

¿Que puedo hacer?

Tienes que saber que el abuso no es tú culpa. Nadie merece ser maltratado(a) emocionalmente ó de cualquier otra forma.

Encuentra apoyo hablando con personas que tú creas que te van a escuchar, entender y apoyar.

Si te brindan confianza y te sientes seguro, habla con tu familia, amigos, líderes religiosos, consejeros u otros miembros de tu comunidad.

También puedes contactar el programa local de violencia doméstica. Ellos te pueden ofrecer ayuda y apoyo.

TU NO ESTAS SOLA

Hay ayuda disponible para tí o alguien que tú conozcas que sufre estando en una relación emocionalmente abusiva.

Para más información por favor comunícate con la línea de ayuda para la violencia familiar y el asalto sexual en Virginia al 1-800-838-8238 v/tty.

Algunos datos:

- La intención detrás del abuso emocional es el destruir tú autoestima.
- El abuso emocional a veces se disfraza como la manera de “enseñarte a ser una mejor persona”.
- Muchos expertos concuerdan con que el abuso emocional puede tener mayores efectos, que duran más que el abuso físico.
- El abuso emocional afecta a los niños y/o a otros seres queridos.
- Las personas que abusan tratan de dar excusas como: “perdí el control”, pero el abuso emocional realmente es una manera de ganar control sobre tí.

Recursos:

*Pero si
nunca me
ha pegado*



Virginia Sexual and Domestic Violence
ACTION ALLIANCE
[emotional abuse brochure]

Abuso emocional es violencia doméstica.

Violencia Doméstica es un patrón de conducta abusiva, utilizada por una persona con la intención de controlar a otra.

Sucede en relaciones familiares e íntimas, cómo:

- Matrimonios
- Noviazgos
- Padres e hijos
- Tutores y personas bajo su cuidado

¿Entonces, la violencia doméstica es sólo el abuso físico?

No. Abuso emocional es parte de la violencia doméstica.

El abuso emocional incluye:

Criticar. . . humillar. . . amenazar. . . insultar. . . aislamiento. . . juegos mentales. . . intimidación . . . echarte de la casa y cortar toda relación con la familia, amigos y la comunidad. . . controlar el dinero. . . capturarte como su reén. . . decirte que eres una “vendida”. . . usar tú impedimento para agredirte física ó verbalmente. . . pone a los niños en tu contra, te lava el cerebro. . . no te habla por periodos muy largos. . . te amenaza con maltratar a tus mascotas. . .

¿Cómo me afecta el abuso emocional?

El que abusa utiliza muchas técnicas para controlarte. Como resultado puede que te sientas:

- Con miedo
- Agobiada
- Con pérdida de interés en las cosas que te gustan
- No conforme contigo misma
- Dependiente (emocionalmente)
- Perturbada
- Falta de apetito
- Tensa ó ansiosa
- Emocionalmente agotada
- Sola (aislada de tus seres queridos)

Algunos de los síntomas mencionados pueden afectarte físicamente. Es importante que estos síntomas sean reconocidos y que consideres buscar ayuda.

Una persona que abusa de tí emocionalmente, busca ejercer control sobre tí. De manera que tú no puedas manejar ó controlar tú vida de forma saludable.

Una vez un abusador pierde el control sobre tí con sólo palabras, puede que pase al abuso físico para mantener el control.

¿Por qué esto está sucediendo?

Una persona que abusa de otra busca ganar poder y control. El estrés no causa el abuso. El alcohol no causa el abuso.

TU NO CAUSAS EL ABUSO

- Tú no puedes cambiar a la persona que abusa de tí.
- Tú puedes tratar de cambiar tus acciones para evitar el ser abusada, pero eso no siempre funciona.
- Tú no puedes predecir el comportamiento de una persona que abusa de tí todo el tiempo.
- El abuso puede que empeore con el tiempo, hasta terminar con tú vida y/o la de los tuyos.

¿Por que me siento tan confundida?

Puede que estés enfrentando mucha presión por parte de tu familia, tus amigos ó tu cultura para que te quedes con tu pareja ó lo dejes. Sabemos que puede ser una decisión muy difícil de tomar, especialmente considerando:

- Conflictos con tus creencias religiosas
- Dificultades financieras
- Preocupación por los niños y/o mascotas
- Dificultades a causa de alguna discapacidad que tu tengas, particularmente si la persona que abusa de tí te cuida
- El sentirte desolada y que no tienes a dónde ir

Tu sabes lo que es mejor para tí y tú familia.