

Relaciones seguras

Puntos clave

- Una relación segura tiene una comunicación abierta y segura.
- El consentimiento es el acuerdo para hacer algo.
- Infórmele a alguien en quien confíe y a la policía si hay alguien que es violento con usted o que la tiene asustada.

¿Qué es una relación segura?

Una relación segura tiene una comunicación abierta y segura. Está libre de abuso físico y mental. En una relación insegura, hay alguien que la asusta y que la fuerza a hacer algo.

Consentimiento

El consentimiento es el acuerdo para hacer algo. Usted no debe sentirse presionada para dar su consentimiento. Igualmente, puede retirar su consentimiento en cualquier momento. No está en una situación segura si alguien la fuerza a hacer algo después de que usted ha dicho “No”, o si no tuvo la capacidad de decir “No”. Algunas acciones inseguras son el sexo forzado o caricias o besos no deseados.

Seguridad física y mental

Usted está físicamente segura cuando no teme que las caricias sean violentas o no deseadas. Usted no está físicamente segura si una persona la golpea, le da una cachetada, un puñetazo, una patada, le hala el cabello, la empuja, muerde, estrangula o usa un arma contra usted.

Su mente está segura cuando está libre del abuso verbal o emocional. Abuso puede ser cuando una persona dice o hace algo que la hace sentir temerosa o mal acerca de sí misma. Puede que usted no esté segura si una persona le hace *bullying*, le grita o insulta. Algunas formas de abuso incluyen cuando alguien le dice lo que puede hacer y lo que no, o si alguien la amenaza con hacerle daño a usted o a sí mismo.

Preguntas frecuentes:

¿Debo llamar a la policía?

Sí. La violencia doméstica es un delito. La policía puede acompañarla con sus hijos a casa de un familiar o amigo o un sitio seguro, como un albergue para mujeres. Si el funcionario policial no habla su idioma, busque a alguien que no sea su hijo, esposo o novio para que le interprete. Pídale al funcionario policial que llene un “reporte de incidente” que describa lo que pasó.

¿Puedo obtener una orden de protección si no soy ciudadana de los Estados Unidos?

Sí. Usted no tiene que ser ciudadana o residente legal permanente para obtener una orden de protección. Puede obtener un formulario en un tribunal, albergue para mujeres, oficina de servicios legales y algunas estaciones de policía.

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health. Thank you to the Colorado Department of Human Services for donating this material for adaptation and translation.



Mi esposo me está amenazando con llevarse a mis hijos si lo abandono. ¿Qué puedo hacer?

Si su esposo o novio la amenaza con llevarse a sus hijos o devolverlos a su país de origen, obtenga ayuda siguiendo estos pasos:

1. Obtenga una “orden de custodia”. Esa orden puede impedir que su esposo o novio saque a los niños de los Estados Unidos.
2. Envíe una copia de la orden de custodia al Departamento de Estado de los Estados Unidos para impedir que él obtenga una visa o pasaporte para los niños. Envíe una copia a la embajada de los Estados Unidos en el país de origen de su esposo o novio.
3. Entregue una copia de la orden a las escuelas de sus hijos. Infórmele al personal de la escuela que no debe entregar a los niños a otra persona que no sea usted.

¿Seré deportada si tomo alguna de estas acciones?

No. Usted no puede ser deportada si reporta a alguien por violencia doméstica.

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health. Thank you to the Colorado Department of Human Services for donating this material for adaptation and translation.

