




Comprendiendo
Violencia Domestica:

¿ABUSAN DE MÍ?

¿QUE ES VIOLENCIA DOMESTICA?

¿DONDE PIDO AYUDA?

¿COMO AYUDO A ALGUIEN QUE CONOZCO?

Llame 24-Horas: (509) 582-9841  (800) 648-1277

DERECHOS EN UNA RELACION

⦿ **El derecho de ser respetada y el bienestar de parte de su pareja.** ⦿

⦿ **El derecho de tener apoyo emocional.** ⦿

⦿ **El derecho de ser escuchada y recibir respuesta con cortesía por su pareja.** ⦿

⦿ **El derecho que reconozca sus sentimientos y experiencias como algo valido.** ⦿

⦿ **El derecho de tener respuestas claras e información a las preguntas que le preocupen.** ⦿

⦿ **El derecho de vivir libre de críticas y de ser juzgada.** ⦿

⦿ **El derecho de vivir libre de acusaciones y culpas.** ⦿

⦿ **El derecho de recibir ánimos.** ⦿

⦿ **El derecho de vivir libre de amenazas y acusaciones emocionales.** ⦿

⦿ **El derecho a que se le pregunte con respeto y no con “ordenes.”** ⦿

⦿ **El derecho de vivir libre de arrebatos de corajes y odio.** ⦿

Este paquete de información es cortesía de: Molly Kuespert, M.Ed., LMHC, *Getting Free* by Ginny McCarthy, *Why Does He Do That* by Lundy Bancroft, www.ncadv.org, www.endabuse.org, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (samsha.gov), Domestic Abuse Intervention Project (duluth-model.org).

¿QUE ES VIOLENCIA DOMESTICA?

Violencia domestica es un patrón de comportamiento de poder y control. Violencia domestica viene en muchas formas incluyendo abuso emocional, verbal, físico, sexual, y/o financiero. Es un mito común de que es solo violencia domestica donde hay abuso físico, por cierto muchas victimas han experimentado violencia física. **El abuso verbal y emocional son las formas más comunes en violencia domestica y son las más dañinas y difícil de recuperar que de la violencia física.**

Muchas mujeres se preguntan si son abusadas. La siguiente lista que desarrollo Ginny McCarthy autora de Getting Free es para ayudar al individuo a definir el comportamiento de su pareja intima.

ABUSO EMOCIONAL

El abuso emocional es algunas veces más difícil de definir y reconocer. ¿Cuántas de estas cosas su pareja le a hecho a usted?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ignora tus sentimientos. | <input type="checkbox"/> Ridiculiza e insulta sus valores, creencias religiosas, raza, origen o clase social. |
| <input type="checkbox"/> Continuamente te critica te dice sobre nombres y te grita. | <input type="checkbox"/> Se niega a socializar con usted. |
| <input type="checkbox"/> Retiene aprobaciones, agradecimientos o afecto como castigo. | <input type="checkbox"/> No la deja trabajar, controla el dinero y toma todas las decisiones. |
| <input type="checkbox"/> Te humilla en privado y en público. | <input type="checkbox"/> Se lleva las llaves del auto y el dinero. |
| <input type="checkbox"/> Regularmente te amenaza que te va a dejar o que te vayas. | <input type="checkbox"/> Te amenaza con lastimar a usted o a su familia. |
| <input type="checkbox"/> Continuamente te acusa de infidelidad. | <input type="checkbox"/> Castiga e impide a los niños verla si usted intenta dejarlo. |
| <input type="checkbox"/> Te manipula con mentiras y contradicciones (hacerte creer loca). | <input type="checkbox"/> El le cuenta de sus aventuras amorosas. |
| <input type="checkbox"/> Te chantajea emocionalmente. | |
| <input type="checkbox"/> Se niega a trabajar o a compartir. | |
| <input type="checkbox"/> Insulta o ridiculiza a las mujeres en general. | |

A continuación hay cuatro facetas de abuso emocional:

Abuso Verbal.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Te habla como si fueras una niña | <input type="checkbox"/> La humilla constantemente. |
| <input type="checkbox"/> Ridiculiza tu apariencia. | <input type="checkbox"/> Le amenaza con matarse, matarla, o a seres queridos. |
| <input type="checkbox"/> Te amenaza con dejarte y llevarse los niños. | <input type="checkbox"/> Le desprecia o minimiza sus logros. |
| <input type="checkbox"/> Le dice que usted es una entupida, fea y tonta... | <input type="checkbox"/> Le dice que es una madre inapropiada. |
| <input type="checkbox"/> La avergüenza en público. | <input type="checkbox"/> Le dice a los niños cosas dolorosas de usted. |

