

¿Quién controla las decisiones sobre el EMBARAZO?

Pregúntese. Mi pareja alguna vez:

¿Me ha dicho que me lastimaría si no hacía lo que él quería con el embarazo (en cualquier dirección, continuar con el embarazo o aborto)?

- ✓ Si respondió SÍ a cualquiera de estas preguntas, no está sola y merece tomar sus propias decisiones sin tener miedo.
- ✓ Si necesita ayuda, hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo usar su teléfono para llamar a los servicios de violencia doméstica - para que su pareja no pueda verlo en su registro de llamadas.

Tomando el Control

Referencias Pueden Ayudar

Buscando apoyo para usted y sus hijos le puede ayudar a avanzar hacia un futuro más saludable—aún el paso más pequeño es algo para celebrar.

Mientras que programas de la violencia doméstica locales y nacionales pueden ayudar con su plan de seguridad y pueden proporcionarle con referencias a refugios seguros, también ofrecen servicios para mujeres que no quieran, o no están listas para irse al refugio. Muchos programas ofrecen:

- ✓ Grupos de apoyo para mujeres y programas para niños.
- ✓ Clases para fomentar su confianza, planear para su futuro, y apoyarle en la crianza de sus hijos—llame a su programa local para averiguar lo que está disponible.

Funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services' Office on Women's Health (Grant #1 AST'WH110023-01-00) and Administration on Children, Youth and Families. (Grant #90EV0414)



Formerly Family Violence Prevention Fund

FuturesWithoutViolence.org



The American College of
Obstetricians and Gynecologists
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

©2012 Futures Without Violence and American College of Obstetricians and Gynecologists. All rights reserved.

Si se siente frustrada o enojada con sus hijos y sencillamente necesita hablar...

Para recibir asistencia confidencial llame a:

Ayuda para Niños

1-800-422-4453

Si su pareja está haciéndole daño, usted no tiene la culpa. Para recibir asistencia llame a:

Línea Directa Nacional para la Atención de la Violencia Doméstica

1-800-799-7233

TTY 1-800-787-3224

Línea Directa para la Atención de Casos de Violencia Sexual

1-800-656-4673



**Hogares Seguros,
Bebés Seguros:**

Creando Futuros Sin Violencia

Toda mamá merece relaciones sanas. Pregúntese:

- ✓ ¿Me siento respetada, cuidada, y apoyada por mi pareja?
- ✓ ¿Mi pareja me da espacio para salir con amigos o familia (o tomar descansos del bebé)?
- ✓ ¿Mi pareja apoya mis decisiones sobre cuándo o si quiero tener más hijos?

Si usted contestó *SÍ* a algunas de estas preguntas, es probable que usted está en una relación sana. Los estudios muestran que este tipo de relación lleva a una vida más saludable y larga, y mejores resultados para sus hijos.

¿Qué tal los días malos?

¿Estoy en una relación que no es segura o respetuosa? Pregúntese:

- ✓ ¿Mi pareja me avergüenza o humilla?
- ✓ ¿Mi pareja me amenaza, me lastima, o me hace sentir miedo?
- ✓ ¿Mi pareja me fuerza a hacer cosas sexuales que yo no quiero?

Si usted contestó *SÍ* a algunas de estas preguntas, usted no merece ser lastimada y su proveedor de servicios de salud puede apoyarle y conectarle con programas de ayuda.

Estrategias de afrontamiento

¿Cómo está su salud? ¿Cómo está haciendo frente? Pregúntese:

- ✓ ¿Me siento tan triste que no puedo levantarme de la cama, o cuidar del bebé?
- ✓ ¿Estoy fumando más para calmarme?
- ✓ ¿Estoy tomando alcohol, medicamentos con receta, u otras drogas para aliviar el dolor?
- ✓ ¿Alguna vez me he sentido tan triste que he pensado en el suicidio?

Si usted contestó *SÍ* a algunas de estas preguntas, puede ser el resultado del estrés crónico. Hable con su proveedor de servicios de salud inmediatamente sobre cómo obtener ayuda.

Criar a los hijos es un trabajo duro

Criar a los hijos después de haber sido lastimada por alguien que conoce y ama puede complicar aún más esta tarea.

Muchos padres que fueron abusados en su infancia o de adultos pueden perder el control con facilidad, enojarse rápidamente, tener menos paciencia y sufrir más ansiedad.

Estas son respuestas aprendidas a lo que pasó, sin embargo, hay estrategias que permiten mejorar la situación:

- ✓ Si se siente frustrada, ponga al bebé suavemente en la cuna mientras se calma en el cuarto de al lado.
- ✓ Si no se siente segura de la capacidad de su pareja para controlar su frustración con el bebé, debe evitar dejarlo solo con esta persona.
- ✓ Encuentre a una persona de confianza a la que pueda llamar para darse un descanso si se siente frustrada con su bebé, y llame a su proveedor de servicios de salud para conseguir apoyo.

