

Pon atención

Eres víctima de abuso cuando tu pareja:

- * Te ridiculiza o rebaja, eres constantemente motivo de risa, burla o desprecio.
- * No te permite ir y venir cuando y como quieres.
- * Daña tus pertenencias (ropa, joyas, muebles).
- * Te ataca o abusa verbalmente.
- * Te persigue, hostiga o espía.
- * Te sientes limitada emocionalmente.
- * Te aísla (de tus familiares, amigos/as o de tus propios hijos/as).
- * Te empuja, atropella, golpea, abofetea, estrangula o causa daño, pellizca, jalonea.
- * Te amenaza con un arma o cualquier objeto que te pueda causar daño.

Plan de seguridad

Estas sencillas acciones pueden ayudarte a protegerte en una situación violenta:

- * Identifica a uno o más vecinos a quienes puedas contarles sobre la violencia que vives y pídeles que busquen ayuda o llamen a la policía si escuchan gritos en tu casa.
- * Si la discusión es inevitable, trata de que sea en un área o un lugar del que puedas salir rápidamente, retírate de la habitación o del lugar si hay algún tipo de armas o cualquier objeto que pueda causar daño.
- * Practica cómo salir de tu casa de manera segura. Identifica la puerta, ventanas, elevadores o escaleras por las que puedas escapar.

* Empaca las cosas importantes en una bolsa (llaves, medicinas, libreta de teléfonos, dinero, actas de nacimiento, matrimonio, etc.) y déjalas en casa de una amiga o familiar.

* Ensaya una contraseña o palabra clave que tus hijos/as, amigos/as y familiares entiendan cuando necesitas apoyo.

* En caso de que tengas que dejar tu casa puedes buscar apoyo en la casa de alguna persona que él no conozca o en el refugio. Ten un plan para llegar hasta ahí.

* Usa tus instintos y tu juicio. Si la situación es peligrosa, dale al agresor lo que pide e intenta calmarlo por el momento.

* Llama la policía si lo crees conveniente. Tú tienes el derecho a protegerte a ti y a tus hijos/as.

Recuerda que no mereces ser maltratada o golpeada.