

LA SANACIÓN es POSIBLE

- Comuníquese con un programa de violencia doméstica o agresión sexual
- Obtenga más información
- Encuentre asesoramiento
- Mejore su seguridad
- Hable con un médico o personal de enfermería
- Busque asistencia legal
- Hable con amigos o familiares
- Busque un grupo de apoyo
- Cuide de sí mismo
- Dese cuenta de que no está solo ni tiene la culpa
- Perdónese a sí mismo
- Medite o rece
- Exprese sus emociones a través del arte, de la escritura o de la música
- Sea amable consigo mismo

SI ESTÁ EN PELIGRO AHORA, LLAME AL 911

SI NECESITA AYUDA

para salir de una situación de maltrato o para curarse de maltratos anteriores,
LLAME A UNA LÍNEA DE AYUDA:

RAINN
**Red Nacional contra Violación,
Maltrato e Incesto**
Línea directa 24/7 1-800-656-HOPE
(4673) www.rainn.org

**Línea Directa Nacional contra
Violencia Doméstica**
1-800-799-SAFE (7233)
www.thehotline.org

**Red de Maryland contra
Violencia Doméstica**
(para remitirlo a recursos locales)
1-800-MD-HELPS (352-4574)
www.mnadv.org

**Coalición de Maryland contra
Agresión Sexual**
(para remitirlo a recursos locales)
1-800-983-RAPE (7273)
www.mcasa.org

.....

Coalición de Atención Médica de Maryland contra Violencia Doméstica

Center for a Healthy Maryland/
MedChi, the Maryland State Medical Society
1211 Cathedral Street
Baltimore, MD 21201
410-539-0872
dvcoalition@medchi.org
www.HealthandDV.org

*Materiales impresos financiados por una subvención
de la Fundación Herbert Bearman*

[Spanish **Español**]

Si alguna vez ha sido víctima de maltrato....



Guía de sanación PARA SOBREVIVIENTES de maltrato físico, sexual y emocional



Coalición de Atención
Médica de Maryland
contra Violencia
Doméstica

MedChi
The Maryland State Medical Society
Center for a Healthy Maryland

LAS CONSECUENCIAS DEL MALTRATO RECIENTE O PASADO PUEDEN AFECTAR SU SALUD

Si usted ha sido maltratado física, sexual, emocional o verbalmente, o si fue testigo de algún evento traumático cuando era niño, puede sufrir de dolor o síntomas mentales o físicos incluso años después.

Lo que es peor, usted puede sentirse responsable del maltrato o culparse a sí mismo por no poder prevenirlo. El maltrato no tiene que ser reciente para lastimarlo. A veces puede que ni siquiera recuerde el maltrato porque era demasiado joven o porque ha bloqueado la memoria.

EL PRIMER PASO PARA LA SANACIÓN ES COMPRENDER LA SITUACIÓN

HAY AYUDA DISPONIBLE.

SI A USTED:

- lo han herido, golpeado, empujado, quemado, pateado, mordido o estrangulado;
- lo han forzado a tener relaciones sexuales sin su consentimiento o antes de tener la edad suficiente para dar su consentimiento;
- sus seres queridos lo han herido o amenazado si les contó sobre el maltrato; o
- lo han hecho sentirse mal, culpable o sin valor,

USTED NO ESTÁ SOLO

Basado en encuestas entre el 2009 y el 2018 del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **DOS TERCIOS DE LOS ADULTOS** en los Estados Unidos han experimentado abuso o negligencia durante su niñez.

LAS EXPERIENCIAS INFANTILES ADVERSAS tienen un profundo efecto en la salud de los adultos.

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC], Estudio de Experiencias Adversas en la Infancia, 2003)

CASI UNA DE CADA CUATRO MUJERES en los Estados Unidos denuncia haber sufrido violencia por parte de un cónyuge o novio actual o anterior en algún momento de su vida.
(CDC, 2008)

POSIBLES EFECTOS DEL MALTRATO

PROBLEMAS DE SALUD:

- Dolores de cabeza
- Problemas digestivos
- Trastornos del sueño
- Trastornos de la alimentación
- Problemas respiratorios y asma
- Dolor muscular y dolor en el cuerpo
- Enfermedad cardíaca y presión arterial alta
- Abuso de sustancias
- ETS/VIH/sida
- Problemas ginecológicos
- Embarazo no deseado

PROBLEMAS EMOCIONALES:

- Baja autoestima
- Sentimientos de culpa
- Ansiedad
- Depresión
- Miedo
- Aislamiento
- Disociación
- Intentos de suicidio