

Estamos escuchando. Creemos en ti.

end violence  
*wise*  
share hope ♦ change lives

**Sobrevivir la violencia doméstica**  
información, consejos y recursos

## Para empezar

Tú tienes el derecho de ser tratada con respeto y sentirte segura emocional y físicamente. Si alguien te hace sentir insegura, inseguro o inseguro de cualquier manera, no está bien. Tus relaciones, especialmente las más cercanas, deben apoyarte y nutrirte exactamente como eres. Nadie merece ser tratado ni irrespetuosamente ni de una forma que te quite elección, poder, o control. Si alguien te está haciendo esto, no es tu culpa.

Este folleto está diseñado para ofrecer información y recursos que podrían ser difíciles de obtener de otra manera. Puede ayudarte a tomar decisiones informadas y a guiarte a hacer lo que quieres de tu vida y lo que mereces. Con información sobre la violencia doméstica, verás que las dinámicas son notablemente similares de situación a situación, pero solamente tú sabes los detalles de lo que te está pasando a ti. Tú eres la experta o el experto en tu propia vida y, con información y apoyo, puedes tomar las decisiones que son mejores para ti y tu familia.

**Tú eres digna de amor, respeto y apoyo.  
Tú mereces relaciones seguras  
y saludables.**

## Tú no estás sola...

- En los Estados Unidos, **1 de cada 4** mujeres y **1 de cada 9** hombres han experimentado violencia sexual, violencia física y/o han sido acosados por una compañera o compañero cercano y han reportado impactos negativos como lesiones, miedo, preocupación por su seguridad y necesidades de servicios (IPSVS, CDC, 2017).
- Las personas LGBTQ+ experimentan niveles más altos de violencia doméstica que los hombres y mujeres heterosexuales y cisgéneres. Las mujeres bisexuales (**74,9%**) y las personas transgéneres (**80%**) experimentan algunas de las tasas más altas de violencia (CDC, 2013; Roch et al., 2010).
- Más del **50%** de las mujeres nativas americanas y multirraciales y más del **40%** de las mujeres afroamericanas han sufrido violencia física en manos de una compañera o compañero cercano. Estos índices son más altos que para las mujeres de otros grupos raciales y étnicos, incluidas las mujeres blancas (**30,5%**), las latinas (**29,7%**) y las mujeres asiáticas/isleñas del Pacífico (**15,3%**) (Breiding et al. 2014).

- Las mujeres afroamericanas tienen menos probabilidades que las mujeres blancas de utilizar los servicios sociales, de recibir apoyo de los programas de violencia doméstica, o ir al hospital debido a la violencia doméstica a la que fueron sometidas (Feminist Majority Foundation's Choices Campus Campaign, "Women of Color and Reproductive Justice: African American Women.").
- Las mujeres inmigrantes sufren niveles más altos de violencia doméstica con más frecuencia que las ciudadanas estadounidenses porque tienen menos acceso a los servicios legales y sociales que las ciudadanas (Orloff et al., 1995. "With No Place to Turn: Improving Advocacy for Battered Immigrant Women.").
- **31%** de las mujeres estadounidenses reportar haber sido abusadas física o sexualmente por un esposo o novio (Roark, 2011).
- Las mujeres tienen de **7-14** veces más probabilidades de ser heridas por su compañerx que los hombres (Chen et al., 2007).
- En promedio, más de **3** mujeres son asesinadas por sus esposos o novios todos los días en los Estados Unidos (American Psychological Association, 2016).

## ¿Qué es la violencia doméstica?

Cuando la gente piensa en violencia doméstica, con frecuencia piensa en actos físicamente violentos, como golpear. La violencia física puede ser parte de la violencia doméstica, pero es más que eso. Para muchas personas, la violencia emocional tiene un impacto mayor.

La violencia doméstica, la violencia que ocurre mientras estamos conociendo a otras personas, la violencia que toma lugar durante una relación, y la violencia de pareja son términos diferentes que describen lo mismo: **un patrón de comportamiento que un miembro de la pareja usa para ganar poder y control en su relación.** Los abusadores a menudo no son violentos con nadie más que con su pareja y/o sus hijos e hijas.

Mientras la dinámica de género más frecuente es la de hombres que controlan mujeres, hay excepciones. Hay casos en los que las mujeres abusan de los hombres, aunque es poco común. Aunque a menudo pensamos que la violencia doméstica solamente ocurre en relaciones heterosexual, este

no es el caso. Cualquier persona, de cualquier identidad de género u orientación sexual puede ser abusiva.

La violencia doméstica es un tipo de **violencia basada en género**. No importa quién abusa o quién es la víctima, la violencia refleja la expectativa histórica de que los hombres tienen poder sobre el resto de las personas. La violencia doméstica es una herramienta usada para mantener este desequilibrio de poder.

La violencia basada en género es cualquier daño perpetrado contra una persona basándose en desequilibrio de poder como resultado de los roles de género. Esto incluye todas las identidades que son frecuentemente impactadas por la violencia: mujeres, niñas, niños, LGBTQ+, personas de color, inmigrantes, refugiados, refugiadas, y personas con discapacidades, entre otras. El término reconoce cómo, las personas con estas identidades, están conectadas por opresión, lo que significa que experimentan alguna forma de desigualdad en la sociedad.

## Los patrones

Al principio de una relación, los perpetradores tienden a ser muy simpáticos. Usan el romance, a menudo exagerado, como una forma de hacer que la otra persona se sienta bien y se enamore. Con el tiempo, la relación empieza a cambiar lentamente, a medida que también cambia la conducta del predador.

