

7. **APOYA SU DERECHO A TOMAR SUS PROPIAS DECISIONES.** A veces creemos que sabemos qué es lo mejor. Recuerda que tiene el derecho de tomar sus propias decisiones.
8. **BRÍNDALE INFORMACIÓN ÚTIL.** Dale el número telefónico de un programa local de violencia doméstica o el número **GRATUITO de VIOLENCIA DOMÉSTICA NACIONAL: 1-800-799-7233 ó 1-800-787-3224 TTY.** Se encuentra disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana y es confidencial.
9. **INFÓRMATE.** Entiende la dinámica de la violencia de una pareja y las opciones disponibles.
10. **PROTEGE LA PRIVACIDAD.** Protege la privacidad de tu amiga o amigo. Ha decidido compartir su problema contigo. No es tu

**Violencia entre una pareja: el abuso físico y sexual son delitos.**

## Llama a la línea gratuita de **Violencia Doméstica Nacional**

**1-800-799-7233**

**1-800-787-3224 TTY**

Se brinda asistencia en inglés y en español con acceso a más de 140 idiomas a través de servicios de intérpretes. Se brinda asistencia las 24 horas del día, los siete días de la semana con información sobre el programa de violencia doméstica de tu área. Es confidencial y gratuito.

**0 llama a tu programa local de violencia doméstica.**

Para acceder a través de Internet, visita  
[www.michigan.gov/domesticviolence](http://www.michigan.gov/domesticviolence)

Michigan Department of Community Health  
(Departamento de Salud Comunitaria de Michigan)

Crime Victims Services Commission (Comisión de Servicios para Víctimas de Delitos)

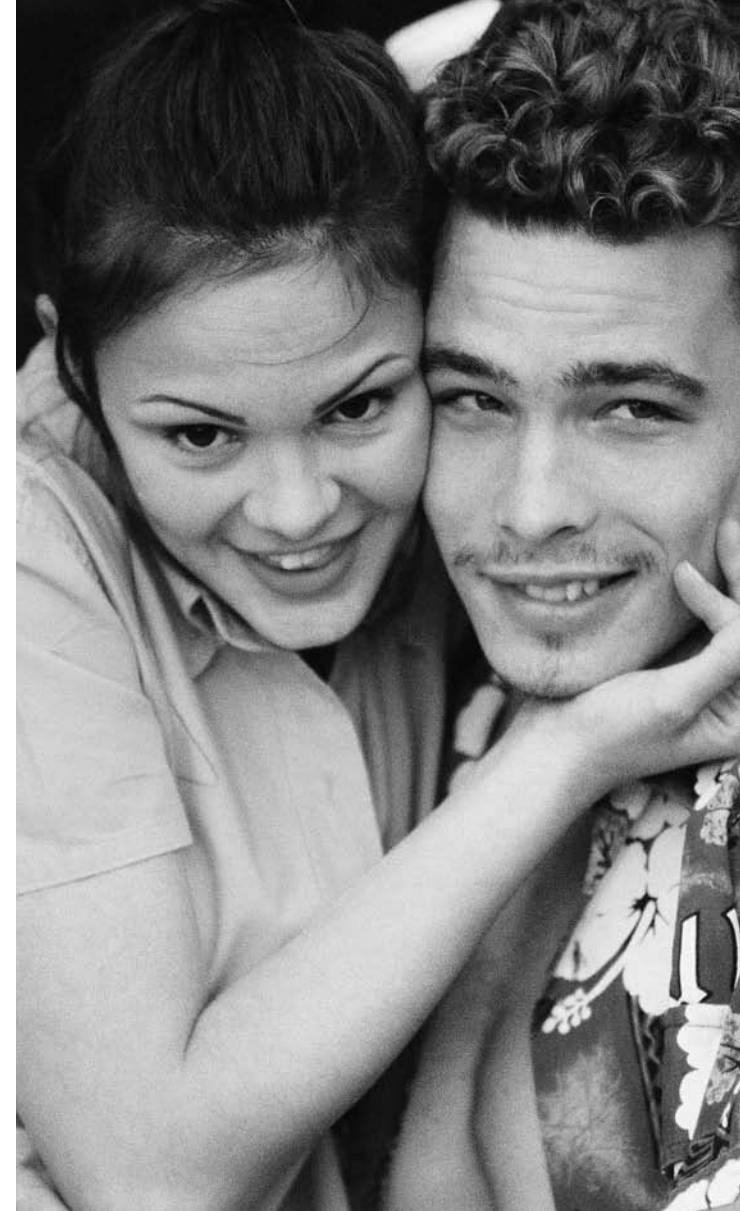
Department of Human Services (Departamento de Servicios Humanos)

Michigan Women's Commission (Comisión de Mujeres de Michigan)

Michigan Domestic Violence Prevention and Treatment Board (Consejo para Tratamiento y Prevención de la Violencia Doméstica de Michigan)

Michigan Department of State Police  
(Departamento de Policía del Estado de Michigan)

MDCH es un empleador que brinda igualdad de oportunidades y proveedor de servicios y programas. 15,000 impresiones a 2.89 centavos, con un costo total de \$433.00.