Aislamiento

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> No la deja usar el teléfono o escucha sus conversaciones por teléfono. | <input type="checkbox"/> La retira de familiares y amistades. |
| <input type="checkbox"/> No le permite asistir a funciones/eventos familiares. | <input type="checkbox"/> Insiste en que regrese a casa inmediatamente después del trabajo. |
| <input type="checkbox"/> Mantiene una buena imagen pública, así otros no le creerán. | <input type="checkbox"/> Crea conflicto y drama con familiares y amistades para que usted se avergüence estar al rededor de ellos y así los evita para no causar problema. |
| <input type="checkbox"/> Pone a las personas en su contra. | |

Control Financiero

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> No proporciona suficiente dinero para comprar alimentos o pagar deudas. | <input type="checkbox"/> Controla sus cuentas financieras y todo lo relacionado a sus finanzas. |
| <input type="checkbox"/> Pone todos los cobros a nombre suyo. | <input type="checkbox"/> No proporciona ropa alimentos o techo adecuado. |
| <input type="checkbox"/> Destruye sus pertenencias. | <input type="checkbox"/> Gasta los fondos de la familia en drogas y alcohol. |
| <input type="checkbox"/> Le hace cuenta por cada centavo que gasta. | |

Intimidación / Amenazas de violencia

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Actúa físicamente sin realmente lastimarla | Intimidar (la amenaza a hacer o no hacer cosas que el quiere) |
| <input type="checkbox"/> Le levanta la mano. | <input type="checkbox"/> La amenaza con marcharse y llevarse a los niños. |
| <input type="checkbox"/> Le da puñetazos a las paredes. | <input type="checkbox"/> Amenaza con mandarla a su país de origen. |
| <input type="checkbox"/> Golpea las puertas. | <input type="checkbox"/> Es cruel con los animales y / o los niños |
| <input type="checkbox"/> Destruye sus artículos/cosas personales. | <input type="checkbox"/> Estar siempre a la defensiva y estar constantemente con temor de hacerlo enojar o enfurecer |
| <input type="checkbox"/> Obstaculiza su camino. | |
| <input type="checkbox"/> Maneja su vehículo imprudentemente. | |
| <input type="checkbox"/> Se eleva sobre usted. | |
| <input type="checkbox"/> La mantiene despierta toda la noche | |

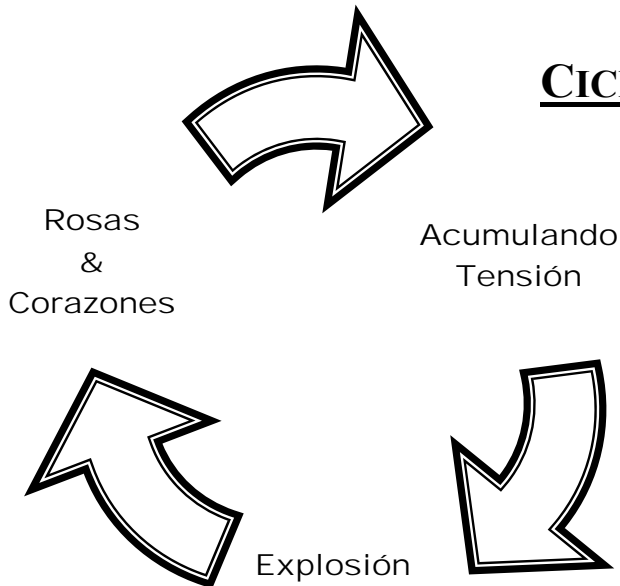
ABUSO FÍSICO

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> La empuja o le da empujones. | <input type="checkbox"/> Se niega a ayudarle cuando usted esta enferma, lastimada o embarazada. |
| <input type="checkbox"/> La detiene y no la deja marcharse. | <input type="checkbox"/> La somete a conducir deliberadamente o se niega que usted conduzca su auto. |
| <input type="checkbox"/> La bofetea o la muerde. | <input type="checkbox"/> Le exige o la presiona a tener sexo. |
| <input type="checkbox"/> La golpea o le da puñetazos. | <input type="checkbox"/> La amenaza o lastima con armas. |
| <input type="checkbox"/> Le lanza objetos. | |
| <input type="checkbox"/> Cierra con llave la casa y la deja afuera. | |
| <input type="checkbox"/> La abandona en sitios peligrosos. | |

