

## Consecuencias de la violencia doméstica

El maltrato que una mujer sufre por parte de su pareja o expareja, causa graves daños emocionales y físicos. Algunas consecuencias pueden ser:

- ▶ Quebrantamiento general de la salud.
- ▶ Ansiedad o depresión.
- ▶ Miedo y fatiga.
- ▶ Abuso de alcohol o drogas.
- ▶ Deseo de no vivir, por lo que se piensa o se intenta el suicidio.
- ▶ Pérdida de facultades físicas o mentales.
- ▶ Se puede inclusive perder la vida.

**!** Las hijas e hijos que presencian o viven la violencia, también sufren graves trastornos físicos y emocionales.

## ¿Qué hacer si sufre violencia doméstica?

- ▶ Busque asistencia legal e infórmese sobre sus derechos y las leyes que la protegen.
- ▶ Busque apoyo emocional.
- ▶ Denuncie los hechos de violencia ante la policía, fiscalía o juzgados más cercanos.
- ▶ Si debe salir del hogar para huir de la violencia, busque un lugar seguro donde refugiarse. Puede ser en casa de familiares o personas amigas.
- ▶ No se quede aguantando, pensando que todo pasará y que la calma volverá. La violencia es cada vez más grave, no la permita. Su vida y la de sus hijos e hijas pueden estar en peligro.
- ▶ No se aíle. Busque familiares de confianza o personas amigas y comparta su problema para que le ayuden a detener la violencia.

Recuerde que:

- Las mujeres tienen derecho a vivir una vida libre de violencia.
- Si pasó una vez, es muy probable que vuelva a pasar.
- La violencia contra las mujeres siempre se convierte en un ciclo en el que, después de la agresión, la pareja agresora pide perdón y dice que nunca más volverá a pasar, e incluso puede portarse amable y sensible por unas horas o días. Sin embargo, esta situación se vuelve a repetir una y otra vez pudiendo ser más grave si no busca ayuda.

Para buscar  
**información**  
o **asesoría**  
**legal**  
llame al **911** o al **114**

### Centro de Derechos de Mujeres (CDM)

Colonia Lara Norte, avenida Manuel José Arce,  
calle Lara, N. 834, Apartado postal 4562,  
Tegucigalpa M.D.C., Honduras  
Teléfonos: (504) 2221-0459 / 2221-0657 / 2221-4368  
cdm@derechosdelamujer.org

[www.derechosdelamujer.org](http://www.derechosdelamujer.org)



SERIE:  
CONOCIENDO NUESTROS DERECHOS

# ¿Qué hacer?

# La violencia doméstica contra las mujeres

Vigésima segunda edición, 2025.


## ¿Qué es la violencia doméstica contra las mujeres?

Se entiende por violencia doméstica cualquier tipo de agresión física, psicológica, sexual, patrimonial y/o económica realizada contra una mujer por parte del cónyuge, excónyuge, compañero de hogar, excompañero de hogar, novio, exnovio o cualquier relación afín a una pareja, ya sea que se viva o no bajo el mismo techo con esa persona.

Se encuentra regulada bajo la Ley contra la Violencia Doméstica, e incluye mecanismos de protección para detener la violencia, evitar nuevas agresiones y garantizar la seguridad de las mujeres y el bienestar de la familia.

De acuerdo a esta ley, cualquier persona puede denunciar los hechos de violencia doméstica contra las mujeres ante la fiscalía, policía y juzgados. Estas instituciones tienen la obligación de actuar de inmediato para detener, investigar y sancionar la violencia; además, deben prevenir nuevos hechos de violencia y sancionar al agresor por los actos de violencia ejercida y por el incumplimiento de las medidas de protección impuestas.

Es importante saber que la Ley contra la Violencia Doméstica no es punitiva, esto significa que el agresor no va a la cárcel, sino que debe cumplir una serie de acciones que, supuestamente, ayudan a detener la violencia contra la mujer.

 El Código Penal vigente, en el artículo 289, reconoce el delito de maltrato familiar, sancionando con pena de prisión de 6 meses a 1 año y multa o prestación de servicios de utilidad pública.

## ¿Quiénes son las agredidas?

Cualquier mujer puede ser agredida y enfrentar violencia doméstica, no importa si es profesional o ama de casa, joven o adulta mayor, casada o soltera, rica o empobrecida. El maltrato hacia las mujeres puede ocurrir independientemente de su condición social.

## ¿Quiénes son los agresores?

El agresor puede ser cualquier hombre, un profesional, un obrero, una persona religiosa o una sin ninguna o escasa educación; muchos son hombres reconocidos y respetados por distintos grupos sociales, ya que la violencia es una manifestación de las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres.

**Muchas personas creen que la violencia doméstica es solo maltrato físico, pero la violencia doméstica también puede ser psicológica, sexual, patrimonial y/o económica.**

## Algunas manifestaciones de violencia doméstica

### Usted está sufriendo violencia física si su pareja:

- ▶ La pellizca, la empuja, le da puñetazos, patadas, fajazos, le jala el pelo, o cualquier otro tipo de agresión física.
- ▶ La amenaza con herirla o causarle daño con cuchillo, puñal y/o pistola o cualquier otro objeto o hacerle daño a un ser querido.
- ▶ La obliga a ingerir bebidas alcohólicas o consumir drogas.

### Usted está sufriendo violencia psicológica si su pareja:

- ▶ Se burla de usted o la ridiculiza.
- ▶ Le dice que lo que hace no sirve o está mal hecho.
- ▶ La insulta o le grita.
- ▶ Le echa la culpa de sus problemas o los de la familia.
- ▶ La amenaza con maltratarla o quitarle a sus hijas e hijos.
- ▶ La amenaza con suicidarse.
- ▶ Le impide tener amistades.
- ▶ Le impide salir o tener visitas.
- ▶ Nunca le da amor ni cariño o la acusa de infidelidad.
- ▶ Establece un ambiente de miedo en su hogar.

### Usted está sufriendo violencia sexual si su pareja:

- ▶ Pretende obligarla a tener relaciones sexuales cuando usted no quiere.
- ▶ La maltrata durante el acto sexual.
- ▶ Pretende obligarla a tener relaciones sexuales con personas o en posiciones que usted no quiere.
- ▶ Le niega el derecho a la anticoncepción y a la protección cuando tienen relaciones sexuales.

### Usted está sufriendo violencia patrimonial y/o económica si su pareja:

- ▶ Destruye a propósito bienes materiales, ya sean de ambos o solamente de usted.
- ▶ Vende o desaparece bienes materiales sin su consentimiento.
- ▶ Le retiene documentos personales, bienes muebles y/o inmuebles.
- ▶ Se niega a dar dinero para la comida y otras necesidades de la familia.
- ▶ La vigila para ver en qué y cómo gasta el dinero que le da.
- ▶ No la deja decidir cómo administrar el dinero que usted gana.