

# Hoja informativa: Violencia doméstica y de pareja

La violencia doméstica ocurre cuando una persona en una relación ejerce daño físico o emocional de manera intencionada sobre la otra persona. La violencia doméstica también se denomina violencia de pareja porque a menudo la violencia es ejercida por un esposo, exesposo, novio o exnovio. Las mujeres también pueden ser quienes cometen abuso. Personas de todas las razas, niveles educativos y edades experimentan abuso doméstico. En Estados Unidos, cada año, más de 5 millones de mujeres sufren abuso de su pareja.

## La violencia doméstica incluye lo siguiente:

- Abuso físico como golpear, empujar, patear, morder o lanzar objetos.
- Abuso emocional como gritar, controlar lo que la persona hace o amenazarla con ocasionarle problemas graves.
- Abuso sexual como forzar a la persona a realizar algún acto sexual que esta no quiere realizar.

## Algunos puntos clave sobre la violencia doméstica y de pareja:

- **Si está en peligro inminente, llame al 911.** La policía puede arrestar al abusador y acompañar a la víctima y a sus hijos a un lugar seguro.
- **A menudo, el abuso comienza como maltrato emocional y luego es físico.** Es importante que reciba ayuda no bien comienza a sufrirlo.
- **A veces es difícil darse cuenta si es abuso.** Si no logra saberlo, acuda a amigos, seres queridos o profesionales en salud mental para aclarar la situación.
- **Su pareja podría hacerle sentir que el abuso es culpa de usted.** Recuerde que no es posible hacer que alguien ejerza maltrato hacia uno. La persona que abusa es responsable de su propia conducta. El abuso puede ser una forma en la que su pareja intenta tener el control sobre usted.
- **La violencia puede ocasionar problemas físicos y emocionales graves.** Algunos de estos problemas que afectan a la salud mental incluyen depresión y trastorno de estrés postraumático. Es importante que cuide su salud. Si consume drogas o alcohol para soportar el abuso, busque ayuda.
- **Probablemente hay momentos en los que su pareja es muy amable.** Lamentablemente, los abusadores vuelven a ejercer el maltrato tras estos períodos de calma. De hecho, con el tiempo el abuso empeora, no mejora. Incluso si su pareja promete detener el abuso, asegúrese de tener los números de teléfono de las líneas directas y de conocer otras formas de obtener ayuda en caso de abuso.
- **Una pareja abusiva debe recibir ayuda de un profesional en salud mental.** Aunque la reciba, puede que el abuso continúe.

Recibir maltrato de una persona cercana es devastador. Acuda a familiares, amigos y organizaciones sociales para obtener ayuda.