ABUSO SEXUAL

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> La critica sexualmente. | <input type="checkbox"/> Públicamente demuestra sus intereses sexuales en otras mujeres o tiene aventuras con otras mujeres. |
| <input type="checkbox"/> Insiste tocarla cuando usted no quiere o la toca que la hace sentirse incomoda. | <input type="checkbox"/> La presiona o demanda tener relaciones sexuales después de haberla golpeado o estar enferma. |
| <input type="checkbox"/> Retiene el sexo y la afección. | <input type="checkbox"/> Comete actos sexuales sádicos. |
| <input type="checkbox"/> La obliga a divertirse o que practique en actos sexuales en los cuales le son incómodos. | |

CICLO DE VIOLENCIA



En algunas relaciones hay un patrón de comportamiento. El abuso es raramente un evento de una sola vez - usualmente el ataque aumenta numerosamente y seriamente.

No importa que hagas el abusador (agresor) siempre encuentra una razón para explotar. La violencia no es por tu comportamiento. Es por el agresor que quiere poder, control y manipularte para lograrlo.

"Rosas y Corazones": Usualmente sigue la explosión y la típica disculpa del abusador, "Lo siento. Nunca volverá a pasar. Te Amo." Las promesas, el llanto, comprar regalos, o amenaza de suicidarse si la pareja se va. – Tú lo quieres creer. El problema se minimiza. La esperanza es que esta vez será diferente... Durante esta fase las cosas van muy bien – esta es la persona que amas y con quien quieres estar – ¡Tú solamente quieres que la otra fase termine y todo estará bien! Sin embargo, este buen periodo no puede durar porque nada a cambiado Los mismos valores pensamientos y hábitos están ahí. Ser amable y amoroso es solamente una manera diferente de controlar y manipularte: Sus arranques de generosidad y amabilidad le ayuda sentirse bien el mismo.

- La vuelve a vincular a la relación dándole confianza y ternura – entonces el lo usa en contra suya en el futuro.
- Usa las buenas etapas para representar su imagen pública – Haciendo esto difícil que la gente le crea a usted.

Remordimiento: el remordimiento es casi siempre genuino, pero lo que más lo hace sentirse mal:

- Es que ha dañado su imagen ante los ojos de otras personas.
- El siente que pueda controlarte sin que usted sienta que es abuso.
- El siente que tiene el derecho de culparla a usted por sus arrebatos a si se siente librado de cualquier sentimiento de remordimiento.

Acumulando Tensión: Eventualmente el ciclo da comienzo otra vez acumulando tensión donde sientes que vas "Caminando Frágilmente." No importa lo que tú hagas no esta bien porque no es tu comportamiento-es la necesidad de el tener poder y control.

Esta fase da comienzo con abuso emocional: te desprecia, no te da importancia, te cela y amenaza. Esto puede que agrave incluyendo formas de violencia física.

Explosión: Es cuando la tensión se acumula al asalto – esto puede ser emocional, verbal, físico o puede tomar diferentes formas.

Este ciclo sucederá una y otra vez..... La víctima nunca es culpable por el abuso.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE PERSONALIDADES AGRESIVAS

El hombre abusivo trabaja arduamente para mantener la fantasía de la relación perfecta. El es siempre "don maravillas" al principio y tu puedes sentirte muy atraída porque el te ha hecho sentir especial y que le importas. Se lleva tiempo para revelar las características abusivas.

Involucramiento Rápido

Extremadamente Celoso

Criticas Constantemente

Comportamiento Controlable

Algunas veces esto esta hecho causándole quejas y fastidios en lugar de obvios comportamientos. (Así que esto la hace sentir que usted esta haciendo sus propias decisiones tal como poco a poco deja de juntarse con las amigas como el hace comentarios negativo acerca de ella)

Hipersensible

- Si se queja de cualquier cosa el la acusa de estar renegando o culpándola empezando una pelea.
- Sus sentimientos son siempre lastimados.
- Derechos sobre valora su tiempo y esfuerzos (en el trabajo o la casa) y desvanece los suyos.
- Su expectativa es que usted siempre se enfoque en sus necesidades y sentimientos.
- Se siente comprometida al pedirle algo a el.
- No importa cuando intente hacer nunca será suficiente.
- Demanda que sus necesidades se cumplan a todo momento lo que el quiere y cuando el lo quiere
- Narcisismo (Se siente el centro del universo).

