

¿Cómo se ve afectada mi salud?

Pregúntese:

- ✓ ¿Está usted comiendo en exceso y *subiendo de peso*?
- ✓ ¿A menudo se siente *deprimida o ansiosa*?
- ✓ ¿Padece *dolores de cabeza frecuentes y/o dolor crónico de espalda o de estómago*?
- ✓ ¿Se le ha diagnosticado *hipertensión o problemas del corazón*?

CUALQUIERA de estos problemas de salud puede ser consecuencia de la tensión crónica que genera una relación abusiva. Entender esta conexión puede ayudarla a tomar las medidas necesarias para mejorar su salud.

¿Cómo están sus hijas e hijos?

Los estudios muestran que los niños y niñas que viven en hogares donde la madre ha sufrido agresión son más propensos a tener *discapacidades de aprendizaje, problemas de conducta, abuso de drogas y alcohol*, e incluso a *repetir la conducta abusiva* de los adultos. Pero los niños y las niñas también pueden superar los momentos difíciles y aquí le ofrecemos algunas ideas de cómo usted puede ayudar:

1. Hágales saber que ellos o ellas NO tienen la culpa.
2. Mantenga la puerta abierta para cuando su hijo o hija esté dispuesto a hablar de la experiencia.
3. Si su hija o hijo es ansiosa/o o tiene conductas que le preocupan, consulte a un pediatra o consejero. Conéctelos con programas de niños disponibles en programas de violencia doméstica.

Si su pareja la está lastimando de alguna forma, NO es su culpa. Usted merece estar segura y gozar de buena salud.

Llame a la Línea Nacional de Violencia Familiar, gratuita, las 24 horas del día, para obtener apoyo en: planificación de seguridad, opciones de vivienda, asesoría legal y recursos locales.

**1-800-799-7233
www.thehotline.org**

Llame al 911 si se encuentra en peligro inmediato.



Formerly Family Violence Prevention Fund

FuturesWithoutViolence.org

©2012 Futures Without Violence.
All rights reserved.

Funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services' Office on Women's Health (Grant #1 ASTWH110023-01-00) and Administration on Children, Youth and Families (Grant #90EV0414).

¿Su relación de pareja está afectando su salud?



¿Tiene usted una relación SALUDABLE?

Pregúntese lo siguiente:

- ✓ ¿Mi pareja está dispuesta a comunicarse abiertamente cuando hay problemas?
- ✓ ¿Mi pareja me da espacio para pasar tiempo con otras personas?
- ✓ ¿Mi pareja es amable y me brinda su apoyo?

Si su respuesta a estas preguntas fue que *SÍ*, es probable que usted tenga una relación saludable. Los estudios muestran que este tipo de relación conduce a un *mejor estado de salud física y mental, una vida más larga y mejores resultados para sus hijas e hijos.*

¿Tiene usted una relación POCO SALUDABLE?

Pregúntese lo siguiente:

- ✓ ¿Mi pareja me echa la culpa o me humilla enfrente de otros o en privado?
- ✓ ¿Mi pareja controla dónde voy, con quién hablo y cómo gasto el dinero?
- ✓ ¿Mi pareja me ha lastimado o amenazado, o me ha forzado a tener relaciones sexuales?

Si su respuesta a CUALQUIERA de estas preguntas fue que *SÍ*, su salud y seguridad podrían estar en riesgo.

A continuación se presentan algunas medidas eficaces que usted puede tomar para enfrentar sus problemas y mejorar su salud.

- 1 Hable con alguien en quien confíe acerca de lo que está pasando.
- 2 Si es seguro, escriba sobre el dolor que ha experimentado.
- 3 Reduzca la tensión respirando profundamente y haciendo ejercicio.
- 4 Hable con su proveedor de servicios médicos acerca de los malos hábitos que a veces se crean para enfrentar los problemas, tales como *fumar, beber alcohol, consumir drogas y comer en exceso* y acerca de los pasos que puede tomar para cambiar.

Si su seguridad está en riesgo, así es cómo puede protegerse:

- 1 Llame al 911 si se encuentra en peligro inmediato.
- 2 Prepare un paquete de emergencia en caso de que tenga que dejar el hogar repentinamente (*incluya llaves, dinero, documentos legales y otros documentos importantes, medicinas, etc.*). Llame a un programa de violencia doméstica para ayuda adicional en planeación.
- 3 Elabore un plan de seguridad con sus hijas e hijos, incluyendo a la gente a la que pueden recurrir en caso de emergencia, incluyendo 911.
- 4 Hable con su proveedor de servicios médicos, quien podrá proporcionarle un teléfono privado para llamar cuando necesite ayuda.

