## ¿Cómo se ve afectada mi salud?

**Pregúntese:**

- ✔ ¿Está usted comiendo en exceso y ***subiendo de peso?***
- ✔ ¿A menudo se siente ***deprimida*** o demasiado ***ansiosa?***
- ✔ ¿Padece ***dolores de cabeza*** frecuentes y/o ***dolor de espalda o de estómago crónicos?***
- ✔ ¿Se le ha diagnosticado ***hipertensión*** o ***problemas del corazón?***

CUALQUIERA de estos problemas de salud puede ser consecuencia de la tensión crónica que genera una relación abusiva. Entender esta conexión puede ayudarla a tomar las medidas necesarias para mejorar su salud.

## ¿Cómo están sus hijas e hijos?

Los estudios muestran que los niños y niñas que viven en hogares donde la madre ha sufrido agresión son más propensos a tener *discapacidades de aprendizaje, problemas de conducta, alcoholismo y farmacodependencia,* e incluso a ***repetir la conducta abusiva*** de los adultos. Pero los niños y las niñas también pueden superar los momentos difíciles y aquí le ofrecemos algunas ideas de cómo usted puede ayudar:

1. Hágales saber que ellos o ellas NO tienen la culpa.
2. Mantenga una puerta abierta para cuando su hijo o hija, si se da la ocasión, esté dispuesto a hablar de la experiencia.
3. Si su hija o hijo es ansiosa/o o tiene conductas que le preocupan, consulte a un pediatra o consejero.

**Si su pareja la está lastimando de alguna forma, NO es su culpa. Usted merece estar segura y gozar de buena salud.**

**Llame a la *Línea Nacional de Violencia Familiar*, gratuita, las 24 horas del día, para obtener apoyo en:**

***planificación de seguridad, opciones de vivienda, asesoría legal y recursos locales.***

**1 800 799 7233 o**
**1 800 787 3224**

**Llame al 911 si se encuentra en peligro inmediato.**

**Family Violence Prevention Fund**

www.endabuse.org

Funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families.

# ¿SABÍA QUE SU RELACIÓN AFECTA SU SALUD?

## ¿Tiene usted una relación SALUDABLE?

**Pregúntese lo siguiente:**

- ✔ ¿Mi pareja está dispuesta a comunicarse abiertamente cuando hay problemas?
- ✔ ¿Mi pareja me da espacio para pasar tiempo con otras personas?
- ✔ ¿Mi pareja es amable y me brinda su apoyo?

Si su respuesta a estas preguntas fue que ***SÍ,*** es probable que usted tenga una relación saludable. Los estudios muestran que este tipo de relación conduce a un ***mejor estado de salud física y mental, una vida más larga y mejores resultados para sus hijas e hijos.***

## ¿Tiene usted una relación POCO SALUDABLE?

**Pregúntese lo siguiente:**

- ✔ ¿Mi pareja me critica y luego me echa la culpa?
- ✔ ¿Mi pareja controla dónde voy, con quién hablo y cómo gasto el dinero?
- ✔ ¿Mi pareja me ha lastimado o amenazado, o me ha presionado para tener relaciones sexuales?

Si su respuesta a CUALQUIERA de estas preguntas fue que SÍ, su salud y seguridad podrían estar en riesgo.

## A continuación se presentan algunas medidas eficaces que usted puede tomar para enfrentar sus problemas y mejorar su salud.

**1** Hable con alguien en quien confíe acerca de lo que está pasando.

**2** Escriba sobre el dolor que ha experimentado.

**3** Reduzca la tensión respirando profundamente y haciendo ejercicio.

**4** Hable con su proveedor de servicios médicos acerca de los malos hábitos que a veces se crean para enfrentar los problemas, tales como *fumar, beber alcohol, consumir drogas y comer en exceso* y acerca de los pasos que puede tomar para cambiar.

## Si su seguridad está en riesgo, así es cómo puede protegerse:

**1** Elabore un plan de seguridad con sus hijas e hijos, incluyendo a la gente a la que puede recurrir en caso de emergencia.

**2** Prepare un paquete de emergencia en caso de que tenga que dejar el hogar repentinamente. ( ***incluya llaves, dinero, documentos legales y otros documentos importantes, medicinas, etc.***)

**3** Hable con su proveedor de servicios médicos, quien podrá proporcionarle un teléfono privado para llamar cuando necesite ayuda.

**4** Llame al 911 si se encuentra en peligro inmediato.