

# Enfrentando tu experiencia de Violencia Doméstica

## *Comprender la violencia doméstica*

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento violento empleado por una pareja para mantener el poder y el control sobre la otra. El abuso puede manifestarse de diversas formas, como físico, emocional, verbal, sexual y económico. Las sobrevivientes pueden sentirse aisladas, asustadas o inseguras de sus próximos pasos. Reconocer el abuso es el primer paso para sanar y recuperar el control de su vida.

## *Señales de violencia doméstica*

- Abuso físico: Golpes, empujones, estrangulamiento u otras lesiones físicas.
- Abuso emocional: Manipulación, manipulación psicológica, críticas constantes o amenazas.
- Abuso verbal: Gritos o comentarios despectivos.
- Abuso sexual: Coerción, contacto sexual no deseado o agresión.
- Abuso financiero: Controlar el dinero, restringir el acceso a las finanzas o impedir el empleo.

## *Pasos para la seguridad y planificación anticipada*

Dejar una relación abusiva puede ser difícil, y las medidas de seguridad son importantes. Un plan bien planificado puede ayudarte a reducir el riesgo y a prepararte para tus futuras decisiones.

### 1. Creando un plan de seguridad

- Identifique lugares seguros a los que pueda ir si necesita salir rápidamente.
- Si tiene acceso a ellos, guarde los documentos importantes en un lugar seguro o tómese fotos (identificación, certificado de nacimiento, tarjeta de seguro social).
- Establezca una palabra clave con alguien de confianza para avisarle cuando necesite ayuda.
- Memorice los números de contacto de emergencia si pierde el acceso a su teléfono.
- \*Reserve dinero para emergencia si es posible.



# Enfrentando tu experiencia de Violencia Doméstica

## 2. Búsqueda de apoyo

- Considere hablar con un terapeuta o consejero especializado en recuperación de traumas.
- Conéctese con refugios locales para víctimas de violencia doméstica y grupos de apoyo para obtener recursos y asistencia legal.
- Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica: 800-799-SAFE (7233) o envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 88788.

## 3. Medidas legales y de protección

- Documente los incidentes de abuso con fechas y fotos si es seguro hacerlo.
- Contacte con organizaciones de asistencia legal para obtener asistencia legal gratuita o de bajo costo.
- Si hay niños involucrados, busque apoyo legal para comprender los derechos y protecciones de custodia.

## *Sanación y recuperación emocional*

Recuperarse de la violencia doméstica es un proceso que implica sanación emocional y autoempoderamiento. Es importante ser paciente consigo mismo mientras procesa su experiencia.

## 1. Lidiar con el trauma emocional

- Reconozca sus sentimientos sin juzgarlos; todos son válidos.
- Practique el autocuidado a través de un diario, la meditación, el arte y otras actividades.
- Aprenda sobre las respuestas al trauma (lucha, huida, inmovilidad, adulación) y cómo pueden afectar su recuperación.

## 2. Desarrollar la autoestima y la confianza

- Establezca metas pequeñas y alcanzables para recuperar la confianza y la independencia.
- Use afirmaciones y diálogo interno positivo para contrarrestar las creencias negativas inculcadas por el abuso.

## 3. Encontrar apoyo profesional

- Terapia y asesoramiento
- Grupos de apoyo
- Servicios de defensa: Muchas organizaciones locales ofrecen gestión de casos, asistencia para la vivienda y programas de capacitación laboral para sobrevivientes.



# Enfrentando tu experiencia de Violencia Doméstica

## Conclusión

Dejar una situación abusiva o afrontar el trauma de un abuso pasado es un paso difícil, pero valiente. Recuerda:

- No estás solo/a.
- El abuso no fue tu culpa y mereces seguridad y respeto.
- La sanación es posible, y existen redes de apoyo para ayudarte en este camino.

Sin importar en qué etapa de tu proceso de sanación te encuentres, buscar apoyo puede marcar la diferencia. Mereces una vida libre de violencia y control. Da cada paso a tu propio ritmo y ten la seguridad de que hay esperanza para un futuro mejor.

## Recursos para ayuda inmediata

### Líneas Nacionales de Ayuda y Apoyo en Crisis

- Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica: 800-799-SAFE (7233) | Envíe "START" por SMS al 88788 | [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)
- Línea de Mensajes de Texto para Crisis: Envíe HOME por SMS al 741741

### Asistencia Legal y de Vivienda

- Red Nacional para Eliminar la Violencia Doméstica (NNEDV): [www.nnedv.org](http://www.nnedv.org)
- WomensLaw.org (Apoyo Legal para Sobrevivientes): [www.womenslaw.org](http://www.womenslaw.org)
- Asistencia de Vivienda para Violencia Doméstica del HUD: [www.hud.gov](http://www.hud.gov)
- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales: [www.nami.org](http://www.nami.org)

### Servicios de Terapia y Apoyo

- Encuentre un Terapeuta: [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)
- Centros y Refugios Locales para Mujeres en Crisis: Busque en línea alguno en su área.
- Grupos de Apoyo en Línea

