

## Si alguien se dirige a usted en busca de ayuda...

**Educarse:** Aprenda acerca de la violencia doméstica y la enseñanza Católica. Un buen lugar de partida es: [www.CatholicsForFamilyPeace.org](http://www.CatholicsForFamilyPeace.org) y [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

**Escuchar:** Esto es lo más importante que usted puede hacer. Recuerde, que la persona le confía el problema a usted, el cual lo ha mantenido en secreto. Encuentre un lugar tranquilo donde pueda hablar en forma segura y sin interrupciones.

**Creer:** No negar que el abuso esta ocurriendo. No juzgar o culpar. Muestre su apoyo sin importar cual sea la decisión tomada a cerca de la relación abusiva.

**Confirmar los Sentimientos:** No ignore el abuso ya que esto sólo servirá para ocultar sentimientos y empeorar el problema, lo cual es peligroso y destructivo.

**Mostar Respeto:** Demostrar que usted respeta la capacidad de la persona para manejar y hacer frente a la situación. Esto ayudará a desarrollar la autoestima y la confianza de poder confrontar los abusos.

**No Aconsejar:** por más difícil que sea, es necesario abstenerse de dar consejos sobre todo en el momento que la persona lo confiesa. Permita que la persona que esta en la situación tome la decisión acerca de qué hacer y cuándo hacerlo. Fortalecer a la persona con información

y capacidad de tomar decisiones explicando las opciones disponibles.

**Fomentar Buscar Ayuda:** Proporcionar apoyo para enfrentar el problema y hacerle frente por el bien de los miembros de la familia.

**Discutir la Seguridad:** Hable con su amigo acerca de refugios y otros lugares seguros, la forma de acceder a los servicios y ayudar a crear un plan de seguridad. La Línea Nacional de Violencia Doméstica puede sugerir recursos locales. **Por ayuda: 800-799-SAFE (7233).**

**Ofrecer rezar** con la persona y asegurarle que lo mantendrá en sus oraciones.

## ¿Cómo sé si estoy siendo abusada?

Las personas que sufren abusos a menudo no se ven a sí mismos como “abusados.” Pero pueden sufrir lesiones físicas que ponen en peligro su salud y provocar discapacidades de por vida.

Los efectos emocionales de la violencia doméstica pueden ser tan devastadores como los daños físicos. El abuso puede interferir con el trabajo de una persona resultando en la pérdida de una promoción o incluso el mismo trabajo.

En su relación íntima, puede estar experimentado:

- constantes insultos y menosprecio
- amenazas contra usted y/o sus hijos
- intimidación y acoso
- celos y posesividad
- empujones o retenerla en el piso
- puñetazos, bofetadas, patadas o estrangulación
- relaciones sexuales forzadas o actos sexuales no deseadas

Una vez que reconozca el abuso, sepa que no tiene la culpa y no está solo.

Nadie merece ser abusado. Esto no es sólo la ley en Estados Unidos. Está es la enseñanza de la Iglesia Católica.

## ¿Cómo sé si soy abusivo?

- Si usted es extremadamente celoso
- Si usted controla las actividades de su pareja
- Si usa fuerza física para resolver los problemas

## Una Relación Sana se A semeja a Esto



La Rueda de la Igualdad ofrece una vista de una relación basada en la igualdad y sin violencia. Comparar las características de una relación sana con los de una relación abusiva en la rueda de abajo **Poder y Control**.



La Rueda del Poder y Control relaciona los diferentes comportamientos que forman el modelo de la violencia. Esto muestra cómo cada comportamiento es una parte importante del esfuerzo total para controlar a alguien.

**La Iglesia Católica enseña que cualquier forma de violencia contra otra persona, deja de reconocerle como alguien digno de amor. En su lugar, se trata a la persona como un objeto a utilizar.**

Del documento del Comité de Obispos Católicos de EE.UU. *Cuando Pido Ayuda: Una Respuesta Pastoral a la Violencia Doméstica contra la Mujer*:  
<https://www.usccb.org/topics/marriage-and-family-life-ministries/domestic-violence>

Un tema que encontramos en las Sagradas Escrituras, comenzando desde el Génesis, es que la mujer y el hombre han sido creados a imagen y semejanza de Dios. Como lo ha dicho Juan Pablo II, "Tanto el hombre como la mujer, son seres humanos en el mismo grado." En el Nuevo Testamento, Jesús se dirigió repetidamente a aquellas personas de los estratos más bajos de la sociedad, aquellas sin poder o autoridad, aquellas que no tenían alguien que hablara en su defensa. El enseñó que todas las mujeres y hombres son seres dignos de respeto y dignidad.

En nuestra capacidad de obispos, condenamos el uso de la Biblia para justificar el comportamiento abusivo. Una interpretación correcta de las Escrituras permite a las personas llevar una relación basada en el amor y la mutualidad.

Una vez más, Juan Pablo II lo describe claramente: "En la 'unidad de los dos' el hombre y la mujer son llamados desde su origen no sólo a existir 'uno al lado del otro', sino que son llamados también a existir recíprocamente, 'el uno para el otro'."

Visite <https://www.usccb.org/> para obtener más recursos católicos

## **Ayudarse a Sí Mismo**

**Saber que Dios le ama** y que la comunidad Cristiana se preocupa por usted.

**Garantizar su seguridad.** Llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica:

**800-799-SAFE (7233), 24 horas, gratis.**

Si se lesiona debido a la violencia doméstica, **obtener tratamiento médico** tan pronto como sea posible. El médico/enfermera será capaz de tratarla mejor si saben exactamente lo que sucedió. Tome notas o lleve un diario de sus lesiones y las horas en que fue abusada. Esto debe estar oculto en un lugar donde su agresor no lo pueda encontrar, y puede ayudarla a salir adelante.

**Cuéntele a una persona** de su confianza.

Decirle a alguien es una manera de aliviar su sufrimiento, rompiendo el silencio, y el primer paso para obtener ayuda.

**Prepárese para llegar a un lugar seguro.**

Guarde copias de documentos importantes, ropa adicional, dinero y un juego adicional de llaves en un lugar seguro (como la casa de un amigo o familiar) en caso de tener que salir de su situación rápidamente. Además, memorizar números de teléfonos importantes.



[www.CatholicsForFamilyPeace.org](http://www.CatholicsForFamilyPeace.org)

*Una Instituta de Educación  
del Instituto Nationale por la Familia para Prevenir la  
Violencia Doméstica y Promover la Compasión*



*“Vengan a mí  
todos los que  
están cansados y  
agobiados, y yo  
les daré  
descanso.”*

– Mateo 11:28 NVI

**Si usted o alguien que usted  
conoce está padeciendo violencia  
doméstica, hay ayuda en el  
Comunidad Católica.**