

# Violencia de pareja

La violencia de pareja puede consistir en actos de daño físico, emocional, sexual, financiero, digital y espiritual como medio para controlarte por parte de tu pareja, novio/a, cónyuge o ex. No es fácil reconocer cuando se está sufriendo violencia.

He aquí algunas situaciones que constituyen formas de violencia de pareja.



**Realidad:** Nadie tiene derecho a tocarte sin consentimiento. Esto es **violencia sexual**.



**Realidad:** Tienes derecho a saber y decidir cómo gastar tu dinero. Esto es **violencia financiera**.



**Realidad:** Que te avienten objetos es una forma de intimidación y daño. Esto es **violencia física**.



**Realidad:** Tú pareja podría intentar impedirte que practiques tus creencias espirituales. Esto es **violencia espiritual**.



**Realidad:** Vigilar tu actividad electrónica es una violación de tu privacidad. Esto es **violencia digital**.



**Realidad:** Tu Pareja puede intentar que cuestiones tu realidad desacreditando tus afirmaciones. Esto es **Gaslighting/ "Manipulación Emocional"**.



**Realidad:** Tu pareja puede intentar impactar emocionalmente en tus sentimientos y menospreciarte con palabras. Esto es **violencia emocional**.



**Realidad:** Cuando tu pareja insulta tu cultura y tradiciones, se trata de **violencia cultural**.

Para saber más sobre la definición de violencia de pareja y violencia intrafamiliar:



Para consultar los servicios de apoyo a las víctimas de malos tratos: