

Si conoces a alguien que podría estar sufriendo abuso en su relación, tú puedes ayudar.

- Escúchalo.
- Demuéstrale tu apoyo.
- No culpes a la víctima.
- Dile que te preocupa su situación.
- Pregúntale cómo puedes ayudar.
- Anímalo a buscar ayuda.
- Procura no enfrentar al abusador. Podría ser peligroso.
- En vez de decidir qué es mejor para esa persona, ayúdala a tomar su propia decisión.

Si conoces a alguien que podría ser un abusador, tú puedes ayudar.

- Si crees que no es peligroso, puedes pedirle que aclare sus sentimientos y hacerle saber que estás preocupado.
- Anímalo a buscar ayuda con un terapeuta o adulto de confianza.
- Comprende que el abuso es una elección.
- No festejes bromas sobre el abuso.
- No te quedes en el medio.

Obtén más información:

Love is Respect
866.331.9474
loveisrespect.org

Centro Nacional para las Víctimas de Delitos
800.FYI.CALL
www.ncvc.org

Línea de atención ante crisis para jóvenes
800.448.4663

Love is Not Abuse
loveisnotabuse.com

**SI ESTÁS EN PELIGRO INMINENTE,
LLAMA AL 911.**



**Oficina del Fiscal General de Mississippi
Prevención del Delito y Servicios a las
Víctimas**

**Programa de Asistencia a las Víctimas
P.O. Box 220
Jackson, MS 39205
800.829.6766
601.359.6766**

**División de Violencia Doméstica
P.O. Box 220
Jackson, MS 39205
1601-359-4295
www.agjimhood.com**

Violencia en la pareja



Mereces respeto



**OFICINA DEL FISCAL GENERAL
ESTADO DE MISSISSIPPI**

VIOLENCIA EN LA PAREJA

Hay violencia cuando un miembro de la pareja, en un intento por controlar al otro, comete actos de maltrato para obligarlo a hacer lo que quiere. Puede haber violencia física, pero también puede haber abuso en una relación, aunque no haya violencia física. El abuso puede ser verbal, emocional, sexual o una combinación de todo. Si tu pareja intenta controlarte, es agresiva, tiene conductas coercitivas o violentas, es posible que estés en una relación de abuso.

Ejemplos de comportamiento controlador:

- No te permite salir con tus amigos.
- Te llama o envía mensajes con frecuencia para saber dónde estás, con quién o qué estás haciendo.
- Te dice qué ropa usar.
- Tiene que estar contigo todo el tiempo.

Ejemplos de abuso verbal o emocional:

- Te insulta.
- Manifiesta muchos celos.
- Te menosprecia.
- Te amenaza con lastimarte a ti, a alguien de tu familia o a sí mismo, si no haces lo que te pide.

Uno de cada cinco adolescentes sufrió violencia en una relación sentimental.

Ejemplos de abuso físico:

- Empujar.
- Dar puñetazos.
- Abofetear.
- Pellizcar.
- Golpear.
- Patear.
- Jalar del cabello.
- Estrangular.

Ejemplos de abuso sexual:

- Tocarte y besarte contra tu voluntad.
- Forzarte a tener sexo.
- Forzarte a hacer otras cosas de índole sexual.

Este proyecto recibe el respaldo de la subvención N.o 2015-VA-GX-4038, otorgada al Departamento de Salud de Mississippi por la Oficina para Víctimas del Delito del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones expresadas en esta publicación pertenecen únicamente a su autor y no reflejan necesariamente las opiniones del Departamento de Salud de Mississippi ni del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

Si estás sufriendo un abuso, es posible que...

- Creas que es tu culpa.
- Sientas enojo, tristeza, depresión o confusión.
- Sientas que es imposible detener el abuso.
- Te sientas amenazado, humillado o avergonzado.
- Sientas ansiedad, soledad o que estás atrapado.
- Te preocupe lo que pueda suceder después.
- Sientas que no puedes hablar con amigos o familiares.
- Tengas miedo de que te lastimen.
- Sientas que proteges a tu pareja.
- Te sientas mal contigo mismo.

SON REACCIONES NORMALES DE QUIENES SUFREN ABUSO. ¡NO ESTÁS SOLO!

Si crees que podrías estar en una relación de abuso, estos consejos pueden ayudarte a ganar seguridad:

- Diles a tus amigos, familiares o algún adulto de confianza que tienes miedo o necesitas ayuda.
- Confía en tus instintos. No minimices el peligro. Si sientes temor, es posible que estés en peligro.
- Toma las amenazas en serio. El peligro suele ser mayor cuando el abusador amenaza con suicidarse o asesinar a alguien cuando la víctima intenta cortar la relación.
- Cuando salgas, avísale a alguien a dónde vas y cuándo estarás de regreso.
- Memoriza teléfonos importantes de personas a quienes llamar o lugares a donde acudir en caso de emergencia.
- Lleva siempre contigo algunas monedas, tarjetas de llamadas o un teléfono celular para poder hacer llamadas urgentes.
- Sal en grupo o con otras parejas.
- Lleva dinero en efectivo en caso de que necesites tomar un taxi o un autobús para escapar.

Si sufres esto, es porque estás en una relación de abuso. Puedes recibir ayuda.

Tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas de una relación sentimental violenta, y ambos pueden ejercer violencia en una relación sentimental. Nada de lo que digas, hagas o vistas le da derecho a nadie a herirte física o emocionalmente.

Ser víctima de una relación sentimental violenta no es tu culpa. Los abusadores eligen este comportamiento.