

## ¿SABÍA USTED?

- ❖ El maltrato toma muchas formas: emocional, verbal, psicológico, físico, espiritual, sexual y/o económico.
- ❖ 1 en 4 mujeres sufre violencia doméstica en su vida.
- ❖ Aunque las víctimas de la violencia doméstica tienden a ser mujeres, personas de todos géneros, estados civiles, razas, etnicidades, estados socioeconómicos, niveles de estudio y orientaciones sexuales pueden ser víctimas de la violencia doméstica.
- ❖ En algunos casos, los abusadores pueden exhibir comportamiento tipo “Dr. Jekyll y Sr. Hyde”, mostrando extremos tanto en la bondad como en la crueldad. La gente apenas ve o sospecha a esta persona de rabia explosiva fuera de la privacidad de su hogar.
- ❖ La violencia doméstica es un comportamiento aprendido que aumenta en la frecuencia y en la severidad. Los niños que crecen en hogares de maltrato son 42% más propensos a perpetuar el ciclo de la violencia como adultos.

### SI CONOCE A UNA VÍCTIMA:

1. **Acérquese a la víctima en privado.** Hablarle a alguien quien está en una situación de violencia doméstica al frente de otros o de su abusador puede en efecto aumentar el riesgo de daño a la víctima.
2. **Use lenguaje que no juzgue** y un acercamiento empático:

“Temo por su seguridad.”  
“Temo por la seguridad de sus hijos.”  
“Estamos aquí por usted cuando esté preparada o pueda irse.”  
“Usted se merece mejor que esto.”  
“¿Qué puedo hacer para ayudarle?”

3. **Créale a la víctima.** Dudar de o minimizar el maltrato sólo aumenta para la víctima los sentimientos de culpabilidad, miedo o impotencia.
4. **Conozca sus recursos locales.** Provea información y referencias a las agencias y servicios incluyendo grupos de orientación y apoyo a través de la Oficina para Mujeres y Servicios de Violencia Doméstica y Sexual del Condado de Fairfax y/o a recursos locales de orientación tales como el Centro de Mujeres.
5. **Apoye a la víctima.** Culpar a la víctima sólo justifica el comportamiento del abusador. Aunque uno quisiera que la víctima dejase una situación de maltrato inmediatamente, puede que le tome tiempo a la víctima prepararse para irse. Sirva de apoyo sin importar si la víctima se va o no.
6. **Hable.** Haga que el problema de la violencia doméstica sea escuchado. El conocimiento antecede la elección. La elección antecede el cambio.

### SI USTED ES UNA VÍCTIMA:

1. **Llame a la policía al (703) 591-5511 ó 911** si usted teme por su seguridad. Haga una denuncia.

2. **Busque atención médica inmediatamente.** Vaya a la sala de emergencia para atención médica inmediata especialmente si ha sido ahorcada. Déjele saber al médico que usted ha sido maltratada.
3. **Mantenga registros detallados** de incidentes de maltrato incluyendo fotos de las heridas en un lugar seguro, especialmente si usted aún no está lista para irse o reportar el maltrato.
4. **Conozca sus recursos** por si tiene que irse de repente. Haga arreglos para quedarse con sus amistades o familiares en quien confía, alquile un cuarto o llame a un albergue para vivienda de emergencia. **Su seguridad es fundamental.**
5. La violencia puede ocurrir en un ciclo o en un espiral:
  - 1) Crece la tensión,
  - 2) Explosión y la
  - 3) Fase de luna de miel,Sin importar si un abusador sigue o no este patrón, él o ella a menudo promete que: “Jamás volverá a pasar.” Desafortunadamente, sin el verdadero deseo de cambiar y la debida ayuda a largo plazo, los abusadores no cambian.
6. **Planifique por adelantado.** Piense sobre cómo su pareja le pueda impedir irse y prepárese para esa posibilidad. Cuando un episodio violento es inminente, váyase antes de que ocurra el ataque. Comparta su plan de seguridad con sus hijos y confíe en sus instintos.

*Culpar a la víctima sólo justifica el comportamiento del abusador.*

7. **Considere obtener una Orden de Protección** para limitar o prohibir el contacto del abusador. Llame al Tribunal de Menores y Relaciones Domésticas al **(703) 246-3040**.

### *PREPÁRESE*

Tenga acceso rápido a lo siguiente:

1. Un plan de acción, incluyendo una ruta de escape. Asegúrese que sus hijos conozcan la ruta de escape. Incluya a sus mascotas si forman parte de su plan.
2. Números de teléfono y direcciones importantes incluyendo este panfleto con información sobre recursos.
3. Dinero en efectivo, cheques en blanco y números de cuentas bancarias.
4. Cambios de ropa y medicamentos para usted y para sus hijos.
5. Llaves (haga juegos adicionales y escóndalos fuera de la casa).
6. Un teléfono celular y un cargador de teléfono si tiene uno.
7. Documentos personales tales como: expedientes médicos y de impuestos sobre ingresos, actas de matrimonio y de nacimiento, órdenes de protección, papeleo de inmigración, declaraciones de impuestos, números de seguro social de usted y de sus hijos, *etc.*

### *RECURSOS LOCALES*

#### **ADAPT/ (703) 968-4052**

Programa de Tratamiento y Prevención de Ira y Maltrato Doméstico para abusadores (conocido por sus siglas en inglés, ADAPT).

#### **Casa Artemis (Albergue de Violencia Doméstica) / (703) 435-4940**

Un lugar seguro, de apoyo y confidencial para la víctima y sus hijos en inminente peligro buscando huir de la violencia doméstica.

#### **Servicios Humanos de la Ciudad de Fairfax / (703) 385-7894**

Información y referencias para fuentes de asistencia económica, emocional, médica, legal u otra.

#### **La Oficina para Mujeres y Servicios de Violencia Doméstica y Sexual del Condado de Fairfax / (703) 360-7273**

Línea caliente de 24-horas, así como asesoramiento, apoyo y acompañantes para hospitales y tribunales.

#### **Tribunal de Menores y Relaciones Domésticas / (703) 246-3040**

Para obtener una orden de protección para limitar o prohibir el contacto de parte del abusador.

#### **Servicios de Salud Mental, Alcohol y Drogas / (703) 383-8500**



Ciudad de Fairfax  
Comisión para las Mujeres  
(703) 385-7894 (TTY 711)  
[cfw@fairfaxva.gov](mailto:cfw@fairfaxva.gov)

*Alguien quien usted  
conoce podría  
necesitar ayuda ...*



*Ciudad de Fairfax  
Comisión para las Mujeres  
Busca Abogar por las  
Mujeres y Niño(a)s*