Manipulación

- Dr. Jekyll & Mr. Hide – repentinamente y frecuentemente cambiando de humor.
- Actuando que es la única persona que sabe que es lo mejor para el y sus hijos.
- Hacer que usted y otros sientan lastimas por el.

Volverla Loca

- Negando lo obvió a cerca de lo que esta haciendo o sintiendo.
- Cambiando el tema en una pelea.
- Diciéndole que usted esta reaccionando exageradamente que esta loca y necesita conserjería.
- Mezclándole las palabras insistiendo que usted esta diciendo, pensando y sintiendo cosas que no son.

Intimidación

- Crueldad a animales y / o a niños.
- “Juguetón” y usa la fuerza en el sexo.

Aislamiento

Falta de responsabilidad

- Culpa a otros de sus sentimientos, problemas, y su comportamiento abusivo.

**Los abusadores típicamente niegan, minimizan,
fabrican excusas y culpan a otros por su comportamiento.**

EFFECTOS DEL COMPORTAMIENTO DEL ABUSADOR EN LA MUJER

Los estudios han demostrado que no hay características de personalidad que son universalmente compartidas por la mayoría de las víctimas

El trauma de experiencia de abuso diario puede impactar tremendamente a las personas y puede resultar en diferentes efectos. Usualmente estos síntomas de traumas se usan como causas porque a la víctima se le culpa del abuso.

- Falta de confianza y amor propio.
 - Dificultades en tomar decisiones.
 - Dificultad en tenerse confianza a sí misma o a otros.
 - Teme a la vida.
 - Se culpa así misma, y se avergüenza.

- Se siente desamparada y desesperada.
 - Se siente atrapada.
 - Dependencia – “No puedo depender de mí misma.”
 - Confusión – “¿Por qué me quedo?”
 - Desesperación

- Problemas de salud mentales.
 - Depresión
 - Ansiedad
 - PTSD (Desorden Dramático De La Tensión Del Posterior).
 - Desorden De Obsesión Compulsiva

- Problemas de salud o enfermedades crónicas.
 - El estrés de vivir con traumas puede causar síntomas físicos.
 - Enfrentando el abuso.
 - Abuso de Sustancias.
 - Juegos de Apuestas Riesgosas.
 - Desórdenes Alimenticias (incluye sobre consumir alimentos)
 - Gastar y Robar compulsivamente
 - Hacer Ejercicios exageradamente.
 - Ocultando con comportamientos sexuales.
 - Dañándose a sí misma o auto-lastimándose.

VIOLENCIA DOMESTICA Y ABUSO DE DROGAS Y ALCOHOL

La mayoría de mujeres enfrentan retos de violencia domestica y también enfrentan retos de abuso de drogas y alcohol. "Ellas mismas o su compañero."

Juntos Violencia Domestica y Sustancias Toxicas (drogas)

- Involucra las dinámicas de poder y control.
- Impactando a toda la familia usualmente lastima múltiples generaciones.
- Prospera en silencio y aislamiento.
- Llevar grandezas de estigma social y vergüenza.
- Negación incluyendo minimizando y racionalizando.

El abuso a las sustancias toxicas (drogas) puede incrementar el riesgo a la violencia domestica:

- El abusador puede estar más dispuesto a la violencia cuando tiene el uso.
- Más probable que usted olvides el plan de seguridad cuando usted esta usándola.
- Mas probable que seas arrestada cuando estas bajo el uso de drogas o crímenes relacionado con drogas.
- Puede que seas más juzgada por otros sistemas como la policía, cortes o el servicio de protección de niños si la usas.

