

**Si necesitas ayuda, por favor
llama...**

**Violencia Doméstica
Línea Abierta Nacional**

1.800.799.SAFE o 1.800.799.7233
1.800.787.3224 (TTY)
www.thehotline.org

Las líneas abiertas proporcionan intervención en crisis, información, referencias y planes de seguridad. Ambas líneas abiertas son gratuitas, privadas, anónimas y operan las 24 horas los 365 días del año.

Hablan Español



Esta publicación fue apoyada, por la subvención No. 2012-VAWA-55 otorgada por la oficina administradora STOP Fórmula Programas de Subvenciones. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación son sólo del(os) autor(es) y no necesariamente reflejan los puntos de vista del Departamento de Justicia, Oficina para la Violencia en Contra de las Mujeres.

**La Red de Nevada en Contra de la
Violencia Doméstica (NNADV)...**

...es una organización estatal formada en 1980 con el propósito de suprimir la violencia doméstica y sexual; y de fortalecer a las mujeres y a los menores edad.

NNADV le proporciona información a los prestadores de servicios en las áreas de violencia doméstica y sexual con el propósito de ayudar a las comunidades en Nevada para que respondan creativa y eficazmente a las necesidades de las víctimas de la violencia doméstica. También, proporciona educación y apoyo al público en general y capacita a los diputados en los problemas que afectan a las familias en Nevada.



**La Red de Nevada en Contra
de la Violencia Doméstica**

250 South Rock Blvd. Suite 116
Reno Nevada 89502

Teléfono: 775.828.1115 o
Fax: 775.828.9911
Sitio: www.nnadv.org

Programa en tu área:



NNADV

*Intercediendo por un
cambio. Instruyendo a
nuestra comunidad.
Apoyando los servicios.*

**Los Efectos
del Abuso
Emocional**



**“El 95% de los hombres que
abusan físicamente de sus
compañeras también las
abusan psicológicamente”.**

Fuente de información: Henning K. y
Klesges, L.M.
Journal of Interpersonal Violence (2003)



Para más información de violencia doméstica y de lo que significa una relación sana puedes comunicarte con la Red.

Abuso Emocional

El abuso emocional es una de las muchas formas usadas para crear y mantener el poder y el control en una relación íntima. Es usado constantemente y con intenciones de causarle daños no físicos a la pareja. El cual destruye la autoestima de la víctima, daña su salud mental y bienestar. El abuso emocional puede incluir:



Humillaciones. Te acosa y te ridiculiza por las cosas que son importantes para ti. Te llama con sobre nombres o te pone apodos degradables. Te dice que nadie más te querrá. Te obliga a que hagas cosas que te hacen sentir culpable o avergonzada. Te obliga a que te disculpes por las cosas que no hiciste. Insiste en que le pidas permiso para comprar cosas para la casa o cosas personales, aún si es tu dinero;

- **Amenazas de cometer un daño.** Amenaza con lastimarte, desfigurarte, o hasta de matar a tus hijos e hijas, o a ti, o a tus mascotas. Hablas con miedo, o no hablas, para que no se moleste, así evitas otras formas de abuso;
- **Exigencias necias.** Insiste en que las cosas se hagan de una forma precisa o en una hora específica; y luego revisa tu trabajo y hasta puede exigir que le rindas cuentas detalladas, por hora, de tus actividades; y
- **Aislamiento.** Intercepta tu correo o tus llamadas telefónicas y vigila tu correo electrónico (emails), mensajes de texto y otras actividades sociales. Tienes menos comunicación con tus amigos y familiares porque resiente que compartas tu tiempo con otros. Pudiera pedirle a amigos que le reporten tus actividades cuando no estás en la casa.

Todos estos ejemplos pudieran ser comunicados usando el lenguaje corporal como pueden ser volteando los ojos, suspirando, haciendo muecas, con su tono de voz, con miradas de enojo, con desaire, azotando las puertas, golpeando los platos, quejándose e ignorando a la otra persona. El abuso emocional te afecta de otras maneras también. Las personas que son víctimas de abuso emocional tienen más riesgo de tener mala salud física; dificultades para concentrarse; su rendimiento en el trabajo o en la escuela es bajo. También tienen más riesgo de usar drogas ilegales o de beber alcohol; y de depresión la cual puede resultar en pensamientos y o intentos de suicidio. Fuente de información: *Straight, E.S. et al. Journal of Interpersonal Violence, 2003.*

¿Qué puedo hacer si soy abusada?

Tu seguridad y bienestar son importantes. Nadie merece ser abusado(a). No es tu culpa y no estás sola(o). Hay personas en tu comunidad que te escucharán y te creerán. Ellas te ayudarán a que planees tu seguridad, te ayudarán a que encuentres otras maneras para enfrentar estos daños emocionales y te ofrecerán recursos que te apoyen.

Para obtener ayuda:

- Si el abuso emocional ha llegado a la violencia física y estas en peligro, llama al 911 y atiende tus heridas.
- Llama a la Línea Abierta Nacional la cual proporciona apoyo emocional, servicios de seguridad, o refugio de emergencia y habla con una intercesora para encontrar un programa de violencia doméstica cercano a ti. Los servicios se basan en la seguridad, en el apoyo, en las opciones y en el empoderamiento. Todos los servicios son gratuitos y confidenciales. Para obtener una lista completa de los programas en Nevada visita www.nnadv.org.
- Para reedificar tu bienestar emocional es bueno aprender maneras de cómo enfrentar el criticismo y el conflicto. Ten satisfacción personal de lo que hagas en la casa y en tu trabajo. Date tiempo para apreciarte y relacionate con otras personas que te aprecien.

Una relación sana se basa en:

- **Respeto.** Escuchar mutuamente sin juzgar, emocionalmente afirmando y entendiendo. Dándole valor a las opiniones de la pareja.
- **Confianza.** Mostrando mutuo apoyo y reconociendo que cada persona tiene el derecho de tener sus propios sentimientos, amigos, opiniones y actividades.
- **Honestidad y responsabilidad.** Aceptando la responsabilidad por el uso de violencia y admitir estar equivocados. Comunicándose abiertamente y con la verdad.
- **Ser padres de familia responsables.** Compartir las responsabilidades y ser un ejemplo no violento para los hijos e hijas.
- **Compartir la responsabilidad.** Mutuamente acordar en la distribución justa del trabajo. Juntos decidir lo relacionado con la familia.
- **Compañerismo referente al dinero.** Decidir juntos y asegurarse que ambos se beneficien de los arreglos financieros.
- **Negociación y equidad.** Buscar por soluciones a los problemas que conformen a los dos y aceptar el cambio. Estar dispuestos a comprometerse.

Fuente de información: La Rueda de Igualdad creada por the Domestic Violence Intervention Project en Duluth, MN, www.theduluthmodel.org.

