

## El abuso es común y a veces comienza o aumenta durante el embarazo y después del parto.

### Hechos acerca del abuso y el embarazo:

- El abuso le ocurre a las mujeres de todos los ámbitos de vida: de toda raza, cultura, grupo de edad, orientación sexual y clase socioeconómica.
- 1 de cada 3 mujeres experimentará abuso en su vida. Muchas mujeres informan que el abuso inició o empeoró durante el embarazo.
- El abuso puede ser físico, verbal, emocional, económico, psicológico y/o sexual.
- El abuso es 4 veces más probable que ocurra si el embarazo no fue deseado.
- Las mujeres que son abusadas físicamente son 3 veces más propensas a sufrir nacimiento prematuro.
- Las mujeres con una pareja controladora o amenazante son más propensas a sufrir depresión perinatal o de postparto.
- Las mujeres embarazadas y embarazadas recientemente en Maryland tienen más probabilidades de ser víctimas de homicidio que de morir de cualquier otra causa.



**Tu relación puede afectar tu embarazo y la salud de tu bebé. Hay ayuda disponible.**

Habla con tu proveedor de cuidado de la salud. Las visitas médicas son una oportunidad para conseguir apoyo. Podrías utilizar el teléfono de tu proveedor para llamar de manera privada a una línea directa para obtener recursos y apoyos adicionales.

Línea Nacional de Violencia Doméstica  
(Línea gratuita de asistencia 24/7)  
1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)  
TTY 1-800-787-3224

Red de Maryland Contra la Violencia Doméstica  
(Puede conectarte con programas locales)  
1-800-MD HELPS (1-800-634-3577)  
[www.mnadv.org](http://www.mnadv.org)

**Llama al 911 si estás en peligro inmediato.**

*Un agradecimiento especial también a los siguientes patrocinadores por su papel en la creación de este folleto:*

Programa de Respuesta de Violencia Familiar del Centro Médico Mercy  
Oficina de Salud de la Madre y el Niño del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland  
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Salud de la Mujer



Para obtener copias de este folleto:  
Llama al 410-539-0872 o envía un e-mail  
a [dvcoalition@medchi.org](mailto:dvcoalition@medchi.org)

Octubre 2012



## Bebés seguros y sanos...



## icomienzan con mamás seguras y sanas!





## Los Mitos

### ¿Están tú y tu bebé seguros?

#### Tu pareja alguna vez:

- ¿Te ha golpeado, pateado, ahorcado o te ha lastimado o amenazado?
- ¿Ha intentado lastimar a tu bebé golpeando, pateando o presionando tu estómago?
- ¿Te ha amenazado con tratar de terminar tu embarazo? ¿Te ha culpado por estar embarazada? ¿Te ha exigido que abortes?
- ¿Te ha forzado a tener sexo o embarzarte cuando no lo querías? ¿Se ha negado a utilizar condón cuando tú querías que lo hiciera?
- ¿Te ha amenazado con matarte a ti o a tu bebé si lo dejas, con llevarse a tu bebé después del nacimiento o con suicidarse?
- ¿Ha intentado controlar cómo cuidas de ti misma y de tu bebé, o te ha impedido asistir a visitas médicas o prenatales para tus hijos?
- ¿Ha tratado de impedir que veas a tus familiares y amigos? ¿Ha tomado tu teléfono? ¿Te ha llamado constantemente o te ha enviado mensajes de texto para ver dónde estás?
- ¿Te ha culpado de problemas con la relación? ¿Te ha acusado de mentir? ¿Te ha cuestionado la paternidad de tu bebé?
- ¿Ha destruido tus cosas? ¿Ha lastimado o asesinado a tus mascotas? ¿Ha hecho otras cosas que te hacen sentir asustada?

Si tu respuesta es “sí” a cualquiera de estas preguntas, tu seguridad y la de tus hijos puede estar en riesgo.

Nadie merece ser abusado.  
Habla con tu proveedor de cuidado de la salud.  
Hay ayuda disponible.

#### “Yo no soy abusada, él nunca me ha golpeado”

El abuso puede ser verbal, emocional, económico, psicológico y/o sexual. Es importante saber que el abuso emocional por sí solo puede impactar tu salud y con frecuencia conduce a abuso físico. Forzarte a quedar embarazada o rehusarse a los métodos anticonceptivos es abuso.

#### “Él cambió mucho después de que quedé embarazada. ¿Estoy haciendo algo mal?”

No. Muchas mujeres sienten como si hubieran hecho algo para causar el abuso, pero nadie merece ser maltratado. Tu pareja puede sentirse bajo presión o puede sentirse amenazado y/o celoso de que tu atención se dirija hacia el embarazo o tu bebé. Sentimientos como estos pueden ser tratados de una manera sana, y no son excusa para la conducta abusiva.

#### “Las cosas se calmarán cuando el bebé nazca”

Es cierto que convertirse en padre puede ser estresante, pero el estrés no hace que una persona sea abusiva. El abuso generalmente empeora cuando el bebé nace.

#### “Mis hijos no saben acerca del abuso, y no parece afectarles”

Los niños que crecen con violencia doméstica con frecuencia desarrollan problemas físicos y/o emocionales, incluso si no fueron testigos directos de la violencia o el abuso. Los padres que maltratan a sus parejas a menudo golpean a sus hijos también. Algunos también abusan sexualmente de los niños.

#### “No estoy lista para dejar a mi pareja, así que las líneas y los refugios de violencia doméstica no pueden ayudarme”

Muchos programas de violencia doméstica ofrecen un buen número de diferentes servicios además de refugio, incluyendo planeación de seguridad, consejería de apoyo, líneas de crisis las 24 horas, referencias, grupos de apoyo, defensa legal, etc., todos los cuales pueden ayudarte a estar más segura mientras aún tienes la relación.

### El abuso durante el embarazo puede llevar a muchas complicaciones médicas, y pone en peligro tu vida y la de tu bebé en crecimiento.

Si experimentas abuso físico, emocional y/o sexual durante el embarazo, tienes un mayor riesgo de:

- Parto prematuro
- Aborto involuntario o muerte fetal
- Lesión en el útero
- Infecciones de transmisión sexual
- Depresión, ansiedad o estrés postraumático (PTSD), durante el embarazo y el postparto
- Sangrado durante el embarazo
- Presión alta
- Anemia
- Dificultad para comer una dieta saludable o dormir adecuadamente
- Uso de cigarrillos, alcohol y drogas
- Muerte



### El abuso también aumenta el riesgo en tu bebé de:

- Bajo peso al nacer
- Parto prematuro
- Lesiones, infecciones y otros problemas de salud
- Dificultad para calmarse o tranquilizarse
- Dificultad para aprender a caminar y hablar
- Dificultad para conectarse con los cuidadores
- Dificultad al dormir y alimentarse
- Abuso físico o sexual
- Depresión, ansiedad y problemas de comportamiento
- Muerte

El abuso puede afectarte a ti y a tu bebé, y también la relación entre tú y él. Para tener un embarazo saludable y un bebé sano debes estar libre de violencia y temor.

Protégete a ti misma y a tu bebé.

Habla con tu proveedor de cuidado de la salud.

Tú y tu bebé merecen estar seguros.