Quien abusa empieza a menospreciar a su pareja para disminuir su amor propio. Es posible que hayas compartido tus vulnerabilidades con esta persona. En una relación saludable, este es un paso seguro e importante. Sin embargo, tu abusador o abusadora usa dicha información para lastimarte y menospreciarte. Al hacerte sentir menos, te hace creer que no mereces nada mejor. Tu abusador tratará de culparte por su conducta abusiva.

A medida que empiezas a creer en las cosas falsas y dolorosas, es posible que te sientas afortunada o afortunado de estar en una relación de pareja, cualquiera que sea. Puedes llegar a pensar que mereces que te traten mal o



que nadie te podría amar. Eso no es verdad. No importa lo que hagas (aunque mientas o seas infiel) no mereces que te lastimen física ni emocionalmente.

Los celos pueden parecer normales e incluso tiernos al principio. Pero se convierten en una forma para controlar adónde vas, qué haces y a quién ves. El o la predatora hace que sea muy difícil para ti tener amigos y familia. Los abusadores dirán que estas personas son malas influencias, que tratan de arruinar tu relación o que no se puede confiar en ellas. Después de un tiempo, es posible que las amistades y la familia dejen de intentar mantener el contacto, o que tu pareja te fuerce a no estar en contacto con ellos. Sin un sistema de apoyo, es más fácil para tu abusador o abusadora hacer lo que quiera. El perpetrador tiene el control total.

Los comportamientos violentos en las relaciones abusivas tienden a escalar. Un abusador podría comenzar rompiendo cosas a tu alrededor. Tal vez destruyendo posesiones que son importantes para ti. Por lo general, las y los perpetradores solo usan la violencia necesaria para estar en control. A medida que la violencia aumenta, se vuelve más

peligrosa. Es común que las víctimas se vuelvan insensibles a la forma en que son tratadas. A menudo, las víctimas no creen que sea tan peligroso como podría ser.

Nunca está bien que alguien te intimide o te lastime físicamente. Si esto está sucediendo, no es tu culpa.

Las y los predadores son tan buenos manipulando que cualquiera podría ser víctima. Puede ser difícil ver lo que realmente está sucediendo.

Los y las defensoras de **WISE** pueden ayudarte al hablar contigo sobre las dinámicas del abuso, intercambiando ideas, presentando opciones y apoyándote de cualquier manera que tenga sentido para ti.

**Esta es tu vida. Tú vales.**

## Las tácticas

Los perpetradores de violencia doméstica usan muchas tácticas diferentes para tener poder sobre sus parejas. Puede ser confuso, especialmente cuando recuerdas cómo era tu pareja al comienzo de la relación. El control aumenta y, cuando vienes a darte cuenta de lo que está sucediendo, puede parecerte abrumador salir de dicha relación. No tener un sistema de apoyo puede hacer que sea mucho más difícil porque es posible que no haya nadie que señale que esos comportamientos no están bien.

**Atacar la vulnerabilidad.** Una de las cosas más destructivas que hacen los predadores es usar lo que saben sobre su pareja para causar daño. Por ejemplo, es posible que compartas tus vulnerabilidades con la expectativa realista de que tu pareja te brindará apoyo y ayuda. En cambio, una persona abusiva usará tus vulnerabilidades como una forma de lastimarte. Esta es una técnica poderosa de manipulación y una gran traición a tu confianza.

**Abuso psicológico o emocional.** Este tipo de abuso puede ser una de las tácticas más difíciles con la que lidiar. También es muy difícil que otras personas lo reconozcan. El abuso psicológico puede incluir cualquier comportamiento que te haga sentir culpable, humillada o humillado o mal contigo mismo. El depredador niega o minimiza su comportamiento hacia ti y ante otras personas. El abuso psicológico o emocional puede hacerte sentir que estás perdiendo la razón. Quien abusa hace un trabajo tan bien hecho manipulando situaciones que puede que ya no sepas qué es real. A esto a veces se le llama manipulación psicológica.

**Crear aislamiento.** Esta táctica elimina tu sistema de apoyo. De pronto, te encuentras sin tus amigos y sin tu familia por ello. Es probable que tu abusador te aisle físicamente convenciéndote de que te mudes, o se muestre celoso o celosa cuando estás con otras personas. Probablemente dejes de socializar. Puede ser vergonzoso pasar tiempo con otras personas por la forma en la que tu pareja actúa a su alrededor. A veces, las o los abusadores actúan como la pareja perfecta en público, haciendo parecer que la víctima es el problema.

El aislamiento también puede incluir que controle lo que lees, lo que ves o tu acceso a la información. Tu pareja quiere que su voz sea la única voz que escuches, creando una realidad alternativa para ti. El aislamiento, asimismo, puede impedirte que busques ayuda.

**Abuso financiero.** El abuso financiero o económico es cuando el o la perpetradora controla el acceso al dinero. Tú no puedes ir al trabajo ni a la escuela o tu compañero hace imposible que tengas éxito. Cuando a las víctimas se les “permite” trabajar, quien abusa puede tomar el control del ingreso. A menudo, a las víctimas no se les permite tener una tarjeta de crédito, o incrementar su crédito, o que se incluya su nombre en algunos documentos financieros. Esto hace difícil que puedas pedir préstamos, obtener alojamiento, e incluso abrir una cuenta bancaria.

También, es común que los predadores arruinen el crédito de sus víctimas. Puede que tu abusador o abusadora te haya convencido de que te hicieras cargo de una deuda o de poner una factura o un activo a tu nombre. Puede negarse a pagar las facturas, a no pagar lo que estaba acordado o hacer

que ahorrar dinero sea imposible para ti.

