



# Domestic Violence Prevention

Domestic violence is a pattern of behaviors used by one person in a relationship to control the other. Partners may be married or not married, living together, separated, or dating. Victims can be of any age, sex, race, culture, religion, education, employment or marital status. Although both men and women can be abused, most victims are women.

## ... Tips ...

- Examples of domestic violence
  - Actual or threatened physical harm
  - Sexual assault
  - Stalking
  - Intimidation
  - Keeping a partner from contacting family or friends
  - Name-calling or putdowns
  - Withholding money
  - Stopping a partner from getting or keeping a job
- Health effects of domestic violence
  - Anxiety, depression, or feeling badly about yourself
  - Sleep problems or feeling tired a lot
  - Physical injuries
  - Difficulty paying attention to your children
  - Headaches, backaches, or stomachaches
  - High blood pressure
  - Eating problems, such as eating too much or not enough
  - Diseases or unplanned pregnancies from forced sex
  - Substance abuse

## Getting Help

- For support and referral, call the Virginia Family Violence & Sexual Assault Hotline at 1-800-838-8238 (v/tty).
- Let your nurse or doctor know that you are afraid of your partner or that your partner is hurting you. Your health care provider may be able to:
  - Meet with you privately.
  - Talk with you about your options.
  - Help you find services you may need – a place to stay, counseling, legal help, etc.
  - Keep records of any injuries. These might be useful if you ever decide to go to court for a protective order or to seek custody of your children.





# Prevención de la Violencia Doméstica

La violencia doméstica es un patrón de conductas que usa una persona en una relación para controlar a la otra. La pareja puede o no estar casada, vivir junta, estar separada o estar saliendo. Las víctimas pueden ser de cualquier edad, sexo, raza, cultura, religión, educación, profesión o estado civil. Aunque tanto los hombres como las mujeres pueden ser víctimas del abuso, la mayoría de las víctimas son mujeres.

## ... Consejos ...

### .. Ejemplos de violencia doméstica

- El daño físico real o una amenaza de daño
- La agresión sexual
- El acoso
- La intimidación
- Impedir que la pareja se ponga en contacto con la familia o los amigos
- Los insultos y la denigración
- Despojar a la pareja de dinero
- Impedir que la pareja obtenga o conserve un empleo

### .. Efectos de la violencia doméstica sobre la salud

- Ansiedad, depresión y sentirse mal con usted misma
- Problemas para dormir o agotamiento
- Lesiones físicas
- Dificultad para prestar atención a sus hijos
- Dolores de cabeza, dolores de espalda o dolores de estómago
- Hipertensión arterial
- Desórdenes alimenticios, tales como comer demasiado o demasiado poco
- Enfermedades o embarazos no planificados por el sexo forzado
- Consumo de alcohol y drogas

### Obtención de ayuda

- .. Llame a la Línea de Emergencia para la Violencia Familiar y la Agresión Sexual de Virginia al 1-800-838-8238 (v/tty) para obtener apoyo y una referencia.
- .. Hágle saber a su enfermera o a su médico que le teme a su pareja o que su pareja le está haciendo daño. Quizás su proveedor médico pueda hacer lo siguiente:
  - Reunirse con usted en privado.
  - Hablar con usted sobre sus opciones.
  - Ayudarle a encontrar servicios que quizás necesite, tales como un lugar para quedarse, orientación, asistencia legal, etc.
  - Llevar registros de cualquier lesión. Estos registros podrían ser útiles si alguna vez decide comparecer ante un tribunal para obtener una orden de protección o la custodia de sus hijos.

