



# Domestic Violence

## What is Domestic Violence?

**Domestic Violence** or **Domestic Abuse** is a pattern of behavior a person uses to get and keep power and control over their partner, spouse, or family member. Many people think that domestic violence means that physical violence is happening – but it is more than that.

It's confusing because the law in California calls it domestic violence – but really it is a lot more than violence. **Stalking, threats, harassing calls or texts, and a lot of other things can be domestic violence**, especially if they make you feel afraid.

## What does Domestic Violence look like?

### Physical:

- Pulling hair, scratching, punching, biting, strangling, or kicking.
- Throwing something at you, like a phone, lamp, shoe, or plate.
- Threatening to hurt you with a gun, knife, bat or something else used as a weapon.

### Sexual:

- Unwanted kissing or touching or forcing you to have sex.
- Threatening you into doing a sexual act or dressing in a sexual way.
- Refusing to use protection against pregnancy or disease.

### Emotional:

- Calling you names, putting you down, or yelling or screaming at you.
- Acting like you are their possession; checking in on everything you do.
- Stopping you from seeing or talking to your family and friends.
- Threatening to tell your secrets, like your sexual activity or immigration status.
- Sometimes verbal abuse is so bad that you can start believing what your partner says. In fact, your partner may just be trying to control you. Talk to someone you trust about what is happening or call the hotline number.

### Financial:

- Taking your paycheck for themselves or controlling your bank account.
- Maxing out credit cards in your name.
- Stopping you from going to work or trying to get you fired from your job.

### Digital:

- Controlling your use of social media or threatening you on social media.
- Using social media to keep track of where you are and who you talk with.
- Always messaging you so you feel like you can't be away from your phone.
- Sending you unwanted sexual pictures and demanding you send some in return.

It is normal to feel angry, sad, or confused by these types of abuse.  
**Los Angeles County Domestic Abuse Hotline (24/7): 800-978-3600**



# Violencia Doméstica

## ¿Qué es la violencia doméstica?

La **violencia doméstica** o el **abuso doméstico** es un patrón de comportamiento que una persona usa para obtener y mantener el poder y el control sobre su pareja, cónyuge o familiar. Muchas personas piensan que la violencia doméstica significa que la violencia física está ocurriendo, ¡pero no siempre es así! La violencia doméstica o el abuso doméstico vienen en muchas formas, no es solo físico.

Es confusoso porque la ley de California lo llama violencia doméstica, pero en realidad es mucho más que violencia. El acoso, las amenazas, las llamadas o los mensajes de hostigamiento y muchas otras cosas pueden ser violencia doméstica, especialmente si te hacen sentir miedo.

## ¿En qué consiste la violencia doméstica? Es mucho más de lo que piensas cuando piensas en "violencia"

### Físico:

- Jalando el cabello, rasguñar, golpear, morder, estrangular o patear.
- Lanzarle algo, como un teléfono, una lámpara, un zapato o un plato.
- Obligándote a usar drogas, o alcohol.
- Amenazarte con lastimarte con un arma, un cuchillo, un bate de béisbol o cualquier otra cosa utilizada como arma.

### Sexual:

- Tocandote y besos no deseados .
- Te obliga a tener relaciones sexuales.
- Te amenaza que hagas un acto sexual o que te vistas de una manera sexual.
- Negarte a usar protección contra el embarazo o la enfermedad.

### Emocional :

- Llamarte nombres, insultarte o gritarte.
- Actuando como tú eres su posesión; viendo todo lo que haces.
- Te impide ver o hablar con tu familia y amigos.
- Amenazarte con decir tus secretos, como tu actividad sexual o tu estado migratorio.
- A veces, el abuso verbal es tan grave que puedes empezar a creer lo que dice tu pareja. De hecho, tu pareja puede estar tratando de controlarte. Hable con alguien de confianza sobre lo que está sucediendo o llame al número de la línea directa de abuso doméstico.

### Financiero:

- Darte un subsidio en dinero o mirar lo que compras.
- Tomando tu cheque de pago por sí mismos o controlando tu cuenta bancaria.
- Maximizando las tarjetas de crédito a tu nombre.
- Evitarte que vayas a trabajar o intentar que te despidan de tu trabajo.

### Digital:

- Controla tu uso de las redes sociales o te amenaza en las redes sociales.
- Usar las redes sociales para hacer un seguimiento de dónde te encuentras y con quién hablas.
- Siempre te envía mensajes para que sientas que no puedes estar lejos de tu teléfono.
- Enviarte fotos sexuales no deseadas y exigirte que envíes algunas a cambio.

Es normal sentirse enojado, triste o confundido por estos tipos de abuso  
**Línea directa de abuso doméstico del condado de Los Ángeles (24/7) 800-978-3600**