**Violencia sexual.** Quienes abusan usan el sexo como un instrumento de violencia. Tu abusador puede que te haya hecho sentir culpable por no querer participar en ciertos actos sexuales o pudo haberte manipulado para que hicieras cosas que te incomodaban. Tu abusador o abusadora te pudo haber amenazado emocional o físicamente para que hicieras algo sexual, o usó la fuerza. Nunca está bien que alguien te fuerce a hacer algo sexual que no quieres hacer, incluso si estás en una relación.

**Violencia física.** Ningún contacto físico no querido está correcto. Empujar, pellizcar, golpear, sujetar y ahorcar son partes del modelo de control. A veces, las o los abusadores culpan de su conducta violenta las drogas o el alcohol que han consumido. Puede decirte que tú fuiste quien les hizo reaccionar de esa manera. La única razón por la que los perpetradores usan la violencia es porque ellos eligen usarla.

**Manipulación legal.** Los predadores usan el sistema judicial para controlar a sus parejas. Es posible que quien te abusa llame a la policía cuando intentas defenderte. Las y los predadores son maestras y maestros manipulando e intentarán convencer a los agentes del orden público de que sus parejas son peligrosas, que están locas, o fuera de control. Si están casados o tienen hijos juntos, es posible que use el divorcio o el proceso de custodia para continuar controlándote y hostigándote.

**Uso de los hijos y las hijas.** Los y las perpetradoras saben cuán importantes les hijos son para sus víctimas. Es posible que quien abusa haya intentado hacerte parecer como una mala madre o como un mal padre. Algunos ejemplos de esto incluyen el que les digan cosas negativas acerca de ti a tus hijos, forzándote a castigar o a usar fuerza física contra tus hijos o no estando de acuerdo con tus decisiones como padre o madre frente tus hijas y/o hijos.

También es común que quienes abusan usen los arreglos de la custodia para mantener acceso y tener control sobre sus parejas. Es posible que tu pareja no muestre ningún interés

en la crianza de sus hijos cuando están juntos, pero pide pasar más tiempo con ellos cuando ustedes están separados o separadas. Los abusadores no cumplirán con tu acuerdo de visitación o usarán tu necesidad de comunicar algo acerca de los hijos como una oportunidad para continuar hostigando, intimidando y controlando.

**Uso de la opinión pública.** Los predadores a menudo actuarán como las parejas perfectas y miembros de la comunidad en público para que sea imposible que otros crean la violencia. Quieren que la gente piense “¡No, esa persona nunca haría eso!”, así parecerá que su pareja es el problema.

Las y los perpetradores a menudo les dicen a sus víctimas que sus exnovias o exnovios estaban locos, o le lastimaban. Es posible que haya órdenes de protección o cargos de violencia doméstica en contra de tu abusador. Los y las perpetradoras dirán que la información es falsa y que, por el contrario, ellos son las víctimas. Esto es quien te abusa usando habilidades de manipulación y la ignorancia del público para controlarte.



**Uso de mascotas.** Los perpetradores pueden amenazar con hacerlo o hasta abusar de animales. Quien abusa sabe que amas a tus mascotas y que quieres protegerlas, y usa eso para hacerte daño y controlarte. Es posible que hayas encontrado a tu mascota herida o incluso que se te haya perdido. Tu abusador puede decir que la herida de tu mascota fue a causa de un accidente, o que se escapó.

Separarte puede ser más difícil cuando tienes mascotas. El animal puede ser de ambos, o puede ser difícil encontrar un lugar donde vivir que permita mascotas. Eso puede ser particularmente difícil si tienes mascotas grandes. Es posible que no quieras separarte porque no quieres dejar a tu mascota con el abusador o la abusadora. Puedes hablar con una defensora de **WISE** sobre opciones para proteger a tus mascotas.

**Controlar tu cuerpo.** Quienes abusan impiden que sus víctimas se cuiden. Esto puede incluir que no te deje ir a ver una o un proveedor de salud, o insista en ir contigo. Tu abusador puede robarse tus medicaciones o impedirte que busques tus medicinas. El control reproductivo también

es una táctica común en relaciones abusivas. Tu pareja puede impedirte que uses métodos anticonceptivos o puede presionarte para que tengas un bebé. Puede que tu abusador te haya forzado a hacerte un aborto, o haya usado tus deseos de tener un bebé en tu contra.

Es posible que tu pareja te trate de controlar al hacerte sentir incómoda o incómodo o inseguro de tu cuerpo. Puede que tu abusador te haya halagado al comienzo de la relación, pero ahora te dice que te has descuidado. Podría parecer como que no eres lo suficientemente atractivo o atractiva o estás esforzándote demasiado en verte bien. Es posible que te acuse de buscar la atención de otros y que te avergüence por intentar lucir bien. Quizás sientas que no importa lo que hagas, nada resulta ser lo correcto. Es posible que tu pareja haga comentarios de cosas a sabiendas de que te hacen sentir insegura. Frecuentemente, las y los abusadores se esconden tras la excusa de que lo que quieren es ayudar. Puedes empezar a sentir que tu cuerpo es tu enemigo y no una fuente de fuerza y consuelo.

**Uso de alcohol, medicamentos y otras drogas.** El alcohol y otras drogas pueden reducir las inhibiciones y hacerte más violenta o violento, pero no causan violencia. Los predadores usan alcohol, medicamentos y otras drogas como excusa de su comportamiento. Dicen: “Si no hubiera bebido, nunca lo habría hecho”. Realmente, sus comportamientos controladores y manipuladores (los insultos, el aislamiento, la intimidación, etc.) están presentes independientemente de la presencia del alcohol, de los medicamentos y de otras drogas. Tu abusador o abusadora puede tener un problema de abuso de sustancias, pero su problema no es la causa de su comportamiento abusivo.

