



¿Cómo van las cosas?

Todo el mundo merece tener una pareja que escucha lo que quieres y necesitas. Pregúntate:

- ✓ ¿Mi pareja o la persona con quien estoy saliendo, respeta mis decisiones?
- ✓ ¿Mi pareja está dispuesta a hablar abiertamente cuando hay problemas?
- ✓ ¿Mi pareja me da el espacio para pasar tiempo con otras personas?

Si respondiste "Sí" a estas preguntas, parece que tienes una pareja solidaria y cariñosa. Los estudios demuestran que tener esa atención de la persona con quien estás, conduce a una vida más saludable, más larga y con mejores resultados para tus niños/niñas.

Hay veces que...

Mi pareja o la persona que estoy viendo:

- ✓ ¿Me avergüenza o me humilla, me hace sentir mal sobre mí misma o controla a dónde voy y cómo gasto mi dinero?
- ✓ ¿A veces me hace daño o me atemoriza, o me amenaza con sus palabras o acciones?
- ✓ ¿Me obliga a tener sexo cuando yo no quiero?
- ✓ ¿Me impide ver a mi médico o tomar mi medicina?

Estas experiencias son comunes, 1 de cada 4 mujeres son agredidas por su pareja durante su vida. Si algo así te está sucediendo a ti o a una amiga/o, llama o manda un texto a las líneas de emergencia en esta hoja de consejos.

Ayudando a una amiga

Todas nos sentimos impotentes algunas veces—como si todo lo que hacemos sale mal.

¿Suena familiar? Esto puede ser un gran problema si alguien tiene una pareja que es nociva o perjudicial. El mantenerse en contacto con amigas/amigos o familiares que tienen dificultades en sus relaciones es muy importante.

Tú puedes crear la diferencia al dejarles saber que no están solas.

"Oye, yo he estado ahí también. Alguien me dio esta hoja y me ha ayudado con ideas de lugares a donde puedo ir para obtener ayuda y sentirme más segura y saludable."

¿Y para ti? Los estudios demuestran que cuando ayudamos a otras personas nos sentimos bien con nosotras mismas también.

Tu pareja puede afectar tu salud

Mucha gente no se da cuenta que el tener una pareja que te lastima o te hiere con sus palabras, o te obliga hacer cosas sexuales que tú no deseas puede afectar tu salud:

- ✓ Asma, diabetes, dolor crónico, hipertensión arterial, cáncer
- ✓ Fumar, consumo de drogas y alcohol, embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual
- ✓ Problemas para dormir, depresión, ansiedad, no poder pensar o controlar las emociones

El hablar con tu proveedor de salud acerca de estas conexiones, puede ayudarles a cuidarte mejor.

Ser más fuerte

¿Qué significa ser fuerte, resistente o recuperarse de las malas experiencias?

- ✓ Saber que no tienes la culpa de lo que te ha pasado.
- ✓ **Consiste en saber cómo manejar el estrés y encontrar formas saludables para enfrentar la situación.**
- ✓ Encontrar a personas que son sanas y que te pueden ayudar a sanar. Tal vez tienes una buena amiga con quien puedes hablar. A lo mejor todavía no. Para algunas personas el poder hablar con alguien en las líneas de emergencia **listadas en esta hoja de consejos puede ser un buen primer paso.**

Tu pasado puede afectar tu salud

Algunos padres/cuidadores lastiman a sus hijos/hijas, ocurre más de lo que piensas. Tal vez ellos/ellas:

- ✓ Te pusieron apodosos o sobrenombres, no te alimentaron lo suficiente, no te querían o no te cuidaban.
- ✓ Te hicieron daño cuando te castigaban o te hicieron participar en actividades sexuales, o que tú les hicieras cosas a ellos/ellas.

Dónde viviste y lo que viste cuando eras niña te puede afectar

Por ejemplo, si:

- ✓ Tenías una persona que te cuidaba que sufría maltrato de su pareja, o que discutía mucho con ella o que tenía problemas de salud mental o adicción.
- ✓ Enfrentaste el racismo, viviste en lugares inseguros o sufriste acoso. No importa si esto te ocurrió sólo un poco o mucho - no es el final de la historia.

Pasos simples para sanar

La ciencia nos dice que cuando te hacen daño de niña o aún de adulta esto crea el riesgo de no saber cómo cuidarte tú misma.

Vamos a cambiar eso.

1. La mejor manera de que esto mejore es reducir el estrés en tu cuerpo.
 - El ejercicio calma la mente y el cuerpo y te ayuda a sentirte mejor.
2. Suena tonto, pero cuando te lastimas, tu cuerpo aprende a mantener esa tensión y preocupación. Hay una manera de bajar esa ansiedad cuando es seguro.
 - La respiración profunda es la clave de esto. Práctica la respiración profunda. También puedes usar aplicaciones celulares gratuitas en los teléfonos celulares que te pueden ayudar a sentirte tranquila y calmar tu respiración para ayudarte a pensar.

Plan de Seguridad

Si estás siendo lastimada por tu pareja, no es tu culpa. Mereces ser tratada con respeto y sentirte a salvo.

Si tu seguridad está en riesgo:

- ✓ **Llama al 911 si estás en peligro inmediato.** En caso de que tengas que salir rápido, prepara un maletín de emergencia con: dinero, teléfono, cargador, llaves, medicamentos, certificados de nacimiento y registros de inmunizaciones.
- ✓ Habla con tu proveedor de atención médica para que te ayude y puedas usar su teléfono para llamar a las líneas de emergencia locales o nacionales en esta tarjeta. De esta manera no podrán rastrear el número que llamaste. Para consejos para planear tu seguridad visita esta página: <http://espanol.thehotline.org/solicite-ayuda/el-camino-hacia-la-seguridad>

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) es confidencial, disponibles 24 horas al día, y con personal amable que te puede ayudar con un plan para estar más segura y referir a recursos en tu comunidad. También te puedes comunicar por medio de chat en su página de web.

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

TTY 1-800-787-3224 <http://espanol.thehotline.org>

Información sobre leyes y lista de recursos nacionales:
www.womenslaw.org

Futures Without Violence.org ©2017 Futuros Sin Violencia (rev. 8/19). Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos y la Administración para Niños, Jóvenes y Familias (concesión #90 EV 0414).

