

# Lista de verificación para personas que atraviesan violencia doméstica

La violencia doméstica no se limita al abuso físico. Existen numerosos tipos de abuso, incluido el abuso emocional, financiero, sexual, espiritual y tecnológico. Los siguientes son ejemplos de formas comunes de violencia doméstica, pero de ninguna manera es una lista completa. Utilice esta información para ayudarse a documentar el abuso con fines legales, como órdenes de restricción o divorcio, o para recordar realidades de la relación con el fin de ayudarse a evaluar su seguridad.

## Abuso físico:

La persona que generó el abuso, alguna vez...

- ¿Le escupió?
- ¿Le arrojó cosas? ¿Le tiró el cabello?
- ¿Le mordió o arañó?
- ¿La quemó?
- ¿Le cortó?
- ¿La empujó, desplazó o agarró?
- ¿La pateó o la tiró al suelo?
- ¿Le golpeó con la mano abierta?
- ¿Le golpeó con el puño cerrado?
- ¿Intentó ahogarle/estrangularle?
- ¿Le agredió con un arma?
- ¿La golpeó mientras estaba embarazada?
- ¿Ha sido violento con los niños?
- ¿Maltrató físicamente a la mascota de la familia?

Escanear el código  
QR para más  
información  
sobre las  
formas de abuso



## Abuso sexual:

La persona que generó el abuso, alguna vez...

- ¿Le obligó a tener relaciones sexuales cuando usted no quería?
- ¿Le obligó a realizar actos sexuales no deseados?
- ¿Le obligó a tener relaciones sexuales con otras personas o usar objetos?
- ¿Le obligó a tener relaciones sexuales después de abusar de usted física o emocionalmente?
- ¿El abuso ha empeorado o se ha vuelto más frecuente en el último año?

## Amenazas:

La persona que generó el abuso, alguna vez...

- ¿La amenazó con lastimarle?
- ¿La amenazó con matarle?
- ¿Amenazó con lastimar o matar a un miembro de su familia?
- ¿Amenazó con lastimar o matar a una mascota de la familia?
- ¿Condujo imprudentemente con usted en el auto sabiendo que le daba miedo?
- ¿Amenazó con huir con los niños?
- ¿Las amenazas han empeorado o han sido más frecuentes en el último año?