

### CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y FÍSICAS DEL MALTRATO O VIOLENCIA

- Depresión.
- Ansiedad.
- Angustia.
- Poca confianza en ti misma.
- Desesperanza.
- Deseos de llorar.
- Confusión.
- Palpitaciones.
- Pesadillas.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Dificultad para relacionarte.
- Evitas hablar de lo sucedido.
- Cambios en el apetito.
- Dolores de cabeza.

### ¿QUÉ DEBES HACER SI SUFRES MALOS TRATOS?

- Cuéntale a una persona de confianza lo que te pasa.
- Busca ayuda con un especialista en violencia de pareja.
- Busca un lugar seguro en el que tu pareja no pueda hacerte daño.
- Denuncia y busca protección del Estado.
- Evita conciliar si tu pareja te ha amenazado de muerte; la violencia es repetitiva; te amenaza de que se quitará la vida si lo dejas; consume alcohol o drogas; si te ha pedido perdón varias veces.



**Pacam**  
PATRONATO DE AYUDA A CASOS DE MUJERES MALTRATADAS

www.pacam.org.do 809.533.1813  
✉ pacamrd@gmail.com f Pacam t PacamRD

## Mujer ¿Eres maltratada?

El maltrato **NO**  
es asunto privado  
es asunto de todos.  
**¡Rompe el Silencio!**

**RECUERDA:** Si tu pareja no asume la responsabilidad de las conductas de malos tratos y se niega a buscar ayuda para cambiar, no podrás ayudarlo. Protege tu vida y la de tus hijos.

#### **¿QUÉ TE ATA A PERMANECER CON UNA PAREJA QUE TE MALTRATA?**

- **Amenaza:** tu pareja dice que te quitará la vida, y la de tus hijos; que te dejará en la calle.
- **Sentir culpa:** tu pareja te hace creer que lo provocas.
- **Vergüenza:** te sientes perturbada ante las humillaciones, desvalorizaciones y actos degradantes a los que te somete. Te hace creer que estás loca y que nadie te creerá.
- **Miedo:** te paraliza; dejas de tomar decisiones ante el temor de que te siga maltratando o ponga fin a tu vida, por lo que pierdes el control de esta.
- **Imposición del silencio:** te amenaza para que no hables ni le cuentes a nadie lo que te hace.
- **Aislamiento:** (estrategia de control): te impide hablar o visitar a tus familiares. Él se molesta si tienes amistades. No quiere que trabajes o estudies.

#### **IDENTIFICA LOS TIPOS DE VIOLENCIA**

##### **VIOLENCIA PSICOLÓGICA:**

- Amenazas.
- Humillaciones.
- Exigencia de obediencia.
- Insultos.
- Descalifica o ridiculiza tu opinión.
- Controla tus salidas.
- Impide que te relaciones con familiares o amistades.
- Impide que trabajes o estudies.
- Acusaciones de infidelidad.
- Destrucción o daño de objetos o animales a los que le tienes apego o algún tipo de cariño.

##### **VIOLENCIA FÍSICA:**

- Golpes
- Empujones
- Galletas o bofetadas
- Tirones o halones de pelo
- Fracturas de brazo, pierna o mano
- Ruptura del tímpano
- Moratones
- Quemaduras de cigarrillos
- Pellizcos
- Ahorcamientos
- Heridas con cuchillos, machetes u otras armas punzocortantes

##### **VIOLENCIA SEXUAL:**

- Te obliga a tener sexo en contra de tu voluntad
- Te obliga a hacer alguna actividad sexual que consideras humillante o degradante
- Te amenaza con buscarse otra si no aceptas sus peticiones sexuales

##### **VIOLENCIA ECONÓMICA**

- Tu pareja incumple con sus responsabilidades económicas en el hogar. No paga o tarda en pagar el colegio de tus hijos. No paga la luz ni el teléfono ni responde a tus solicitudes.
- Te niega el dinero para que no asistas al médico o compres medicamentos.
- Hace uso del dinero que ganas en contra de tu voluntad.
- Te quita la tarjeta de crédito.
- Te exige que le guardes una comida que cuesta más de lo que dejó para cocinar.
- Te oculta cuánto gana.
- Te oculta los documentos si tienen propiedades adquiridas dentro del matrimonio o unión libre (reconocida a los cinco años).

**Al sufrir maltrato o violencia corres el riesgo de que tu salud mental y física se deteriore, por lo que tendrás mayor dificultad para dar a tus hijos, y a ti misma, la atención, el afecto y los cuidados apropiados.**