Frecuentemente quienes abusan fuerzan a sus víctimas a beber o a usar otras drogas para aumentar su vulnerabilidad. Si el uso de las drogas es ilegal, es posible que tu pareja amenace con reportarte. Puede que crees una adicción a las drogas u otras sustancias y quien abusa lo usará contra ti. Cuando usas sustancias adictivas, es posible que sientas que no puedes dejar la relación o buscar ayuda. Los abusadores saben que no llamarás a la policía si estás usando alguna sustancia.

El alcohol y otras drogas facilitan que él mantenga el poder y el control. Puedes hablar con una defensora o defensor de **WISE** acerca de cómo las sustancias pueden estar afectándote.

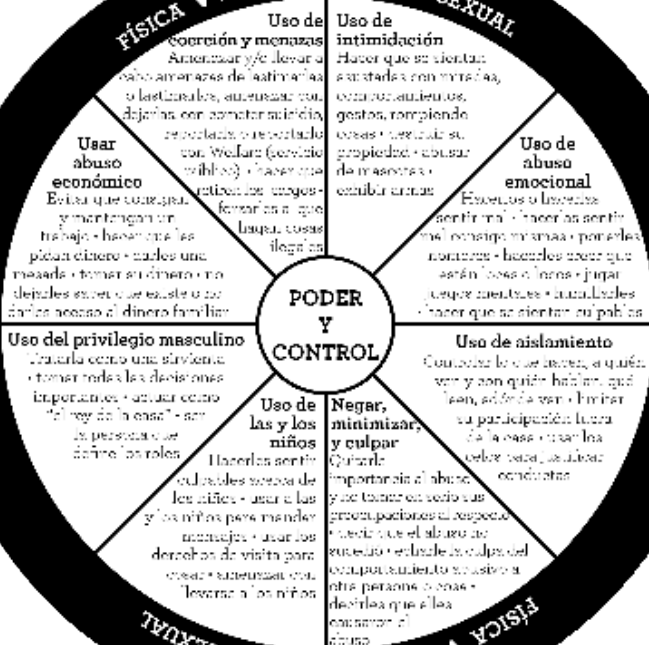
**Utilizar la identidad LGBTQ+.** Les, las y los abusadores que son LGBTQ+ utilizan los mismos comportamientos de poder, control, derecho y propiedad sobre sus parejas que los abusadores heterosexuales o cis. Quienes abusan utilizan los prejuicios de nuestra sociedad para crear capas adicionales de vergüenza, depresión, miedo, impotencia y silencio. Es posible que no te sientas segura o seguro de buscar apoyo familiar, o entre tus amigos o las comunidades que anteriormente te habían excluido por tu identidad LGBTQ+.

Si tú o tu pareja son parte de la comunidad LGBTQ+, puede que resulte todavía más difícil buscar ayuda debido a la presión del grupo o por miedo a críticas adicionales provenientes del mundo exterior. Los defensores de WISE apoyan a cualquier persona afectada por la violencia, independientemente de su orientación sexual o identidad de género. Tú mereces ser apoyada, apoyade, apoyado.

**Culparte.** Los agresores utilizan estas tácticas para hacer creer que todo es culpa de sus víctimas. Puede haber cosas que tu pareja haya utilizado en tu contra que no estén compiladas en este folleto. Probablemente has intentado, con mucho esfuerzo, hacer lo que crees que hará feliz a tu pareja y evitar que se enfade contigo. Es probable que, no importa lo que hayas hecho, tu agresor o agresora se enfadó o te echó la culpa. El comportamiento de una persona abusadora no es un reflejo de lo que tú haces o dejas de hacer. Es una elección, y solo la elección de quien abusa, el comportarse así.

**No es culpa tuya.**

# FÍSICA VIOLENCIA SEXUAL



# FÍSICA VIOLENCIA SEXUAL

## El impacto

Tu abusador te puede lesionar físicamente, pero hay muchas maneras en las que esto podría afectarte que no es solo físicamente. Estos abusos pueden ser más difíciles de identificar y pueden tener más impacto.

**Sentirte loca o loco.** Quien abusa podría hacerte sentir que eres responsable de la violencia. Los predadores tratan de hacer que otras personas creen que sus parejas son el problema o que están locas. Solamente esto puede hacerte sentir inestable o confundida acerca de la verdad. A veces es llamado “volverse loca o loco” por esa razón. Es particularmente difícil porque el o la predadora es la persona en quien más deberías poder confiar y a quien cuidar, proteger. Sin tu sistema de apoyo u otras personas reforzando la verdad, hay más probabilidad de que creas las mentiras.

**Confusión.** Es normal tratar de darle sentido a lo que sucede, pero no hay una buena razón para el comportamiento controlador y abusivo. La única razón por

la que quienes abusan actúan de esta forma es porque así lo escogieron y nuestra sociedad lo permite.

**Miedo.** Todos reaccionamos distinto ante situaciones peligrosas. A veces nuestras reacciones son subconscientes o reaccionamos de formas que nos sorprende. Nuestros cuerpos hacen lo que es necesario para mantenernos lo más segura y seguro posible. Podrías notar que tus sentidos están más alerta, o que reaccionas con miedo ante situaciones que no te producían temor antes del abuso. Tu cuerpo está reaccionando para mantenerte seguro o segura. Tú no estás loca. Tú estás sobreviviendo.

