

La violencia doméstica no es aceptable. No es tu culpa y no estás solo/a. Hay servicios disponibles para ayudarte y estos siguen abiertos.

La violencia doméstica ocurre cuando estás herido/a, intimidado/a o cuando tienes miedo a

- Tu esposo o esposa
- Tu novio o novia
- Tu pareja actual o tu ex pareja

La violencia doméstica ocurre cuando el/ella te hace uno de los siguientes

- Daño físico – por ejemplo, si te pega o lastima a ti o a tu hijo/a (si tienes hijos)
te encierra en casa
te inmoviliza para que no puedas moverte
- Daño emocional – si te intimida o dice cosas que te asusten
te hace sentir triste o enojado/a
te hace sentir estúpido/a
- Daño sexual – si te obliga a hacer cosas sexuales que no te gustan o que no entiendes
te toca el cuerpo o las partes íntimas cuando no quieres o cuando le pides que no lo haga
- Daño financiero – si toma tu dinero o tus cosas
te dice cómo gastar tu dinero o verifica cuánto dinero gastas
- Si te controla – no le gusta que hables con tus amigos/as o con otra gente
siempre quiere saber dónde has estado o adónde vas
siempre quiere saber con quién estás hablando
no te deja ver a tu familia o a tus amigos

Si eres víctima de la violencia doméstica, ¡no esperes a una emergencia para pedir ayuda! Cuéntele a alguien en quién confías o ponte en contacto con:

[Policía](#)

Si estás en peligro y es una emergencia, llama al 999. Si no se trata de una emergencia, llama al 101

[La línea nacional de atención telefónica para el abuso doméstico \(National Domestic Abuse Helpline\)](#)

Consejo confidencial gratuito. Abierta a todos. 24 horas al día.

Teléfono: 0800 027 1234. Sitio web: sdafmh.org.uk

[Servicio de ayuda a la mujer de Grampian \(Grampian Women's Aid\)](#)

Teléfono: 01224 593381. Sitio web: grampian-womens-aid.com

[Servicio de apoyo a las víctimas de la violación de Grampian \(Rape Crisis Grampian\)](#)

Teléfono: 01224 590932. Sitio web: rapecrisisgrampian.co.uk