
¿Qué es el maltrato o abuso doméstico?

Todos los días, personas de todas las edades, razas y estratos económicos, sufren el abuso de personas cercanas a ellas. El abuso doméstico se conoce con otros términos, como abuso en la relación, violencia en la pareja y abuso en las citas. Esto es cuando un abusador ejerce poder y control sobre una víctima. Las víctimas suelen ser las mujeres y los niños. Si usted es víctima de abuso doméstico (violencia familiar), este es el momento de planear y prepararse para una nueva vida. Con la información y el apoyo necesarios podrá comenzar ese camino. Si usted, un amigo o un familiar son víctimas de abuso doméstico, hay ayuda.

- **Línea Nacional contra la Violencia Doméstica**, al 800-799-SAFE (800-799-7233) o TTY 800-787-3224. También puede contactarse por Internet a través de www.thehotline.org Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- **Coalición Nacional contra la Violencia Doméstica**, www.ncadv.org
- **Institutos Nacionales de la Salud**, hr.nih.gov/working-nih/civil/domestic-violence-resources

Cómo ocurre el abuso doméstico

- Quizás sufra daños en el cuerpo. El abuso doméstico puede manifestarse con empujones o bofetadas, hasta huesos rotos, estrangulación o relaciones sexuales forzadas.
- Es posible que el abusador trate de controlar a la víctima aislándola. Quizás la mantenga alejada de sus amigos y familiares. Tal vez no le permita manejar dinero.
- El abusador puede atemorizar o intimidar a la víctima. Es posible que el abusador la amenace con que le hará daño físico o les quitará a sus hijos. Puede amenazar con hacer daño a otros familiares o a mascotas de la familia.
- Los insultos pueden hacer que la víctima pierda la confianza en sí misma. Es posible que usen nombres ofensivos o despectivos, que la acosen o que la acusen de cosas que no hizo. El abusador puede decir que la víctima o el comportamiento de la víctima es lo que causa su enojo. El abusador puede manipular a la víctima a tal grado que se cuestione sus propios sentimientos, instintos y hasta la cordura. Desmoronar emocionalmente a la víctima le da un gran poder al abusador. Por ejemplo, podría poner en duda la manera en que recuerda los sucesos, aun si la víctima los recuerda con exactitud, o negar promesas que le haya hecho, por ejemplo.

El círculo del abuso

Si usted es objeto de abuso doméstico, es posible que transcurran varios días o semanas entre los ataques. Pero tal vez reconozca los pasos de una secuencia que se repite:

- El agresor ataca con palabras o actos.
- El agresor pide perdón y promete que no volverá a hacerlo.
- El agresor comienza a comportarse como si estuviera tenso, enojado o deprimido. Estos son signos de que el abuso va a comenzar otra vez.