

ESTADÍSTICAS DEL ABUSO DE PAREJA ÍNTIMA

20,000 llamadas se realizan al día a las líneas directas de violencia doméstica en todo el país.

Casi 3 de cada 10 (29%) mujeres y 1 de cada 10 (10%) hombres en los EE. UU. han experimentado violación, violencia física y/o acoso por parte de una pareja.

15 millones de niños están expuestos a la violencia doméstica cada año. Además, entre el 30% y el 60% de los perpetradores de violencia de pareja íntima también abusan de los niños en el hogar.

RECURSOS

LÍNEA NACIONAL DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

800-799-SAFE (7233)

Llame 24/7, o envíe un mensaje de texto con "BEGIN" al 88788

LÍNEA DE SALUD MENTAL DE CALIFORNIA

866-903-3787

Disponible para llamar 24/7

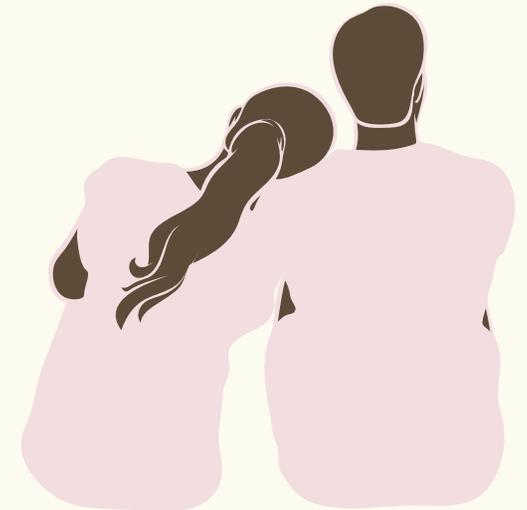
WOMENSLAW

Disponible para asistir con referencias legales. Accesible por correo electrónico en **WOMENSLAW.org**



Healing To You

SEÑALES DE UNA RELACIÓN SALUDABLE



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

Financiamiento proporcionado por una subvención de la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California



SEÑALES DE ADVERTENCIA DE VIOLENCIA

- control
- manipulación
- falta de respeto y menosprecio
- violencia física y sexual
- aislamiento
- amenazas y ultimátums
- culpabilización
- traición
- deshonestidad
- celos y acusaciones

5 SEÑALES DE UNA RELACIÓN SALUDABLE

La base de una relación saludable se basa en los siguientes 5 principios:

- 1 Empatía y Amabilidad**
La empatía nos permite profundizar la conexión con nuestra pareja, reduce el conflicto y hace que la relación sea más resiliente.
- 2 Fiabilidad y Compromiso**
La fiabilidad es importante porque ayuda a construir confianza, seguridad y previsibilidad. El compromiso puede verse diferente en cada relación, pero la comprensión compartida es vital.
- 3 Respeto Mutuo por los Límites**
Los límites pueden ayudar a mantener un sentido de individualidad y pueden ayudar a reducir el estrés, el resentimiento y la fatiga emocional.
- 4 La Capacidad de Trabajar Juntos como un Equipo**
Trabajar juntos puede ayudar a mejorar la comunicación, la resolución de problemas y la creatividad.
- 5 Valores y Metas Similares**
Las creencias fundamentales mutuas ayudan a mantener el vínculo entre los compañeros a medida que surgen intereses individuales y circunstancias.



PROTEGIÉNDOTE

Sal cuando sea seguro hacerlo. Intenta salir en un momento en que el abusador no esté en la casa.

Evita racionalizar y descartar el abuso. Nunca es aceptable que un ser humano abuse de otro.

Sea consciente de la "fase de luna de miel" del abuso. En algunos casos, el abuso es seguido por la fase de luna de miel, donde el abusador trata bien a su víctima. Esto puede incluir ayudar en la casa, hacer promesas de cambiar su comportamiento y/o dar regalos.

Encuentra tu poder. Encontrar formas de empoderarte y aumentar tu autoconfianza puede ayudarte a comenzar a dar los primeros pasos hacia la obtención de ayuda.