

## Centros de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual

**Belcourt - Turtle Mountain Band of Chippewa Hearts of Hope**  
Línea de crisis: 701.477.0002  
Oficina: 701.477.0002  
Dirección de correo electrónico: [gourneau@utma.com](mailto:gourneau@utma.com)

**Beulah Women's Action & Resource Center**  
Línea de crisis: 701.873.2274  
Oficina: 701.873.2274  
[mercerwar.com](http://mercerwar.com)

**Bismarck Abused Adult Resource Center**  
Línea de crisis: 866.341.7009  
Oficina: 701.222.8370  
[abusedadultresourcecenter.com](http://abusedadultresourcecenter.com)

**Bottineau Family Crisis Center**  
Línea de crisis: 800.398.1098  
Oficina: 701.228.2028  
[famcrisiscenter.org](http://famcrisiscenter.org)

**Devils Lake Safe Alternatives for Abused Families**  
Línea de crisis: 701.409.0665  
Oficina: 701.662.7378  
[saafnd.org](http://saafnd.org)

**Dickinson Domestic Violence & Rape Crisis Center**  
Línea de crisis: 888.225.4506  
Oficina: 701.225.4506  
[dvrcnd.com](http://dvrcnd.com)

**Ellendale Kedish House**  
Línea de crisis: 877.349.4729  
Oficina: 701.349.4729  
[kedish-house.com](http://kedish-house.com)

**Fargo Rape & Abuse Crisis Center**  
Línea de crisis: 800.344.7273  
Oficina: 701.293.7273  
[raccfm.com](http://raccfm.com)

**Fort Totten - Spirit Lake Nation Spirit Lake Victim Assistance**  
Línea de crisis: 701.766.1816  
Oficina: 701.766.1816  
[spiritlakenation.com/programs/spirit-lake-victim-assistance/](http://spiritlakenation.com/programs/spirit-lake-victim-assistance/)

**Grafton Domestic Violence & Abuse Center Inc.**  
Línea de crisis: 866.435.7490  
Oficina: 701.331.0466  
[dvacnd.org](http://dvacnd.org)

**Grand Forks Community Violence Intervention Center**  
Línea de crisis: 866.746.8900  
Oficina: 701.746.0405  
[cviconline.org](http://cviconline.org)

**Jamestown Safe Shelter**  
Línea de crisis: 888.353.7233  
Oficina: 701.251.2300  
[safeshelterjamestown.org](http://safeshelterjamestown.org)

**Lisbon Abuse Resource Network**  
Línea de crisis: 701.683.5061  
Oficina: 701.683.5061  
[abuseresourcenetwork.org](http://abuseresourcenetwork.org)

**Minot Domestic Violence Crisis Center**  
Línea de crisis: 701.852.2258  
Oficina: 701.852.2258  
[courage4change.org](http://courage4change.org)

**Stanley Domestic Violence Program NW ND**  
Línea de crisis: 800.273.8232  
Oficina: 701.628.3233  
[dvprnwnd.weebly.com](http://dvprnwnd.weebly.com)

**Valley City Abused Persons Outreach Center**  
Línea de crisis: 701.845.0072  
Oficina: 701.845.0078  
[apocnd.org](http://apocnd.org)

**Wahpeton Three Rivers Crisis Center**  
Línea de crisis: 701.642.2115  
Oficina: 701.642.2115  
[threeiverscrisiscenter.com](http://threeiverscrisiscenter.com)

**Washburn McLean Family Resource Center**  
Línea de crisis: 701.462.8643  
Oficina: 701.462.8643  
[mcleanfrc.weebly.com](http://mcleanfrc.weebly.com)

**Williston Family Crisis Shelter**  
Línea de crisis: 701.770.5180  
Oficina: 701.572.0757  
[familycrisisshelter.com](http://familycrisisshelter.com)

## Está disponible la ayuda

Un centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual es un lugar solícito y sin prejuicios donde usted puede hablar abiertamente de su situación. Un defensor le proporcionará apoyo e información sobre los servicios que ellos tengan disponibles. Y también puede explorar opciones con usted para que pueda tomar decisiones informadas sobre su relación, su seguridad y su futuro.

**Usted no está sola y no tiene que vivir de esta manera.**

 **Contáctenos:**

521 E Main Avenue, Suite 320  
Bismarck, ND 58501

Teléfono: 701.255.6240  
Número gratuito: 888.255.6240

[nddsvc.org](http://nddsvc.org)  
[contact@nddsvc.org](mailto:contact@nddsvc.org)



*NDD SVC no presta servicios directos a las víctimas y los sobrevivientes. Comuníquese con un centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual cerca de usted si está buscando apoyo. Si usted está en peligro inmediato, llame al 911.*

Este proyecto fue financiado por la subvención No. 15JOVW-21-GG-00819-RURA otorgada por la Oficina de Violencia Contra las Mujeres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones y las recomendaciones expresados en esta publicación son los de los autores, y no reflejan necesariamente las opiniones del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

**North Dakota**  
**Domestic & Sexual**  
**Violence Coalition**

# ¿Está usted en una relación violenta?



## ¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica son las conductas y acciones abusivas que utiliza un hombre para tener poder y control sobre su esposa o novia. La violencia doméstica puede ocurrirle si está casada, vive con otra persona o está saliendo con alguien. Y usted también puede ser víctima de un abuso por parte de una ex pareja si está separada o divorciada.