**Uso de drogas y alcohol.** A veces, el uso de sustancias es parte de la experiencia violenta que hemos vivido y, a veces, se usa como una manera de afrontar las secuelas del trauma. Usar puede ofrecer un escape temporario y una manera de relajarse y sentirse menos ansiosa o ansioso. El uso de drogas y alcohol también puede tener riesgos. Algunas sustancias tienen tasas elevadas de dependencia física y emocional. El uso de drogas ilegales puede hacer a la gente más vulnerable a la explotación o al arresto.



Puedes sentir que tu uso de sustancias te aísla del apoyo que mereces y eso produce otros impactos negativos en tu vida. Tú puedes hablar con un defensor o una defensora de **WISE** sobre lo que necesitas. Los defensores no te juzgarán por usar sustancias y pueden ayudarte a pensar en otras maneras de afrontar la situación si quieres reducir y dejar de usar sustancias. Podrías encontrar ayuda en grupos, medicamentos que pueden tratar síntomas de trauma, relajación y otras técnicas del cuerpo y la mente como *la Somatic Experiencing* (Experimentación Somática), la meditación y el yoga.

**Violencia.** A veces las víctimas gritan o usan violencia física contra sus abusadores. Esto no es abuso mutuo porque quien abusa todavía tiene poder y control. Las víctimas pueden sentir que no tienen otra opción, que han tenido suficiente y que ya no pueden aguantar el tormento. Las y los abusadores pueden provocar violencia y usarla como una excusa de su propio patrón de comportamiento violento, diciendo “tú me pegaste primero”.

A veces las víctimas luchan en defensa personal. Esta es una respuesta normal cuando se nos ha herido. Puedes reaccionar frente a tu pareja en maneras que te sorprendes, y puedes sentirte culpable por haber perdido el control o por haber iniciado el percance. Tu abusador o abusadora puede intentar convencerte de que tu comportamiento es tan malo como su abuso o incluso peor. A veces quienes abusan llaman a la policía y dicen que la víctima está abusando de ellos/ellas/ellos.

Hay una gran diferencia entre usar la violencia en defensa propia y cómo los abusadores o abusadoras la usan para quitar poder y control. El que hayas usado la violencia para protegerte no significa que seas abusivo o abusiva.

**Trauma.** Cuando estamos en peligro, nuestro cuerpo se prepara para protegernos sea luchando o escapando. El cuerpo libera adrenalina y aumenta nuestro ritmo cardíaco para ayudarnos a sobrevivir. En casos de violencia doméstica, huir o luchar casi nunca son opciones reales. En cambio, nos congelamos o nos rendimos para mantenernos seguros/seguras/segures.

La violencia doméstica es particularmente traumatizante por varias razones. El peligro es continuo y con frecuencia ocurre en tu casa, el lugar donde se supone que estás segura. La amenaza viene de una persona en la que deberías confiar, depender, e, incluso, pedir ayuda. El aislamiento es una forma de ser rehén cuando no hay escapatoria.

Nuestro cuerpo está diseñado para responder al peligro de ciertas formas, pero la violencia doméstica no permite que esa respuesta se manifieste. Cuando estamos amenazados, nuestro cuerpo nos prepara para la acción, pero este tipo de peligro nos obliga a someternos. Puede ser muy abrumador. Puedes sentirte continuamente atrapada e impotente. Tal vez te sientas constantemente nerviosa, porque el peligro siempre está allí. Cuando las situaciones traen a colación experiencias aterradoras pasadas, respondemos como si estuviéramos en peligro, incluso si no lo estamos. Tu cuerpo puede responder a un olor o a otras señales sensoriales que no parecen tener una relación obvia, pero que están conectadas a eventos traumáticos vividos. Por ejemplo, puedes notar que te pones nerviosa cuando ingresas a

cierto cuarto; puede ser porque algo aterrador pasó en esa habitación y tu cuerpo lo está recordando.

Esta respuesta traumática continua puede producir ansiedad, problemas estomacales, dolores de cabeza, y muchos otros problemas de salud. Tu cuerpo y tu mente están conectados. El trauma afecta todas las partes de una persona.

**Eres una/une/un sobreviviente.  
Puedes recuperar tu vida.**

## Niños

Las niñas y los niños son uno de los instrumentos más poderosos que quienes abusan usan para controlar. Los niños también son una de las principales razones por las que las víctimas sienten que pueden y deben hacer algo para cambiar la situación. Algunas madres y algunos padres se quedan con las personas abusadoras porque quieren mantener la familia unida, o piensan que no pueden mantener a sus hijos financieramente. Otras personas dejan las relaciones abusivas porque ven el impacto del abuso en los niños. Tú sabes lo que es mejor para ti y tus hijos. Tú sabes cómo mantenerte a ti y a tus hijos y/o hijas lo más seguro posible. Lo que sea que elijas, puedes recordarles a tus hijos que el comportamiento abusivo de su papá o de su mamá nunca está bien.

## Dejar una relación abusiva

Irse puede ser peligroso porque es la pérdida final de poder para el abusador. Este es el momento en que la violencia tiende a escalar. Cuando las personas son asesinadas, la

mayoría de las veces sucede después de que se han ido. La planificación de la seguridad con un defensor o una defensora de **WISE** puede ser una forma útil de explorar tus opciones para mantenerte a ti y a tus hijos lo más seguro posible.

