

No creas todo lo que lees y oyes sobre la violencia doméstica. ¡No todo es verdad!

## MITOS

1. La violencia doméstica no es algo que afecte a mucha gente. **Falso.** Afecta a un millón de personas aproximadamente cada año en los EE.UU. y el 85% de las víctimas son mujeres.
2. La violencia doméstica es solo un enojo pasajero. **Falso.** El agresor toma conscientemente la decisión de ser agresivo. La pérdida del temperamento es una herramienta que impone el control por medio del temor, y es parte de un patrón de abuso.
3. Beber o el abuso de las drogas es una causa de violencia doméstica. **Falso.** Algunos agresores usan el alcohol y las drogas como una excusa para la conducta violenta. Mientras que hay una correlación entre el abuso de sustancias y la violencia doméstica, una no causa la otra. Sin embargo, el abuso de sustancias sí reduce las inhibiciones y puede aumentar la frecuencia y severidad del abuso.
4. Si el agresor está sinceramente arrepentido y promete reformarse, el abuso cesará. **Falso.** El remordimiento y suplicar por perdón son métodos de manipulación que los agresores usan para controlar a sus víctimas. Los agresores rara vez dejan de ser abusivos; en realidad, el abuso casi siempre empeora a medida que pasa el tiempo.
5. Las víctimas tienen personalidades que buscan y alientan el abuso. **Falso.** No existe una colección de rasgos de personalidad que universalmente describa a todas las víctimas de violencia doméstica. El responsable por el abuso es el abusador y no la víctima.



## VERDADES

La violencia física no es una enfermedad mental o un problema de control de ira, sino una decisión de conducta aprendida. Las personas que usan la violencia física lo hacen para mantener el poder y el control en una relación. Muchos agresores se criaron en hogares en donde fueron abusado o fueron testigos del abuso. **Si piensas que eres una víctima de violencia doméstica, recuerda:**

**(1) No estás solo(a). (2) No es tu culpa. (3) Hay ayuda disponible.**

**BUSCA ayuda** hablando con un(a) amigo(a) de confianza, un familiar, consejero, proveedor de servicios de salud o miembro del clero.

## DONDE CONSEGUIR AYUDA

Para asistencia inmediata	Marque 9-1-1
Maryland 2-1-1	Marque 2-1-1
Centro de Crisis Familiar del Condado de Prince George	301-731-1203
Red de Maryland Contra la Violencia Doméstica	800-MDHELPS (800-634-3577)
Oficina del Alguacil del Condado de Prince George Unidad de Violencia Doméstica	301-780-8408
Dep. de Policía del Condado de Prince George Unidad de Violencia Doméstica	301-772-4433
Centro de Hospitales del Condado de Prince George Centro de Violencia Doméstica/Asalto Sexual	301-618-3154
Aun Así Me Levanto, Inc.	301-868-4903
Casa de Ruth (línea directa las 24 horas)	410-889-RUTH (410-889-7884)
Defensores de la Comunidad para la Familia y la Juventud (DCFJ)	301-390-4092
Dep. de Salud del Condado de Prince George Coordinador de Violencia Doméstica	301-883-7873



Rushen J. Baker, III  
County Executive



**CUALQUIERA PUEDE SER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA**

**STOP THE SILENCE**

# DEFINICIÓN

La **Violencia Doméstica (VD)** y la **Violencia contra la Pareja Íntima (VPI)** son conductas que usa una persona dentro de una relación para controlar a la otra persona. La parejas pueden ser casadas, no casadas, saliendo juntos, compañeros domésticos que viven juntos, o en una unión civil.

## ¿CUALQUIERA PUEDE SER UNA VÍCTIMA!

Las víctimas pueden ser de cualquier edad, sexo, raza, cultura, religión, nivel de educación, socioeconómico o estado civil.

## ¿CÓMO SE VE EL ABUSO?

La conducta abusiva no es siempre física o verbal... puede tomar muchas formas. El/la agresor(a) hace mal uso del poder y el control resultando en que la víctima pierda la habilidad de tomar decisiones y vivir sin temor ni intimidación.



# ¿SUELE TU PAREJA...?

¿Burlarse de ti en forma hiriente, en público y en privado?

¿Amenazarte o cumplir sus amenazas de lastimarte?

¿Amenazarte de que te va a dejar?

¿Amenazar que se va a lastimar él o ella mismo(a)?

**Si es así, es conducta coercitiva y amenazante.**

¿Impedir que consigas un trabajo o que te ganes tu propio dinero?

¿Limitar tu acceso al dinero de la familia?

**Si es así, es abuso económico.**

¿Tratarte como un sirviente, hasta tomando todas las grandes decisiones?

¿Actuar como si fuera el “amo del castillo”, incluso hasta estableciendo el papel que cada persona tendrá dentro del hogar?

**Si es así, es el uso de privilegios personales.**

¿Hacer que te sientas culpable sobre tus hijos?

¿Usar a tus hijos para llevar mensajes entre ustedes?

¿Usar las visitas con tus hijos para acosarte?

¿Amenazarte de que te va a quitar a tus hijos?

**Si es así, es el uso de los niños para el poder y el control.**

¿No tomar en serio el abuso ni tus preocupaciones sobre el mismo?

¿Decirte que no fue o que no es abusivo contigo?

¿Desplazar la responsabilidad del abuso hacia ti y decir que es tu culpa que ocurra?

**Si es así, es despreciar, negar y culpar.**

¿Controlar lo que haces, a quién ves y con quién hablas?

¿Controlar lo que lees y a dónde vas, limitando todas tus relaciones externas?

**Si es así, es el uso del aislamiento.**



¿Evitarte o darte el tratamiento silencioso?

**Si es así, es retención emocional.**

¿Ridiculizarte?

¿Hacer que te sientas mal de ti mismo(a)?

¿Insultarte, jugar con tu mente, hacer que pienses que estás loco(a)?

¿Humillarte, y hacer que te sientas culpable sobre ello?

**Si es así, es abuso emocional, que es igual de dañino que el abuso físico.**

¿Usar miradas, acciones y gestos para asustarte?

¿Destruir tu propiedad y romper tus cosas?

¿Mostrar sus armas?

¿Abusar de tus mascotas?

**Si es así, es el uso de intimidación.**

¿Empujarte, pegarte, cachetearte o golpearte con el puño cerrado?

**Si es así, es abuso físico.**

Si alguno de estos escenarios te parece familiar, **DEBES BUSCAR ASISTENCIA.**