

# Maltrato o abuso doméstico: cómo cambiar su vida

El abuso es un problema que, con el tiempo, tiende a empeorar y a pasar con más y más frecuencia. Si alguien la está maltratando, haga planes de antemano para abandonar su situación de una vez por todas. Pero no se desanime si toma más de 1 intento. Ocurre con frecuencia. Con valentía y la ayuda de otras personas, usted puede cambiar su vida.



## Aumente la seguridad ahora mismo

Usted no merece el maltrato. Prepárese ahora para proteger su salud y su seguridad:

- **Busque ayuda.** Póngase en contacto con un refugio para mujeres para que la ayuden a hacer planes. Pregúnteles qué tipos de protección legal tiene disponible.
- **Tenga una salida de emergencia.** Sepa cómo puede escaparse de su hogar rápidamente. Localice una puerta trasera o una ventana a través de las cuales pueda salir.
- **Haga un plan.** Decida adónde ir en caso de emergencia. Debe saber cómo llegar sin automóvil y hacer los arreglos adecuados para las edades de sus hijos.
- **Establezca una señal para pedir ayuda.** Si le tiene la confianza suficiente a un vecino, establezca una señal de emergencia, por ejemplo, una persiana torcida. Pídale al vecino que llame a la policía si observa esta señal.
- **Si le parece que puede estar en una situación de peligro inminente, lo está.** Nadie mejor que usted sabe lo que está viviendo. Váyase de inmediato a un lugar seguro o, si puede, llame a la policía. Cuando llegue la policía, pregunte qué protección legal tiene. No permita que la policía la deje a solas con el abusador. Si se lesionó, pida ayuda médica. Asegúrese de que el personal médico registre que las lesiones fueron producidas por un ataque, no por caerse de las escaleras o correr hacia la puerta.

---

## Cómo empezar

Abandonar a la persona maltratadora puede ser peligroso. A menudo, el momento más seguro para hacerlo es poco después de hacer las paces. Nadie mejor que usted sabe decidir cuándo marcharse. Confíe en sus instintos y prepárese. De esta forma, podrá actuar rápidamente cuando llegue la hora. Haga lo siguiente para prepararse:

- **Prepare un bolso de emergencia.** Coloque ropa, dinero en efectivo, una copia de las llaves del automóvil, los medicamentos que toma todos los días y documentos importantes. Por ejemplo, partidas de nacimiento, pasaportes, números de cuentas bancarias y de seguros médicos. Encargue a un amigo de confianza que le guarde estos artículos.
- **Busque un lugar seguro para vivir.** Puede quedarse en casa de un amigo o en un refugio para mujeres hasta que encuentre una vivienda permanente.
- **Infórmese sobre clases de capacitación laboral.** Muchos refugios para mujeres proporcionan contactos de trabajo y servicios de guardería infantil.

## Busque ayuda

El maltrato doméstico está prohibido por ley. Averigüe cuáles son sus derechos. Los refugios para mujeres y familias o las líneas gratuitas de asistencia telefónica pueden ser útiles para dar el primer paso.

Recuerde que no está sola. Busque el apoyo de amigos, familiares, líderes religiosos y profesionales de psicología. También puede obtener ayuda en refugios para mujeres y servicios sociales. Busque recursos en línea en su zona. Recursos:

- **Línea Nacional contra la Violencia Doméstica** , [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org). O llame al 800-799-7233 (800-799-SAFE) o TTY 800-787-3224 o envíe un mensaje de texto "START" ("Comenzar") al 88788. Este servicio es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
- **Coalición Nacional contra la Violencia Doméstica**, [www.ncadv.org](http://www.ncadv.org)
- **Institutos Nacionales de la Salud**, [hr.nih.gov/working-nih/civil/domestic-violence-resources](http://hr.nih.gov/working-nih/civil/domestic-violence-resources)