

## Center for Domestic Peace Casa de Marin Abused Women's Services

### Los ocho tipos de abuso: FEEVSAE ¿Eres víctima de abusos?

**Físico:** El abuso físico puede describirse como el que se comete contra ti o a tu alrededor. Hay abuso físico contra ti cuando alguien te golpea, te restringe, bloquea tu paso, te escupe, aprieta, sacude, acecha, ahoga o impide que entres a tu casa. El abuso físico a tu alrededor incluye lanzar, golpear, romper o desordenar objetos frente a ti. Otras manifestaciones de este tipo de abuso son matar mascotas para atemorizarte, así como destruir ropa, joyas, fotografías u objetos personales que son importantes para ti. El mensaje que esta conducta transmite es “¡Luego sigues tú!”.

**Emocional:** El abuso emocional es no darle a una persona, deliberadamente, las 4 A (Aceptación, Aprecio, Atención y Afecto) con el único propósito de controlarla o coaccionarla. Incluye conductas tales como humillarla, llamarla por nombres ofensivos, decirle que está loca, utilizar juegos mentales (como negar el abuso previo), desgastar o denigrar su espíritu, voluntad y moral, tratarla como una empleada personal, tomar todas las “grandes” decisiones y actuar como amo del castillo, así como aislarla controlando todo lo que hace, a quién mira, con quién habla y adónde va. Quien abusa emocionalmente de ti puede utilizar a tus niños y niñas para hacer que te sientas culpable, o usar las visitas a hijas e hijos como una manera de hostigamiento. Otras formas de abuso emocional son “el tratamiento silencioso”, “el ojo perverso” y “la mirada”, que expresan el deseo de que te suceda algo negativo o dañino o manifiestan cólera u odio. Estas conductas muestran que una persona está enojada y a punto de tornarse violenta.

**Económico:** El abuso económico ocurre cuando una persona controla tus recursos financieros contra tu voluntad. Incluye tratar de impedirte que consigas o conserves un empleo, obligarte a pedirle dinero, darte una mesada, quitarte tu dinero o prohibirte que trabajes o administres tu propio dinero. También incluye rehusarse a trabajar y forzarte a mantener a la familia, usar tarjetas de crédito al máximo en tu nombre y arruinar tu crédito.

**Espiritual:** Una persona abusa espiritualmente de ti cuando denigra tus creencias y costumbres espirituales, te impide practicarlas, niega tu libertad de culto, ridiculiza tu religión o destruye tus íconos religiosos. También puede incluir usar una interpretación inapropiada de las doctrinas espirituales para ejercer control sobre ti u otras personas de la familia.

**Verbal:** Este abuso involucra amenazar, fastidiar, ridiculizar, cosificar y trivializar a otra persona.

*Amenazar* verbalmente es usar palabras que infieren que se utilizará violencia física, tales como “¡Te haré daño si intentas eso de nuevo!” o “Ni se te ocurra hacerme preguntas como ésa”.

*Fastidiar* y *ridiculizar* son conductas que pueden empezar en forma juguetona y llegar a abuso. Incluyen llamarte por nombres ofensivos, hacer bromas, usar sarcasmo y aislarte.

*Cosificar* es cuando alguien te llama por nombres que te hacen parecer un objeto. Pueden ser palabras profanas o insultos como “asquerosa”, “haragana”, “grosera” o “estúpida”. La cosificación facilita que se cometa violencia, de la misma manera en que es más fácil que los soldados maten a sus enemigos denigrándolos con apodos como “los Jerries”, “los Krauts” en vez de llamarlos “alemanes”, etc.

*Trivializar* es cuando una persona usa frases que te hacen sentir inferior, por ejemplo: “No puedes hacer nada bien”, “Nunca conseguirás un empleo”, “Eres inadecuada”. Es también burlarse de ti o imitar tu tono de voz cuando estás enojada y repetirte las cosas como si fueras demasiado estúpida para entenderlas.

**Sexual:** Es conducta sexual que cruza tus límites sin tu permiso. Puede ser de naturaleza física, como presionarte o forzarte a tener relaciones sexuales cuando no las deseas o a hacer cosas sexuales que no te gustan, o violarte. La violencia sexual de carácter verbal es hablar sobre el sexo cuando no quieres, usar palabras sexuales que no deseas oír o impedir que uses métodos anticonceptivos. La violencia sexual de índole emocional incluye que tu pareja coquetea con otra persona frente a ti, no tener relaciones sexuales contigo o negarte afecto como una forma de castigo o amenazarte con que tendrá una aventura.

**Acecho/Abuso cibernético:** Ocurre cuando una persona te sigue, te confronta en público, se aparece en tu lugar de trabajo o ingresa o permanece en tu propiedad, te contacta o amenaza constantemente por teléfono, correo regular o electrónico y/o mensajes de texto o a través de redes sociales, monitoriza tu uso de la computadora o plagia tu identidad.

**Estrangulación:** Es cuando se aplica presión o presión alrededor del cuello, cortando los vasos sanguíneos y / o el flujo de aire, evitando que el oxígeno llegue al cerebro. Puede ocurrir con o sin pérdida de conciencia y puede provocar la muerte en pocos minutos.