# Qué hacer si sufre de maltrato o violencia doméstica

La violencia en las relaciones, que incluye el maltrato físico, sexual y psicológico, afecta a millones de personas cada año. La violencia doméstica se produce cuando una persona de una relación actual o pasada se siente con derecho a controlar a su pareja o familiar, y utiliza la fuerza física y/o un lenguaje y comportamiento abusivos para obtener o mantener ese poder. El maltrato se produce independientemente de la edad, el sexo, el género, la raza, la educación, el nivel socioeconómico, la cultura y la religión de la persona.

El maltrato puede y suele adoptar distintas formas, lo que dificulta su identificación. Con frecuencia, más de un tipo de maltrato y violencia se producen en un ciclo, en el que el patrón de conducta del perpetrador tiene por objetivo intimidar y controlar a otra persona. Las personas que sufren de maltrato suelen experimentar una serie de sentimientos, entre los que se incluyen:

* Querer acabar con el maltrato, pero no con la relación.
* Sentir miedo, preocupación, impotencia, depresión, aislamiento y vergüenza.
* Temer ser juzgado, estigmatizado o rechazado por los demás.
* Negar o minimizar los hechos abusivos.
* Retraerse y aislarse de amigos y familiares.
* Sentirse culpable, avergonzado, responsable o enojado.
* Luchar contra creencias religiosas, culturales o sociales que refuerzan la permanencia en la relación.
* Seguir amando al perpetrador y querer salvar la relación.
* Sentirse responsable del maltrato.
* Preocuparse por la salud y la seguridad de sus hijos y mascotas.
* Tener miedo a la pobreza, a quedarse sin hogar y a no poder cuidar de sus hijos.

## Qué hacer si necesita ayuda

* Si está siendo amenazado o se encuentra en peligro inmediato, llame al 9-1-1.
* Si es posible, cree un plan de seguridad que incluya un lugar al que acudir y personas a quienes contactar en caso de emergencia. Los planes son importantes porque en un momento de crisis puede ser difícil pensar con claridad o tomar decisiones de seguridad lógicas.
* No alerte al perpetrador si planea marcharse.

## Asistencia de emergencia: Dónde acudir para obtener ayuda inmediata si experimenta maltrato

* [**Línea Directa Nacional contra la Agresión Sexual**](https://ohl.rainn.org/online/): 1-800-656-HOPE (4673) o línea directa en línea.
* [**Línea Directa Nacional las 24 horas contra la Violencia Doméstica**](https://www.thehotline.org/): 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233), [servicio](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/) de chat en vivo (inglés, las 24 horas del día, los 7 días de la semana; español, de 12 a 6 p.m.), servicios para sordos (TTY 1-855-787-3224, por televideo 1-855-812-1001, nationaldeafhotline@adwas.org). El [sitio web](https://www.thehotline.org/help/) también ofrece orientación para amigos y familiares, ayuda jurídica, asistencia para mascotas y mucho más.
* [**Línea Directa contra la Violencia Doméstica**](https://espanol.thehotline.org/) marcando el número de teléfono 1-800-799-7233 o el número TTY (línea de texto para personas con problemas de la audición y del habla) al 1-800-787-3224
* Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis [(Marque 988)](https://988lifeline.org/)
* **1in6 Online Helpline** para hombres sobrevivientes de abusos sexuales en la infancia y agresiones sexuales en la edad adulta.
* [**Línea Directa Nacional de Ayuda para las Personas LGBTQ:**](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) 1-888-843-4564

## Recursos en casos que no son de emergencia

* [Get](https://apps.state.or.us/DomesticViolence/) Help Now: Este directorio presenta una lista de las organizaciones del estado de Oregón que prestan asistencia a mujeres en situaciones de violencia doméstica.
* Coalición de Oregón contra la Violencia Doméstica y Sexual: Lista de servicios y recursos locales. <https://www.ocadsv.org/find-help>
* Para quienes sufren acoso, [Centro Nacional para las Víctimas de Delitos](https://victimsofcrime.org/our-programs/stalking-resource-center) o 1-202-467-8700
* [Hoja de consejos sobre seguridad de las armas de fuego](http://www.thehotline.org/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/NDVH-firearms-tipsheet.pdf)
* [Ayuda temporal para sobrevivientes de la violencia doméstica](https://www.oregon.gov/DHS/ABUSE/DOMESTIC/Pages/tadvs.aspx)
* [Grupo de trabajo sobre agresiones sexuales de Oregón (SATF)](http://oregonsatf.org/)
* [Recursos para la comunidad LGBTQIA+ (RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence)
* [Coalición de Oregón contra la Violencia Doméstica y Sexual](http://www.ocadsv.org/)
* [Alianza Nacional contra la Violencia Sexual](http://endsexualviolence.org/)

## Recursos para las personas preocupadas por alguien que sufre violencia

* [Ayude a un amigo, familiar, adolescente o colega](https://www.thehotline.org/help/help-for-friends-and-family/): Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica
* [Orientación para amigos, familiares y vecinos](https://www.dvrcv.org.au/help-advice/guide-for-families-friends-and-neighbours) de personas que sufren de violencia familiar