

## ¿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.