

Ideas para Afrontarlo

No mantenga su abuso en secreto. El secreto es el arma del abusador.

Cúidese usted mismo! Esto incluye:

- Escribir un diario/ documentando lo ocurrido.
- Comer alimentos nutritivos.
- Hablar con alguien de confianza.
- Dormir lo suficiente.
- Evitar automedicarse; como el uso de alcohol y otras drogas que puedan interferir con la habilidad de mantenerse segura.
- Acudir a grupos de apoyo.
- Usar recursos de Internet, y asegurarte que tu computadora puede ser asegurada; o usar un espacio publico, para que tu actividad no pueda ser rastreada.

Desarrolle un plan de seguridad! Para mas información acerca de planes de seguridad, contacte a su programa local de violencia domestica y asalto sexual.

Está Ayuda Disponible

Coalición de Nebraska de la violencia doméstica y las organismos de asalto sexual proporcionan acceso a la seguridad y la vivienda a través de nuestro estado entero.

Para localizar el programa más cercano a usted, visite www.ndvsac.org.

O llame:
1-877-215-0167
Línea de Crisis en Nebraska

1-800-656-HOPE
Línea Nacional de Asalto Sexual

1-800-799-SAFE
Línea Nacional de Violencia Domestica

1-866-331-9474
Línea Nacional para Los Jóvenes Sobrevivientes

Este proyecto se apoyo por medio de la Donación No. 2007 WR AX 0006 otorgada por la U.S. Department of Justice – Office on Violence Against Women. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las de autor(es) y no reflejan necesariamente las visiones de Department of Justice, Office on Violence Against Women Departamento de Justicia.



Salud Mental y Violencia Domestica



Nebraska Domestic Violence Sexual Assault Coalition
402-476-6256
www.ndvsac.org

¿Está Siendo Abusada?

Su pareja alguna vez...

- la a lastimado físicamente o amenazado de lastimarle a alguien importante para usted?
- A tratado de controlar a donde va y a quien ve?
- Le acusa de tener otras relaciones.
- Detiene de ver a su pareja o a sus amigos?
- Controla sus finanzas?
- La amenaza con matarle a usted, o matarse el/ella, sus hijos, o sus mascotas si usted se va?
- Culpa sus comportamientos a las drogas, alcohol, el comportamiento de usted, o su trauma de niñez?
- La obliga, a involucrarse en actividades sexuales que le asen sentir incomodo/a?

Si respondiste si a alguna o todas estas preguntas pede estar viviendo abuso.

Vergüenza, culpa, temor, agotamiento emocional y físico, responsable , miedo, soledad, loco, sin esperanzas...

...Toda estas palabras describen como muchas mujeres se sienten cuando están siendo, abusadas física, sexual y/o psicológicamente.

Muchas mujeres también describen "comportamiento de locura". Su pareja se llama con nombres, le acusarse de mentir, dice a otros que está inventando cosas, niega y minimiza el comportamiento abusivo hacia usted.

Esto es especialmente real, si usted esta tomando medicamentos para depresión, ansiedad u otro problema mental, o si usted esta viendo un terapeuta. Algunas mujeres abusadas algunas veces se sienten locas, pero hay ayuda y esperanza disponible para ustedes.

¡No tiene que vivir así!



Reacciones Comunes a Ser Abusada

- Miedo
- Pesadillas y disturbios de al dormir.
- Ansiedad
- Enojo
- Dificultad de Concentración
- Depresión
- Baja Autoestima
- Vergüenza
- Dolencias Físicas Crónicas
- Abuso de sustancias
- Alejamiento social
- Sentimientos de desesperanza e impotencia
- Auto culpabilidad
- Adormecimiento
- Inhabilidad para relajarse, nerviosismo

(National Center for Victims of Crime, 2004)

Nadie merece ser abusada/o.
