

Los números:

Los niños de un padre abusivo son dos veces más probable que sean abusadores.

Aproximadamente 1.3 millones de mujeres y 835,000 hombres son asaltados físicamente cada año en los Estados Unidos por un compañero íntimo.

Cuatro mujeres pierden sus vidas cada día debido a la violencia doméstica.

En los homicidios, los compañeros íntimos confían:

- 30% de homicidas de mujeres.
- 5% de homicidas de hombres.

~ Ministerio de Justicia de los Estados Unidos

73% de incidentes de violencia doméstica no son reportados.

Se estima que 25% de problemas de trabajo como ausentismo, baja productividad, rotación, y uso excesivo de ventajas médicas son debidos a la violencia de la familia.

~Employee Assistance Providers



Usted no está solo.

Líneas de crisis y información

Línea de 24 horas de crisis
(206) 461-3222

Línea de violencia doméstica del estado de Washington
1 -800-562-6025

Abrigos y servicios de ayuda

Domestic Abuse Women's Network (DAWN)
(425) 656-STOP

Alianza de las mujeres del refugiado (REWA)
(206) 721-0243

Centro de seguridad de las Mujeres de las islas pacíficas de Asia (API)
(206) 467-9976

East Cherry YWCA
(206) 461-4423

Nuevos principios (24 horas)
(206) 522-9472

Servicios de apoyo y de remisión de Consejo
(206) 461-4880

Consejo Indio de la salud de Seattle
(206) 324-9360

Asalto sexual

Centro de la respuesta de los niños
(425) 688-5130

Centro sexual del asalto de Harborview
(206) 521-1800

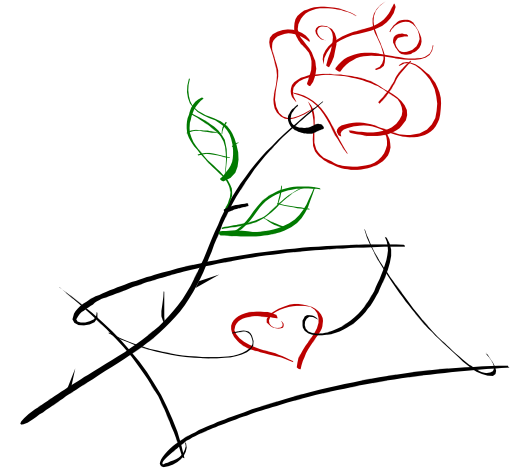
Centro de asalto sexual del condado de King
1-888-99VOICE
(425) 226-5062

Clínica de Al-Shifa
Email: alshifa@u.washington.edu
Sitio

Web: <http://students.washington.edu/alshifa>

Violencia Domestica

Encuentre el valor de amarse



Su compañero...

- dice cosas para hacerle sentir sin valor
- dice que no pase tiempo con sus amigos o su familia
- Hace todas las decisiones en la relación
- Le culpa usted por sus errores
- Le controla adónde va y con quién usted habla
- Le amenace a lastimarle si usted no hace lo que su compañero desea
- Le empuja, le da una cachetada, patada, o le asalta de otra manera, y promete que no sucederá otra vez
- Le forzó tener sexo o hace otros actos sexuales cuando usted no lo desea

Si estas cosas han sucedido, puede ser una víctima de la violencia doméstica y hay ayuda.

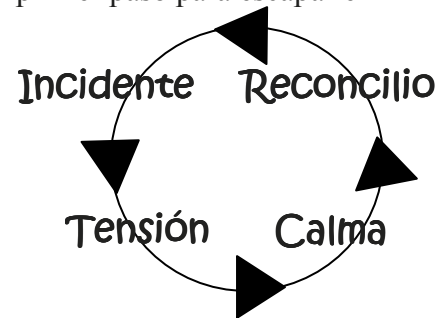
Violencia doméstica (referido a veces como **abuso doméstico**) ocurre cuando un miembro de la familia, un compañero e un ex-compañero le domina físicamente o psicológicamente y le hace daño.



La imagen es de:
<http://www.kpbs.org/media/assets/OUTREACH/outreach-billboard-dv2.jpg>

Ciclo de violencia

Un ciclo de la violencia existe en muchos, pero no en todas las relaciones. El ciclo es parte de fases de la calma y descanso a la explosión de abuso. Si usted se encuentra atrapado en este ciclo, el reconocimiento de la situación es el primer paso para escapar el ciclo.



Incidente:

- El abuso puede ser físico, emocional, o sexual

Reconcilio

-El abusador puede:

- pedir disculpa por el abuso
- prometer que nunca sucederá otra vez
- culparle usted por causar el abuso

Calma

-El abusador actúa como el abuso nunca sucedió

- El abuso físico no ocurre
- El abusador puede darle regalos

Tensión

- El abusador se enoja y el abuso comienza
- La víctima siente la necesidad de mantener la calma del abusador

Consiguiendo ayuda

Al principio puede parecer difícil dejar el abusador porque la víctima teme la represalia. Con ayuda las víctimas pueden encontrar ayuda para terminar el abuso. Si usted o alguien que usted conoce es una víctima del abuso doméstico, estos son algunos pasos que pueden tomar hacia terminar el ciclo abusivo.

- Contacte un director de doméstico de la violencia. Las gentes que están trabajando le puede aconsejarle cómo protegerse, remitirle a otros servicios y abrigos, y le informa sobre leyes y órdenes de detención locales.
- Tenga un plan de seguridad que especifica quien estará con usted cuando necesita protección y compañía.
- Llame gentes que pueden ayudarle y diga cómo ellos podrán ayudar a protegerle ahora y en el futuro.
- Si fue abusado enfrente de otros, pide que los testigos anoten lo que ellos vieron.
- Contacte la policía si su abusador ha violado una ley, o aún si usted piensa que ha violado una ley.
- Considere conseguir un orden de detención e orden de protección.
- Aprenda autodefensa.