## Planificación de la seguridad

Mantenerte a ti y a tus hijas y/o hijos seguros es algo en lo que probablemente ya estés enfocadísima. La planificación de la seguridad es todas las cosas que haces para evitar más violencia. Tú sabes más que nadie cómo el perpetrador o la perpetradora podría actuar o responder a las estrategias que tú puedes usar. **Tú eres el experto o la experta en tu situación.** Les defensores de **WISE** pueden ayudarte a pensar en estrategias, pero solo tú sabes qué ideas van a funcionar. Aquí hay algunas cosas a considerar:

**Apoyo.** ¿Hay amigos, familiares, o compañeros o compañeras que puedan ayudar? ¿Hay gente que tu abusador no conoce que pueda apoyarte? ¿Sabe tu abusador dónde están, o podría ir hasta allí?

**Dinero.** ¿Puedes tener dinero separado de tu abusador o abusadora? Es común que las y los abusadores vacíen cuentas de banco cuando las víctimas se marchan. Si planeas dejar la relación, es razonable retirar el 50% del dinero de cualquier cuenta compartida. Retira el 75% si tienen hijos en común. No tienes que gastar el dinero si no te sientes cómoda o cómodo.

**Documentos.** ¿Hay un lugar seguro donde mantener accesibles documentos importantes (carné de identificación, registros financieros, etc.)?

**Niños.** ¿Puedes planear la seguridad con tus niños? Tal vez puedes informar de la situación en su escuela o a sus proveedores de salud. ¿Hay otras personas con quienes tus niños pueden hablar respecto a cómo se sienten? Es recomendable que inventen una “palabra segura”, una clave o contraseña que tus niños puedan usar si se sienten inseguros. Si tus niñas o niños tienen visitación con tu abusador puedes hablar sobre cómo se sienten y qué pueden hacer si no se sienten seguros.

**Acceso.** ¿Hay maneras de que puedas hacerte menos accesible para tu abusador? Puedes considerar cambiar las cerraduras, obtener un nuevo número de teléfono, o cambiar las contraseñas de tus cuentas de correo electrónico y de tus redes sociales.

**Recuerda.** Es común volverse insensible al peligro de un abusador cuando estás en una relación abusiva. Minimizamos para poder sobrevivir. Aunque es normal, es bueno reconocer si esto está pasando para que puedas identificar todo lo que puedes hacer para mantenerte a salvo.



## Órdenes de restricción/protección

Una orden de restricción o de protección es una orden civil, lo que significa que es entre dos personas. En la mayoría de los casos, un juez o una jueza decide si concede o no dicha orden basándose en daños físicos pasados o en la amenaza de violencia física. Esto limita cómo tu predador puede tener contacto contigo. A veces especifica que no puede haber contacto: físico, electrónico, o a través de una tercera persona. Esto significa que ni tu familia ni tus amigos pueden pasarte mensajes de tu perpetrador. Tú no necesitas una abogada o un abogado para obtener una orden de restricción. Las y los defensores de WISE te pueden ayudar con el proceso de obtener una orden de restricción.

Las órdenes de restricción no aparecen en los expedientes penales, a menos que tu perpetrador decida violar la orden y sea arrestado o arrestada.

Las órdenes de restricción pueden ayudar a muchas personas, pero no a todas. Cada situación es única y tú eres la persona que sabe lo que funciona para ti. Puedes obtener

más información de un defensor de **WISE** sobre el proceso para solicitar una orden.

## **Aplicación de la ley/las leyes**

Las amenazas físicas y/o causar lesiones son crímenes. Los abusadores también podrían usar tácticas que no son ilegales, aun así, hablar con la policía podría ayudar. Involucrar a la policía es una decisión que tú debes tomar basada o basado en tu situación y con la mayor cantidad de información, si es posible. Puedes hablar con una defensora de **WISE** acerca de las ventajas y desventajas de hacerlo. Si quieres abrir un caso criminal, el primer paso es hablar con la policía sobre lo que sucedió o lo que está sucediendo. Un defensor de **WISE** puede ir contigo. Después de dar tu declaración, la policía puede investigar la situación y presentar los cargos si se ha roto una ley.

A veces otra persona llama la policía, como una vecina o un amigo. Si las fuerzas del orden público creen que se ha cometido un delito, pueden hacer un arresto, aunque no quieras que lo hagan. Hablar con un defensor o defensora

de **WISE** o con una abogada acerca de tus opciones puede ser útil. **WISE** podría ponerte en contacto con un abogado o abogada que trabaje por una tarifa reducida.

## **Salud y atención médica**

El abuso continuo puede afectar tu salud de muchas formas, más allá de las lesiones físicas. Los impactos en la salud pueden estar presentes aun después de haber salido de una relación abusiva. Las respuestas de miedo y supervivencia inundan nuestro cuerpo con hormonas de estrés, tensan los músculos y provocan otros cambios. Nuestros cuerpos se recuperan cuando esto sucede ocasionalmente, pero en casos de violencia doméstica, esto puede estar ocurriendo regularmente debido al peligro continuo. Es posible que hayas notado cambios en tu cuerpo. Los cambios pueden ser el resultado del estrés continuo como resultado del abuso. Este estrés afecta la digestión, la tensión muscular, la salud mental y mucho más. Es posible que tu abusador te haya impedido acceder a atención médica por lesiones o enfermedades. Sin cuidado médico, el impacto podría ser mayor.

Todos los centros de salud deben tener una política que describa la atención a las víctimas de violencia doméstica. La mejor práctica es preguntarles a todas las mujeres sobre violencia en sus vidas porque es muy común y afecta la salud de muchas formas. A veces las y los profesionales de la salud no pueden hacer las conexiones entre tu salud actual y el abuso pasado, y no diagnostican correctamente lo que le está ocurriendo a tu cuerpo.

