



HEALTHY RELATIONSHIPS INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Parejas

Hoja de Consejos # 10: Entender la Violencia de Pareja Íntima

Las relaciones felices, saludables y seguras no tienen lugar para ningún tipo de abuso o violencia. La violencia intrafamiliar - también conocida como violencia doméstica - ocurre cuando existe alguna forma de abuso físico, sexual, emocional, verbal, psicológico y / o financiero entre parejas actuales o ex parejas en una relación íntima. La persona abusiva usa estas formas de abuso en un intento de controlar o mantener el poder sobre su pareja.

La violencia íntima de pareja puede ocurrir en todos los tipos de relaciones, e incluye todos los grupos demográficos. Ciertamente le puede suceder a cualquiera, por lo que es importante para todos entender la dinámica de las relaciones abusivas y qué hacer si su compañero en la relación se convierte en abusivo. Un compañero abusivo a menudo muestra alguna de las siguientes señales de advertencia:

- Monitorea constantemente donde usted está, qué está haciendo, y con quién está
- Evita que pases tiempo con tus amigos y familiares
- Evita que persiga o alcance sus metas educativas o profesionales
- Controla su dinero y sus decisiones financieras
- Te hace sentir miedo
- No acepta la responsabilidad por sus acciones que son perjudiciales para usted
- Manipula o amenaza
- Intenta controlarte en diferentes áreas de tu vida
- Te humilla
- Es extremadamente celoso
- Molesta físicamente de cualquier manera

Aunque estas señales son un buen comienzo para reconocer a una pareja abusiva, cada situación es única, y las relaciones en las que el abuso está presente pueden parecer muy diferentes unas de otras.

Si usted piensa que su pareja puede estar abusando de usted, o si algo no se siente bien en su relación, hay algunos grandes recursos en nuestra comunidad donde usted puede pedir ayuda. Estos son los siguientes:

El Centro de Justicia Familiar del Condado de Guilford ofrece varios servicios para las víctimas de violencia doméstica, agresión sexual, abuso infantil y abuso de ancianos en un solo lugar.

[Http://www.myguilford.com/family-justice-center/](http://www.myguilford.com/family-justice-center/) (336) 641-SAFE (7233).

El Servicio Para Familias Del Piedmont ofrece una línea de crisis confidencial las 24 horas para las víctimas de violencia doméstica y agresión sexual. [Http://www.familyservice-piedmont.org/](http://www.familyservice-piedmont.org/) (336) 273-7273.

Si prefiere un recurso nacional, la **Línea Nacional de Violencia Doméstica** también ofrece soporte gratuito y confidencial las 24 horas del día. [Http://www.thehotline.org/](http://www.thehotline.org/) 1-800-799-SAFE (7233).

Los profesionales de las organizaciones anteriores pueden ayudarle a entender sus riesgos de seguridad, desarrollar un plan de seguridad y conectarlo con los recursos locales para ayudarle a avanzar hacia la seguridad.

Recuerde, todo el mundo merece sentirse seguro, respetado y valorado en sus relaciones. Si esta preocupado por su relación o siente que la relación de un ser querido no es segura, busque la ayuda de un profesional capacitado para aprender sobre las opciones y los recursos disponibles para apoyar a las personas afectadas por el abuso.