



Violencia Doméstica

La violencia doméstica ocurre cuando una persona en una relación ejerce control sobre la otra. Afecta a personas de todas las edades, géneros, orígenes étnicos y situaciones económicas.

Métodos de Control

- Físico (amenazas o daño físico)
- Emocional (debilitamiento, crítica constante)
- Psicológico (luz de gas o gaslighting, aislamiento)
- Sexual (asalto sexual, humillación)
- Económico (control de cuentas de banco, creación de problemas en el lugar de trabajo)

Tácticas de Violencia Doméstica

- Conducta insegura, posesiva, controladora o celosa
- Temperamento impredecible o cambios de humor
- Invasión de la privacidad o acceder al correo, al teléfono y al correo electrónico o cuentas de redes sociales sin permiso
- Presentarse en el trabajo o en los eventos sociales sin invitación
- Culpar a la pareja cuando se decepciona o se molesta
- Decir que su pareja le está “obligando” a ser abusivo o abusiva
- Amenazas, acecho o acoso, ya sea mientras se está en la relación o después que ha terminado



Recursos de LifeMatters

- **Contacta a LifeMatters** por teléfono para recibir apoyo inmediato y en el momento, disponible 24/7/365
- Obtén apoyo anónimo en línea de otras personas uniéndote a **Togetherall** en mylifematters.com (disponible en inglés)

Consejos Rápidos:

- Los niños, las niñas o los miembros de la familia pueden ser blanco de abuso o pueden ser testigos directos de este abuso
- Crea un plan de seguridad de tal manera que estés preparado o preparada si decides irte
- LifeMatters está disponible 24/7/365 para proporcionarte apoyo emocional o recursos útiles

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