Es posible que sugieran tratamiento de salud mental o receten medicamentos que no aborden tus preocupaciones. A veces un diagnóstico de salud mental puede ser beneficioso porque significa que tú puedes recibir las medicaciones o el apoyo que necesitas. Otras veces puede ser limitador. Es muy común que a las víctimas de violencia doméstica se les recete medicamentos que alteran el estado de ánimo. La medicina puede ser útil en algunas personas. Otras personas han dicho que las hace sentir diferentes o entumecidas. El entumecimiento puede hacer difícil procesar lo que ha ocurrido y poder hacer planes para tu futuro. Puede que hayas tenido experiencias difíciles con doctores en el pasado y ahora tengas dificultad confiando en ellos.

Es importante que sepas que tú no eres el problema. Hay impactos traumáticos físicos reales de trauma y abuso, aunque no sean diagnosticados. Tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Una consejera o consejero de **WISE** puede ayudarte a acceder lo que necesitas para estar sana o sano.

## La asistencia médica mental

La terapia puede ser útil si estás hablando con alguien que comprende las dinámicas de la violencia doméstica y el trauma. Hay enfoques del cuerpo/la mente que también pueden ser útiles.

**Nunca** se recomienda la terapia de pareja cuando la violencia doméstica está presente. Ni siquiera una consejera o un consejero experto puede crear un espacio seguro para que las víctimas puedan hablar sobre la realidad de sus abusos con su abusador presente. El consejero tampoco puede ver o entender la dinámica abusiva porque los perpetradores son muy buenos manipulando. Tú mereces recibir apoyo de profesionales que entiendan las complicadas realidades de la violencia doméstica.

Una defensora o un defensor de **WISE** o tu proveedor de servicios médicos puede recomendarte o referirte a consejeros con los que otras y otros sobrevivientes han tenido una buena experiencia.

## **La violencia doméstica y TEPT**

Cuando las personas experimentan un trauma, son diagnosticadas con trastorno de estrés postraumático (TEPT) o con una lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés), y pueden actuar de formas que no lo habían hecho antes. TEPT o TBI a veces pueden conducir a arrebatos o violencia, pero no causan el patrón de comportamiento controlador que define la violencia doméstica. El uso de las tácticas de control descritas en este folleto es una elección, no el resultado de una lesión o enfermedad.

A veces, quienes abusan tratan de usar experiencias pasadas, diagnósticos de trauma o de una lesión cerebral como excusa para su comportamiento. Un consejero o una consejera de **WISE** puede colaborar en aclarar

las distinciones entre un patrón de abuso y otros comportamientos.

Si tu abusador o abusadora enfrenta problemas, ya sean físicos o mentales, es posible que te sientas mal y pienses que deberías darle apoyo, incluso si estás siendo lastimada o lastimado. Si bien este es un sentimiento razonable, no significa que debas renunciar a tu seguridad porque tu pareja lo esté pasando mal. Puedes hablar con un defensor de **WISE** sobre cómo cuidar a tu pareja y mantenerte a ti y a tus hijos seguros.

## Para proveedores

**Pregunta sobre violencia doméstica.** Las víctimas no necesariamente saben que pueden hablar del tema a menos que tú preguntes. Cuando preguntas, les estás diciendo a tus pacientes que pueden hablar contigo. Siempre pregunta para que tus pacientes puedan planear responder cuando visiten a su proveedor.

**Documenta.** Documenta correctamente tus observaciones, lo que haces con tu paciente, cualquier historia de violencia que conozcas, la relevancia médica a la salud del o la paciente, y su historial de salud. Cita las palabras de tu paciente entre comillas tanto como sea posible. Usa mapas del cuerpo para representar gráficamente las heridas y toma fotografías con el consentimiento de tu paciente. Toma nota del tamaño, la forma y el color de las heridas. Incentiva a tu paciente a que se haga un chequeo cuando los moretones cambien de color. No uses las palabras “alega” o “cuento” o insertes tus opiniones sobre el abuso. La documentación puede tener un impacto significativo en un tribunal.



**Dales a los y las sobrevivientes el mayor control que puedas.** Deja que tu paciente sepa lo que estás haciendo y por qué lo estás haciendo. Explica los límites de tu confidencialidad (por ejemplo, si te preocupa un posible maltrato a menores).

**Haz conexiones.** Las defensoras y los defensores de WISE responden a todos los departamentos de hospitales en el Upper Valley, a todas las horas de todos días cuando llamas al 866-348-9473. No tienes que hacer esto sola o solo, los consejeros de WISE pueden continuar apoyando a los y las sobrevivientes después de que sus citas hayan finalizado.

**No one can do everything,  
everyone can do something.**

## Apoyar a las/les/los sobrevivientes de la violencia doméstica

Apoyar a un/une/una amiga o a un ser querido que está en una relación abusiva puede sentirse frustrante, abrumador, aterrador y también es muy importante. Lo mejor que puedes hacer es simplemente preguntar cómo puedes ser útil.

**Escucha y cree.** Es difícil creer que alguien pueda tratar a otra persona de esa manera. Si alguien te habla sobre violencia doméstica, probablemente sea cierto. Quienes abusan, adrede hacen que sus víctimas se sientan culpables, avergonzadas, locas y confundidas o confundidos. Escucha abiertamente y sin prejuicios.

**Mantén la conexión.** Las y los abusadores frecuentemente aíslan a sus víctimas de amigos y familiares. No lo tomes personal si tu amiga o amigo no puede verte. Trata de estar presente en la vida de tu ser querido. Ponte en contacto a menudo, y hazle saber a esa persona que ella te importa.

