

# Violencia doméstica durante el embarazo

## ¿Qué es?

- Violencia doméstica durante el embarazo es cuando hay violencia física, sexual, del comportamiento o emocional dirigida contra una mujer embarazada.
- Puede tratarse además de amenazas de violencia física o sexual, como que alguien lleve la cuenta de las millas que ha conducido su automóvil, no lo que le permite llamar a su familia o amigos o que no se le permita usar el teléfono celular.
- Hay un aumento de la violencia hacia una mujer cuando está embarazada. La razón más común es que el padre/la pareja se siente más estresado debido a la llegada del bebé.
- El estrés del hombre se dirige a la fuente del nuevo bebé, ¡la mamá!
- Las adolescentes embarazadas tienen un mayor riesgo de sufrir violencia de sus parejas.
- Cuando una pareja no planeó el embarazo, la nueva mamá tienen una probabilidad cuatro veces mayor de sufrir mayor abuso.
- Puede ser que su embarazo no fuera deseado. Puede haber sido producto de una violación o porque no se le permitió usar control de la natalidad.
- Si vive con violencia podría sentirse muy asustada, ansiosa o con pánico muy fácilmente. Se podría sentir culpable, deprimida o avergonzada.
- Algunas veces una mujer no quiere buscar ayuda porque le da vergüenza o miedo que su pareja se moleste todavía más.
- Podría sentirse desesperanzada y que nadie puede ayudar a usted o a su bebé. Está atascada viviendo de esta manera.

## ¿Qué hace esto a mí y a mi bebé?

- La violencia doméstica hace que la mamá tenga más estrés y depresión. La madre podría recurrir al tabaco, las drogas y el alcohol. Todas estas acciones afectan el crecimiento y desarrollo del bebé.
- Si está deprimida puede perder el interés y no cuidarse tan bien como debería. Podría no ir a sus citas prenatales o no tomar sus vitaminas.
- Si un hombre abusa de su pareja también es probable que abuse de sus hijos.

## ¿Qué necesito hacer?

- Admitir que hay un problema.
- Si cree que sufre cualquier tipo de abuso, hable con una persona capacitada como por ejemplo un consejero, asistente social o médico. Haga un plan para ir a un lugar seguro.
- Hable con su médico, su administrador de caso del plan de salud o llame a la línea directa para crisis.
- Un lugar al cual acudir es la Línea Directa Nacional para Violencia Doméstica: 1-800-799-7233 (SAFE) o <http://www.thehotline.org>. Ellos le pueden ayudar a hacer un plan para estar segura.
- Hay ayuda disponible. Sea fuerte por usted y su bebé.