La violencia doméstica afecta a las mujeres de todas las razas y edades. Las mujeres son víctimas de más abusos en las relaciones que los hombres y sufren lesiones más graves.

## Violencia doméstica = Poder y control

La violencia doméstica no es un evento que ocurra una sola vez. La misma incluye todas y cada una de las acciones y los comportamientos de su pareja que la manipulen, intimiden, aíslen, asusten, lastimen o lesionen. Tanto el abuso físico como el sexual son formas de violencia doméstica. Quizás los golpes, los puñetazos o el sexo forzado no estén ocurriendo a menudo, o no estén ocurriendo en absoluto, pero su pareja la esté amenazando con hacer esas cosas.

Sus otras acciones violentas, como el abuso emocional o económico, a menudo ocurren todos los días. Cuando se combina con su abuso físico y sexual, esta es una forma muy deliberada de que su pareja haga que le tenga miedo, para que pueda tener poder sobre usted y controlar su vida.

## ¿Por qué ocurre la violencia doméstica?

La violencia doméstica no es causada por el consumo de alcohol o drogas de su pareja, ni por su incapacidad de controlar su ira. Y a pesar de lo que él pueda decir, su violencia no es causada por nada que usted haga o no haga, ni por ningún problema en su relación. La violencia doméstica es causada por la persona que decide abusar.

El abuso en las relaciones es un comportamiento aprendido. En la mayoría de los casos, el hombre abusador (cuando era niño o adolescente) vio u oyó a los familiares o adultos a quienes consideraba un ejemplo a seguir usar la violencia contra sus esposas y novias. Algunos hombres aprendieron tácticas abusivas a través de los amigos o la cultura popular.

En cualquier caso, el abusador aprendió que la violencia doméstica es una forma de conseguir lo que quiere. Su pareja cree que se le permite usar la fuerza o violencia contra usted como una forma de que se satisfagan sus necesidades, demandas y deseos.

## ¿Está usted en una relación violenta?

### ¿Hace su pareja lo siguiente?

- Gritarle, menospreciarla o llamarla "estúpida", "gorda" o "loca"
- Humillarla delante de sus hijos u otras personas
- Actuar celosamente, acusarla de engañarlo o revisar su teléfono con frecuencia
- Exigir saber dónde está usted en todo momento, y enviarle mensajes de texto o llamarla constantemente
- Impedirle ver a sus amigos o familiares
- Controlar todo el dinero o tomar su sueldo
- Golpear las paredes o romper cosas cuando usted "no escucha" o "no hace lo que le diga que haga"
- Obligarla a tener relaciones sexuales o hacer cosas sexuales que usted no quiere hacer, y llamarla "puta" o "zorra"
- Golpearla, empujarla, morderla o estrangularla
- Amenazar con lastimar o matar a sus mascotas
- Amenazar con lastimarla con un cuchillo, una pistola u otra cosa
- Amenazar con matarla, matar a sus hijos o matarse si usted lo deja

**Si usted respondió SÍ a alguna de estas preguntas, usted y sus hijos podrían correr el riesgo de sufrir daños graves.**

## Impactos de la violencia doméstica

Algunos impactos comunes de la violencia doméstica incluyen lo siguiente:

- El miedo, la confusión o la culpa
- Sentirse triste, ansiosa o deprimida
- Sentirse atrapada e impotente
- Sentirse indigna e impotente
- La falta de confianza en los demás
- Culparse a sí misma por el abuso o pensar que "es todo culpa de usted"
- Minimizar el abuso o pensar que "no es tan malo"
- La desesperación o sentirse desanimada sobre su futuro
- Cuestionar o dudar de su fe espiritual o religiosa
- Fumar, beber, drogarse o comer demasiado

Vivir con la violencia doméstica puede ser muy difícil y aterrador. Es posible que usted tenga estos pensamientos y sentimientos, o que esté haciendo cosas para tratar de insensibilizarse ante su dolor. Usted tiene que saber que esta es una respuesta normal al hecho de vivir con la violencia proveniente de alguien que se supone debe amarla y protegerla.

Puede ser difícil reconocer o admitir que usted está en una relación abusiva. Y quizás usted se pregunte si el abuso es su culpa. Recuerde, nadie merece ser víctima del abuso.

## Impactos de la violencia doméstica en la crianza de los hijos

Si usted es una madre que está siendo víctima de un abuso, su relación con sus hijos podría verse perjudicada si su pareja hace lo siguiente:

- Le impide pasar tiempo valioso con sus hijos
- Les dice a sus hijos que la insulten o desobedezcan
- La insulta o amenaza delante de sus hijos
- La daña físicamente delante de sus hijos

La crianza de los hijos es difícil. Y la misma puede ser aún más difícil cuando usted está preocupada por la seguridad de su familia. Afortunadamente, el apoyo adecuado puede ayudarlos a usted y a sus hijos a sentirse seguros y amados, y a sanar del abuso.