**Enfócate en el abuso.** Habla sobre los comportamientos que son abusivos, dominantes o coactivos en vez de criticar a quien abusa. Si la persona a quien quieres se siente defensiva sobre su pareja, puede que no se sienta cómoda pidiéndote ayuda

**Pon la culpa donde pertenece.** Quienes abusan hacen todo lo que pueden para que sus víctimas se sientan como si fueran responsables del abuso. Recuerda que el abuso nunca es la culpa de las o los sobrevivientes. Nadie quiere ni merece ser tratada de esa manera. A veces la gente se pregunta, “¿por qué no simplemente se va?”. Hay muchas razones posibles. A veces es más peligroso irse o la persona está enamorada o enamorado de su abusador o abusadora. En vez de enojarte con la/el/le sobreviviente, enójate por la manera en la que quien abusa se comporta.

**Plan de seguridad.** Los y las sobrevivientes trabajan duro para mantenerse a salvo. Pregunta cómo tú puedes ayudar, y ofrece lo que puedas sin ponerte en peligro. El abuso puede estar dirigido a tu amigo o amiga, pero también debes pensar en tu seguridad. Confrontar al abusador o abusadora

puede ser inseguro. Esto es particularmente importante si la/le/el perpetrador piensa que tienes una relación con el/le/la sobreviviente.

**Ofrece más opciones.** La violencia doméstica despoja a las personas del poder y el control sobre sus propias vidas. No ayuda que le digamos a las sobrevivientes qué hacer porque entonces mantenemos el poder y el control. Apoya a tus seres queridos a tomar decisiones y a tener agencia en sus vidas.

## Acabar con la violencia doméstica

Para acabar de una buena vez con la violencia, tenemos que cambiar las culturas que la apoyan y que la crean. Puede ser tan simple como llamar la atención o señalar los comportamientos y los comentarios que refuerzan las normas de género y los desequilibrios de poder en las relaciones. También puede ser más sistémico, como cabildear los sistemas legislativos para abordar mejor la violencia doméstica.

Una forma crítica para ponerle fin a la violencia es trabajar en conjunto y apoyar a los/les/las jóvenes para que entiendan y crean que la igualdad y el respeto son expectativas fundamentales de ellxs y de sus compañerxs. Podemos empezar a hablar, temprano y a menudo, con los, las, y les niños en nuestras vidas. Podemos incentivar a las escuelas que incluyan educación preventiva de la violencia en todos los niveles.

Hay personas en nuestras vidas y comunidades que son abusivas y no ven nada incorrecto con su comportamiento porque es lo que se les ha enseñado. Es importante que hagamos que se responsabilicen. En vez de usar excusas tales como “es porque él es varón”, podemos responder a los insultos, la violencia, la agresión y la falta de empatía señalando el problema y ofreciendo alternativas. Podemos darles a las personas la oportunidad de aprender de sus errores y de enmendarlos.

Si los niños tienen modelos a seguir que normalizan la violencia, la manipulación y la dominancia, los chiquitines aprenden que esto es lo que se espera de ellas y ellos. Los hombres que ven a sus padres y a otros hombres abusar de las mujeres son más propensos a ser abusivos. Vemos a los hombres usando violencia en nuestros medios de comunicación tan a menudo que parece normal. El uso de la violencia, la manipulación y la dominación es un comportamiento aprendido y una opción. Muchos hombres que son expuestos a los mensajes violentos en nuestra cultura prometen actuar de manera diferente en sus

propias vidas. Es esencial que tengamos modelos a seguir que muestren una amplia gama de cómo ser cariñosos, auténticos y responsables.

Tenemos que cambiar la cultura que apoya la violencia doméstica. Muchos estereotipos sobre la masculinidad y la feminidad normalizan la violencia basada en el género contra las mujeres, les miembros de la comunidad LGBTQ+, los, les y las niñas y otros hombres. A medida que nos volvemos más conscientes de cómo se aprenden las dinámicas de poder, somos más capaces como individuos y comunidades de notar, señalar y hacer el trabajo para eliminar los fundamentos de la violencia.

Todos podemos exigir responsabilidad e igualdad para poner fin a la violencia doméstica. Llama a [WISE](#) para saber cómo puedes ayudar.

**Todas las personas tenemos un papel que desempeñar para ponerle fin a la violencia.**

Este folleto fue traducido por las, les y los estudiantes de Español 3.01 & 3.02, durante el verano de 2022, gracias al auspicio del Dartmouth Center for Social Impact, y a su directora asociada, Ashley T. Doolittle.

A Robbie A, Anukwa A, Byron F, Jordan J, Alvin M, Te'amo N, Neechi O, Jonathan C, Elijah C, Amelia E\*, Anders G\*, Tristan T, Sydney J, Matt L, Jessie L, Alexa L, Nick M, Braden M, Vachon R, Sameer S, Zadriana S, Sovi W y Samantha P

¡muchísimas gracias! Su profe, Kianny N. Antigua



Es la política de WISE prestar servicios a las víctimas/los, las y les sobrevivientes de la violencia sexual, la violencia doméstica y el acoso, independientemente de la edad, la salud (incluyendo a personas VIH-positivo), la capacidad física, mental o emocional, la orientación/identidad sexual, la orientación/expresión de género, el nivel socioeconómico, la raza, la nacionalidad, la responsabilidad parental, la lengua, el estatus migratorio, o la afiliación religiosa o política.

a todas horas, todos días 866-348-WISE  
wiseuv.org

Centro del programa  
38 Bank Street • Lebanon NH 03766  
tel: 603-448-5922 • fax: 603-448-2799  
@WISEuv