**
- ✓ **Superioridad de poder**

Cumplimiento de exigencias triviales

- Su pareja insiste que las actividades tengan lugar en forma precisas o en horas designadas • interrumpe su trabajo u otras cosas que son importantes para usted para satisfacer sus necesidades • exige que usted sólo use ropa, joyas que hayan sido aprobadas • insiste en que usted efectúe servicios menores, o revisa su trabajo y hace comentarios negativos • exige informes detallados de sus actividades diarias

Humillación

- Su pareja le obliga a hacer cosas que van en contra de sus valores religiosos o morales • se mofa de los rasgos que admira o valoriza más de usted misma • la dice que nadie más le querría • la convence a hacer algo y luego la hace sentir culpable o avergonzada por ello • la obliga a disculparse por cosas que no hizo • la mantiene despierta hasta tarde, preguntándole sobre incidentes románticos o sexuales, ya sea reales o imaginarios • insiste en que pida permiso para gastar dinero en artículos para la casa o personales, ya sea que el dinero sea un fondo comunitario o sus propios ingresos • la insulta con nombres con connotación sexual • hace alarde de relaciones o flirtea con otras personas en su presencia

Aislamiento

- Su pareja ridiculiza o insulta a personas que a usted le agradan • siente celos de sus amigos, familias e incluso mascotas • intercepta su correspondencia o llamadas telefónicas • se molesta o se enoja haciéndole perder el entusiasmo justo antes o durante un evento social que esperaba con ansias • usted desalienta a

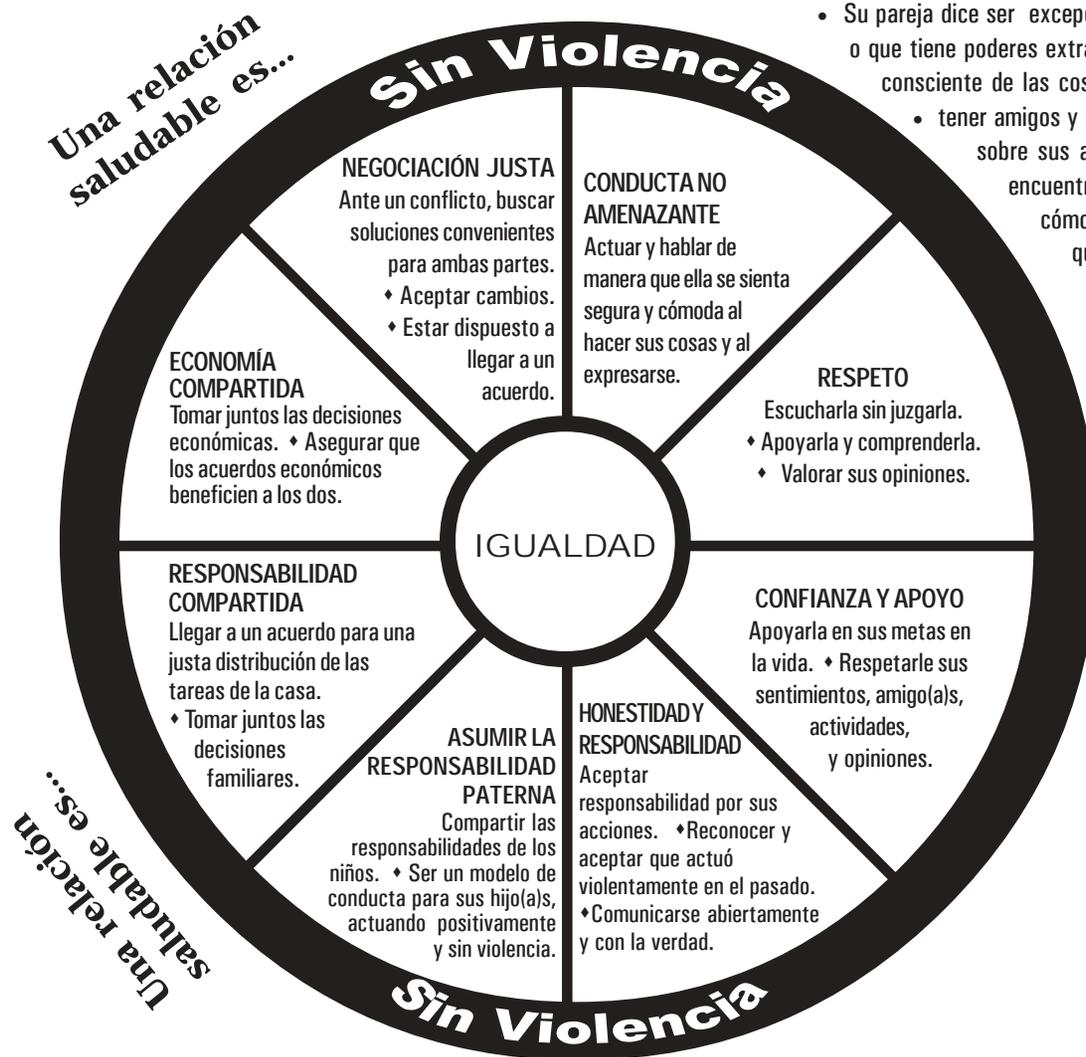
las personas para que la llamen a su casa porque su pareja resiente compartir su tiempo • tiene menos contacto y actividades con amigos y familia que antes de comenzar la relación • le inquieta estar con su pareja y sus amigos al mismo tiempo • se pone nerviosa o se asusta de lo que le dirá o hará su pareja si usted llega incluso unos pocos minutos tarde del trabajo, de las compras, o de visitar a otras personas

Monopolización de percepción

- Usted siente que sus opiniones y decisiones deben contar con la aprobación de su pareja • usted se siente disminuida por la presencia de su pareja, ya sea que esté con usted o no • usted habla con cuidado, o evita hablar, para que su pareja no se moleste • usted programa sus actividades de modo que su pareja no las note • usted siente como si estuviera caminando "sobre cáscaras de huevo"

Superioridad de poder

- Su pareja dice ser excepcionalmente brillante o culto, o que tiene poderes extraordinarios • ser más consciente de las cosas del mundo que usted • tener amigos y contactos que le informan sobre sus actividades cuando usted se encuentra lejos del hogar • saber cómo hacer las cosas "bien," y que usted no sabe lo que es "bueno".



Excerpted from
Getting Free: You Can
End Abuse and Take Back
Your Life
by Ginny NiCarthy.

El permiso para
reimprimir ésta
representación gráfica de
la IGUALDAD fué
proporcionado por la
Domestic Abuse
Intervention Project

Domestic Abuse
Intervention Project
202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802
218-722-2781
www.duluth-model.org