

Donde buscar ayuda

La Iglesia Católica:

- ◆ Llame a su parroquia para recibir apoyo espiritual, emocional para recibir referencias. Si usted necesita encontrar una parroquia, llame al (404) 920-7800 o visite www.archatl.com
- ◆ Llame a Village of St. Joseph, de Caridades Católicas de Atlanta, para consejería. Para ayuda en español: 404-733-3528 Para ayuda en inglés: 404-733-3527
- ◆ Para aprender sobre lo que enseña la Iglesia, lea *Cuando Pido Ayuda*, en www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/marriage/domestic-violence

Recursos de Violencia Doméstica:

- ◆ Línea Nacional Sobre la Violencia Doméstica: 1-800-799-7233 www.ndvh.org/espanol/help/index.html
- ◆ Coalición de Georgia Contra la Violencia Doméstica www.gcadv.org Línea Directa para Georgia 24 Horas: 1-800-334-2836
- ◆ Caminar Latino 404-413-6348 www.caminarlatino.org
- ◆ Centro de Recursos para la Mujer Línea Directa 24 horas: 404-688-9436

Para ayuda en diversos idiomas:

- ◆ International Women's House Línea Directa 24 Horas: 770-413-5557 www.internationalwomenshouse.org
- ◆ Tapestri, Inc. 404-299-2185 o 1-866-562-2873 www.tapestri.org
- ◆ United Way: Marque 211

Si usted se encuentra en peligro inminente, llame al 911 (Policía).

Rev.10/2011



Revise Su Relación Para Determinar El Abuso

¿Su pareja le hace pasar vergüenzas o se burla de usted en presencia de otras personas, le critica con frecuencia o denigra sus selecciones, logros o metas?

¿Le dice que usted no vale nada o es incapaz de tomar decisiones por su cuenta?

¿Le chequea con frecuencia, desconfía de usted, o le acusa falsamente de ser desleal o infiel?

¿Su pareja le echa la culpa por lo que él(ella) hace o por lo que siente?

¿Se siente responsable por los frecuentes cambios de ánimo de su pareja, o por su uso de alcohol o drogas?

¿Se ha encontrado midiendo sus palabras o sus acciones para que su pareja no pierda el control?

¿Cede cada vez más para evitar causar un problema?

¿Ha dejado poco a poco de comunicarse con familiares o amigos para complacer a su pareja?

¿Se le ha forzado, bajo amenazas o violencia, a realizar algo que no quería?

¿Su pareja le ha empujado, abofeteado, golpeado, pateado, estrangulado o lastimado en cualquier otra manera?

¿En ocasiones teme por su seguridad y su cordura, pero piensa que su pareja cambiará si usted pudiera quererle mejor?

¿Permite que le traten de esa manera porque se le ha dicho que es la voluntad de Dios?

Si alguna o todas estas preguntas describen su relación, busque

Violencia Doméstica y Abuso

Rompe El Silencio Detén El Ciclo



Y Ámate Como Dios Te Ama

Arquidiócesis de Atlanta
Oficina de Formación y Discipulado
2401 Lake Park Drive SE
Smyrna, GS 30080
404-920-7620

¿Se encuentra usted en una relación abusiva?

A menudo, el abuso y la violencia doméstica están envueltos en un velo de silencio. Muchas familias lo ocultan, y quienes se encuentran fuera del círculo familiar se resisten a intervenir. ¿Quién desea creer que algo así pueda suceder? Pero es algo que ocurre entre los ricos y los pobres, en todas las culturas y las religiones, aunque las personas estén casadas, en noviazgo o viviendo juntas.

Una persona que utiliza el miedo y la intimidación para mantener el control y el poder sobre su pareja, es abusiva. El abuso puede ser verbal, físico, sexual, psicológico y hasta económico.

Con frecuencia, el abuso empeora a medida pasa el tiempo. Las etapas de transición familiar, como el embarazo, la separación o el divorcio, pueden ser particularmente peligrosas. Aunque algunas mujeres son abusivas, la violencia contra la mujer es más común y tiene más probabilidades de terminar en daño o muerte. En Georgia, es la causa principal del daño que sufren las mujeres entre las edades de 15 a 44. Además, más de la mitad de los hombres que abusan de sus esposas también maltratan a sus niños.

Aunque los niños sufran maltrato o no, siempre quedan traumatizados por el abuso y la violencia en su hogar. Eso aumenta el riesgo de que se conviertan en abusadores, o de que se encuentren atrapados en relaciones abusivas en el futuro. Es así como la violencia familiar se transmite de generación en generación.

Si usted duda sobre el trato que recibe en su relación, o si alguna persona de confianza le ha comentado que a usted no se le trata con respeto y dignidad, usted puede encontrarse en una relación abusiva.

Si no sabe con certeza quién causa el problema

Hable con alguna persona de confianza y que vele por sus intereses. El abuso continúa cuando el(la) abusador(a) le convence gradualmente de que su opinión vale muy poco, que usted es incompetente o estúpida(o), y que usted tiene la culpa de los problemas que existen entre ambos. El(La) abusador(a) puede separar le poco a poco de su familia y de las amistades con las que esté en desacuerdo, y usted perderá la confianza en su propio juicio. Usted podrá pensar que no tiene en quién confiar, excepto en el(la) abusador(a), y al mismo tiempo temerá lo que él(ella) pueda hacer en el futuro.

Si usted es quien abusa

Puede ser que usted de verdad ame a esta persona, pero le maltrata con insultos, amenazas, violencia física o sexual, u obligándole a hacer su voluntad sin importar lo que la persona desee. Usted podrá sentirse muy mal tras un incidente y prometerá que no lo repetirá, pero las tensiones se acumularán y el ataque volverá a ocurrir. Eventualmente, usted se convencerá de que el comportamiento de su ser amado justifica que lastimarle es apropiado, necesario o justifica-



El ciclo del abuso:
comportamiento abusivo →
remordimiento →
fase de luna de miel →
Aumento de la tensión →
comportamiento abuso

do. Sin embargo, lo que su ser amado haga o diga jamás justificará que usted le cause daño o le humille.

La Iglesia Católica condena la violencia doméstica

La religión ha sido utilizada equivocadamente a través de las generaciones para que una persona controle a otra. “Una interpretación correcta de las Escrituras permite a las personas llevar una relación basada en el amor y la mutualidad... la mujer y el hombre han sido creados a imagen y semejanza de Dios”.

En ocasiones, un cónyuge creerá que debe soportar el abuso por el bien de sus votos. Jesús nos dice que debemos perdonar no siete veces, sino setenta veces siete. Sin embargo, su intención no es justificar que una persona continúe haciéndole daño a otra. Aunque usted perdona, es responsable ante Dios por mantenerse a salvo en cuerpo y mente. La Iglesia nunca quiere que usted sufra daño a cambio de una reconciliación.

Comience con los recursos que aparecen en *Cuando Pido Ayuda*. Si usted sufre el abuso, establezca un plan para su seguridad. Entonces, si usted es la víctima, quien abusa, o ambos, busque ayuda. No está sola(o). Rompa el silencio y detenga el ciclo.