

PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD

El abuso doméstico, también conocido como «violencia doméstica», «violencia de pareja» o «violencia familiar», es un patrón de comportamiento abusivo en cualquier relación que una persona utiliza para obtener o mantener el poder y el control sobre otra persona mediante el miedo y la intimidación, lo que a menudo incluye la amenaza o el uso de la violencia.

EL ABUSO PUEDE ADOPTAR MUCHAS FORMAS, INCLUIDAS LAS FÍSICAS, SEXUALES, EMOCIONALES, PSICOLÓGICAS, ECONÓMICAS, ESPIRITUALES Y EL ACOSO.

Salir de una situación de abuso puede ser el momento más peligroso para una víctima. De hecho, la presencia de armas de fuego en el hogar aumenta la tasa de mortalidad de las víctimas en un 500 %.

Recuerda, no estás sola/solo, el abuso no es culpa tuya y nadie merece estar en una relación abusiva.

LAS SEÑALES REVELADORES DE UNA RELACIÓN ABUSIVA

Hay muchas señales que indican una relación abusiva. La más reveladora es tenerle miedo a tu pareja.

TU PAREJA

- ¿Te intimida?
- ¿Te manipula?
- ¿Te humilla?
- ¿Te aísla?
- ¿Te asusta?
- ¿Te aterroriza?
- ¿Te coacciona?
- ¿Te amenaza?
- ¿Te culpa?
- ¿Te hace daño, te lesiona y/o te causa hematomas?
- ¿Controla tu dinero?

Y/O

- ¿Le tienes miedo constante a tu pareja?
- ¿Te sientes impotente o sin emociones?
- ¿Crees que mereces ser maltratada/maltratado?
- ¿Crees que el maltrato es culpa tuya?
- ¿Te sientes humillada/humillado?
- ¿Te da vergüenza contárselo a tus amigos o familiares?
- ¿Sientes que tu pareja te culpa de su propio comportamiento abusivo?
- ¿Sientes que el temperamento de tu pareja es impredecible?
- ¿Sientes que tu pareja siempre intenta controlarte?

CREACIÓN DE UN PLAN DE SEGURIDAD

Un plan de seguridad es una estrategia personalizada y práctica para salir de una situación de abuso sin poner en peligro tu seguridad y bienestar. Incluye un plan de acción específico para ti y tus necesidades que te ayudarán a aumentar la seguridad en tu vida cotidiana (por ejemplo, en la escuela, en casa, en el trabajo, etc.).

Se recomienda que no compartas tu plan para salir con tu agresor. Es importante saber que no es necesario tener documentación cuando se busca alojamiento de emergencia a través de Houston Area Women's Center (Centro de Mujeres del Área de Houston).

Les recomendamos a los amigos y familiares que se informen y reconozcan las señales de abuso. Escuchen con empatía cuando una sobreviviente comparta su historia. Respondan aceptando su versión de los hechos y validen a la/el sobreviviente (por ejemplo, «Te creo, ¿qué puedo hacer para apoyarte?»). Denle recursos profesionales que puedan ayudar a las sobrevivientes a encontrar seguridad.

Para obtener un plan de seguridad personalizado que tenga en cuenta sus circunstancias particulares, comuníquese con HAWC a través de nuestra línea directa las 24 horas al 713-528-2121, o por chat en vivo a través de hawc.org

Si se encuentra en peligro inmediato, llame o envíe un mensaje de texto al 911.

Más información sobre la planificación de la seguridad.