



Octubre 2018



OCTUBRE es mes de

### consentización de la violencia doméstica

Violencia doméstica puede acontecer a cualquiera, pero frecuentemente se pasa por alto, se perdona, o se niega el problema. Así es, especialmente con abuso psicológico más que el físico.

Darse cuenta de y admitir las señales de una relación abusiva es el primer paso de parar el abuso.

### ¿Qué es Violencia Doméstica y Abuso?

- ◆ Una persona en una relación íntima o matrimonio trata de dominar y controlar la otra persona.
- ◆ Se usa para un propósito único: ganar y mantener control de la otra persona.

Un(a) abusador(a) no “juega limpio”. Usa miedo, vergüenza, remordimiento, y amenaza para ganar por cansancio y controlar la otra persona. Puede amenazarle, o lastimarlo a Usted, o lastimar a otros cercanos.

### Abuso no discrimina

- ◆ Se acontece en parejas heterosexuales tanto como homosexuales.
- ◆ Se acontece a todas edades, etnicidades, y niveles económicos.
- ◆ Es más común que mujeres reciben abuso, pero también lo reciben hombres.

Comportamiento abusivo nunca es aceptable, no importa la fuente. Usted merece sentir valorado, respetado, y seguro.

### Señales importantes de una relación abusiva

- ◆ La señal más importante es miedo de la pareja. Si siente que siempre guardar lo que dice y hace para evitar que la pareja estalle contra Usted, es probable que su relación es abusiva y no sana.
- ◆ Una pareja que le denigra, amenaza, o trata de controlarle a Usted, o que le es violento(a).
- ◆ Se siente indefenso, desesperado, u odia a sí mismo.

### Ocurre en muchas formas

**Física**—El uso de fuerza física contra alguien en una manera que lastima o arriesga esa persona

- ◆ Asalto físico o agresión es un crimen.

**Sexual**—Ser forzado a participar en actividades sexuales que son no seguro, no deseado, o degradante

- ◆ Sexo forzado, aún por una persona con quien tiene sexo consensuado, es un acto de agresión y violencia doméstica.
- ◆ Personas abusadas física y sexualmente tienen más riesgo de lástima seria o matarse.

**Emocional o psicológico**—Es comportamiento mostrado por el abusador que socava sus sentimientos de autoestima e independencia, así dejándole sentir que no hay salida de la relación, o que sin su pareja abusiva no tiene nada.

- ◆ Abuso emocional puede ser tan dañoso, y a veces más dañoso, que abuso físico.
- ◆ Muchas veces se minimiza o se ignora.
- ◆ Incluye *abuso verbal* como gritar, insultar, y avergonzar.
- ◆ Aislamiento, intimidación, y comportamiento controlante también son abuso emocional.
- ◆ Amenazas de violencia física u otro castigo si no hace lo que el abusador quiere.

**Económica o financiera**—Un(a) abusador(a) muchas veces usará dinero para controlarle por:

- ◆ Controlar las finanzas rígidamente—reteniendo dinero o tarjetas de crédito, haciéndole explicar cada centavo que gasta, o limitarle a un subsidio
- ◆ Retener necesidades básicas (comida, vestido, medicina, sustento)
- ◆ Quitarle dinero u otras cosas
- ◆ Le previene de trabajar o escoger su propia carrera, o le sabotea el trabajo (haciéndole faltar, o llamarle constantemente)



**Si sospecha que Usted o alguien que conoce recibe abuso, ¡levante la voz! Hay ayuda disponible. No hay razón de vivir con miedo de la persona que ama.**

The National Domestic Violence

**HOTLINE**

Defensores capacitados están disponibles los 24/7/365 para hablar confidencialmente con cualquiera buscando información o ayuda con violencia doméstica. ¡No demore en llamarles a 1-800-799-SAFE(7233) <https://www.thehotline.org/about-the-hotline/>

## Reconocer los señales del abuso de alguien

Es imposible saber por cierto lo que pasa tras puertas cerradas, pero hay señales y síntomas de abuso emocional o violencia doméstica. Tómelo en serio si ve unos de estos señales de abuso en amigo, pariente o compañero de trabajo.

### Personas abusadas puedan:

- ◆ Ponerse en contacto frecuentemente con su pareja para reportar dónde está y qué hace
- ◆ Tienen miedo de su pareja o ansiedad de placerle
- ◆ Acceder con todo que su pareja dice y hace
- ◆ Recibir llamadas frecuentes y hostigadas de su pareja
- ◆ Hable del enojo, celos o posesividad de su pareja

### Señales de abuso físico:

- ◆ Se lastiman frecuentemente, con excusas de “accidentes”
- ◆ Faltan del trabajo, escuela, u ocasiones sociales sin explicación
- ◆ Se viste de ropa diseñada de ocultar moratones o cicatrices

### Señales de aislamiento:

- ◆ Se restringe de ver familia y amigos
- ◆ Raramente sale de la casa sin su pareja
- ◆ Tiene acceso limitado a dinero, tarjetas de crédito, o el auto

### Señales psicológicas de abuso:

- ◆ Tiene autoestima muy baja, aún si tenía mucha confianza
- ◆ Muestra cambios mayores de personalidad (p.ej. de persona extravertida a una tímida)
- ◆ Estar deprimido, ansioso, o tener pensamientos suicidas



## Comida en Presentación — Bananas: 105 calorías en una banana mediana.

- ◆ Según un estudio nuevo: Bananas sirven como combustible para ejercicio tan bueno como bebidas para deportes con electrolitos.
- ◆ La fruta también contiene compuestos que parecen Ibuprofeno que reduce dolor e inflamación, que le ayude a recuperar más rápido.



## Mantener las calles seguras para ciclistas

Todos nos dirigimos a algún lugar, y si vamos de pie, auto, o bicicleta, seguridad siempre debe ser una parte de nuestros viajes.



Más que medio millones de choques acontecen entre vehículos y bicicletas en los Estados Unidos cada año. Se pueden ocurrir por falta del motorista ceder el paso a los ciclistas. Manejadores de autos deben darse cuenta de los que viajen con dos ruedas.

Ciclistas pueden tomar precauciones extras y estar alertos para autos que giran o que están parqueados.

### Seguir los pasos siguientes puede hacer compartir la calle más seguro para todos.

- ⇒ **Ceder el paso a ciclistas cuando rebasan.** Manejadores, cedan los ciclistas un metro de espacio a lo menos cuando rebasan, y aún más cuando viajan a más velocidad. No rebasar el ciclista a lo menos puede hacerlo con seguridad sin cruzar al lado de tráfico contrario.
- ⇒ **Entrar la intersección con cuidado.** Es muy común chocar cuando el auto gira al derecho en una intersección, y pum, ya está el ciclista. Es importante mirar hacia los dos lados y usar los espejos antes de girar el auto.
- ⇒ **Obedecer señas y señales.** Autos y bicicletas deben parar a luces rojas y señales de stop.
- ⇒ **Hágase más visible.** Ciclistas deben vestirse de ropa brillante y reflectante y usar luces de seguro parpadeantes—aún en pleno día.
- ⇒ **Planear su ruta.** Escoger un camino con menos tráfico y velocidades más bajos al caminar con bicicleta. Su ruta más segura puede estar fuera del tráfico por completo en ruta o carril de bicicletas.