Una relación personal no es lugar para ejercer la  
**VIOLENCIA**

# ¿Cuáles son los SIGNOS DE ADVERTENCIA de la violencia entre una pareja?

La violencia de una pareja puede ser física, sexual, verbal o emocional. El solo hecho de que una persona no te esté hirviendo físicamente no significa que no esté abusando de ti. En una relación no hay lugar para la violencia y el abuso. La violencia de una pareja, o la violencia en cualquier relación, no significa amor ni cariño. Se trata de una persona que intenta controlar a la otra.

## INTENTA ESCUCHAR TUS PROPIOS SENTIMIENTOS

- Confía en tus instintos si te sientes con inquietud o con amenaza de peligro.
- Si te sientes con inquietud o con temor en una situación, llama a un amigo o a un familiar para que vaya y te recoja.

## ¿TE MALTRATA LA PERSONA CON LA QUE ESTÁS SALIENDO?

**LAS SIGUIENTES PREGUNTAS TE PUEDEN AYUDAR A DECIDIRLO:**

1. ¿Tu pareja te insulta o se ríe de ti?
2. ¿Tu pareja cree que sus sentimientos son más importantes que los tuyos?

3. ¿Tu pareja se pone celosa cuando quieres ver a tus familiares, amigos o en ciertas situaciones sociales?
4. ¿Tu pareja alguna vez intentó emborracharte o drogarte?
5. ¿Tu pareja alguna vez te arrojó cosas, te pegó, pateó, sacudió, ahorcó o agarró fuertemente?
6. ¿Pides disculpas a menudo o inventas excusas por el comportamiento de tu pareja, especialmente cuando te trató mal?
7. ¿Tienes miedo de terminar la relación con tu pareja porque te amenazó con que te iba a lastimar o se iba a lastimar?
8. ¿Tu pareja te forzó a tener sexo o a realizar cualquier tipo de acto sexual sin tu consentimiento?

Si contestas afirmativamente a alguna de estas preguntas, entonces es posible que sea tiempo de que examines tu relación. Tal vez, hayas escapado de manera segura de una relación violenta pero aún estés padeciendo el dolor. En ambas situaciones, existe información y ayuda confidenciales. Llama a la **LÍNEA GRATUITA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA NACIONAL (NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOT LINE)** al 1-800-799-7233 ó 1-800-787-3224 TTY o a tu programa de violencia doméstica las 24 horas del día.

## ¿CUÁLES SON MIS DERECHOS?

Tienes derecho a:

- decir no
- cambiar de parecer
- tener control sobre tu propio cuerpo
- establecer tus propios límites y hacer respetar esos límites
- no tener maltrato físico, sexual, verbal ni psicológicamente por nadie, ni amigos, familiares, personas con las que sales ni extraños

- pedir ayuda cuando la necesites
- buscar tu propio interés
- tener amistad con cualquier persona que elijas
- separarte o desenamorarte de alguien y no sentir miedo

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UNA PERSONA AMIGA?

¡Es importante no ignorar el abuso! A continuación se presenta información para asistirte si estás ayudando a alguien que es víctima de abuso:

1. **ESCUCHA.** Préstale toda tu atención. Hazle saber que escuchas lo que te cuenta.
2. **CREE.** Créele lo que te cuenta. Para tu amiga o tu amigo significó mucho esfuerzo y valor contarte lo que le sucede.
3. **NO JUZGUES.** Ten cuidado de no juzgar las decisiones que haya tomado ni la situación en la que se encuentra.
4. **INTENTA ENTENDER LO QUE TE CUENTAN.** Esfuérzate por entender sus pensamientos, sentimientos y experiencias que ha decidido compartir contigo. No intentes averiguar lo que tú quieres saber.
5. **DALE TU APOYO.** Apoya sus sentimientos y su elección de compartirlos contigo y entiende que es posible que le haya resultado difícil hacerlo.
6. **RECUÉRDALÉ QUE NO ES RESPONSABLE POR LA VIOLENCIA O EL ABUSO.** Es posible que sienta que ha hecho algo mal pero explícale que el abusador es el que eligió utilizar la violencia y que es culpa del abusador.