El abuso de sustancias toxicas (drogas) puede ser un arma para el abusador:

- Él toma riesgos mientras que esta intoxicado poniendo en peligro a ti o/y niños.
- Él te fuerza a asistir comportamientos ilegales.
- Él l te amenaza en regresar al uso de alcohol y drogas si no obedeces a sus demandas.
- Él te culpa a ti por los problemas causados por su adicción.
- Él te presiona y te manipula a que seas parte y te involucres en drogas/sustancias.
- Él te amenaza con decirles a tus conocidos de tu adicción a la drogas.(Especialmente a la policía, cortes o CPS)

Prevención de la Recaída / Planeamiento de la Seguridad

- Prepara una lista de personas, lugares y cosas que te ayuden a mantenerte segura y limpia (incluye números de teléfonos y línea de ayuda).
- Prepara una lista de personas, lugares y cosas que tengas que evitar si estas tratando de mantenerte segura y limpia.
- Si es necesario exponerte a la sociedad, lugares y cosas que son peligrosas o riesgosas para ti, prepara una lista de lo que puedes hacer para incrementar la seguridad y sobriedad.
- Si lo va a usar, planifique un plan para los niños, seguridad, vivienda, sexo seguro (protéjase) y haga cosas que reduzca daños.

LEVANTE SU AUTO-ESTIMA

Cosas que puedes hacer de inmediato—todo los días—para levantar tu auto-estima

- Pon atención a tus necesidades y a lo que quieres.
- Toma tiempo para hacer cosas que te divierten.
- Has algo que hace mucho tiempo lo has dejado al olvido.
- Has cosas donde puedas hacer uso de tu talento y habilidades especiales.
- Vístete con ropa que te haga sentir bien a ti misma.
- Recompénsate tu misma
- Pasa tiempo con personas que te hacen sentir bien de ti misma- Personas que te traten bien. Evita personas que te maltratan.
- Has un espacio en tu hogar que sea un lugar que te honre a ti misma como persona.
- Comienza a hacer esas cosas que te hacen sentir mejor por ejemplo comer saludable, empezar en un programa de ejercicios o mantener el espacio en tu hogar limpio.
- Has algo bueno para otra persona.
- Proponte a tratarte bien cada días que pase.

Retira comentarios negativos de ti-misma

Más del tiempo puedes tener pensamientos o mensajes negativos hacia ti misma que no te das cuenta te esto. Mantén una libreta con tigo diariamente y cada vez que te des cuenta que pasan por tu mente pensamientos negativos anótalo.

Pregúntate a ti misma si te has dado cuenta de los siguientes pensamientos:

- ¿El mensaje verdaderamente es cierto?
- ¿Yo le diría esto a otra persona? ¿Si no, porque me lo digo a mi misma?
- ¿Que gano con estos pensamientos? ¿Me hago sentir mal a mi misma, porque no pongo un alto a estos pensamientos?

Puedes trabajar en cambiar estos pensamientos negativos a convertirse en positivos al-

- Reemplazar los pensamientos negativos con positivos cada vez que te des cuenta que los pensamientos negativos se te atraviesen.
- Repite tu pensamiento positivo una y otra vez a ti misma en voz alta cada vez que tengas oportunidad y compártelo con otras personas si es posible.
- Escríbelo una y otra vez.
- Prepara rótulos que indiquen tu pensamiento positivo, cuélgalo en lugares que puedas verlos seguido como en la puerta del refrigerador o en el espejo del baño y repite el pensamiento a ti misma varias veces cada que lo mires.

Tu puedes en una hoja de papel doblado por mitad has dos columnas, usa un lado para escribir cosas negativas y el otro lado corresponde al pensamiento positivamente. Por ejemplo:

<u>Pensamientos Negativos</u>	<u>Pensamientos Positivos</u>
Yo no valgo nada.	Yo soy una persona valiosa.
Yo nunca eh logrado nada.	Yo eh logrado muchas cosas.
Yo siempre cometo errores.	Hago muchas cosas bien.
Soy muy desagradable.	Soy una persona agradable.
Yo no merezco una buena vida.	Yo merezco estar saludable y ser feliz.
Soy entupida.	Soy inteligente.

Ayuda reforzar pensamientos positivos si los repites una y otra vez a ti misma cuando estas bien relajada, como cuando respiras profundo o haces ejercicio relajado o cuando te estas quedando dormida o acabas de despertar.

Cambiando los pensamientos negativos que tienes de ti misma a pensamientos positivos toma tiempo y persistencia. Si usas las técnicas siguientes constantemente por cuatro o seis semanas, te vas a dar cuenta que ya no piensas estas cosas negativas de ti misma. Si los pensamientos ocurren de nuevo repite las actividades. No te des por vencida. Tú mereces tener buenos pensamientos de ti misma.

Has una lista de afirmación

Prepara una lista, lee de nuevo y escríbelas seguido te ayudara a sentirte mejor. Si tienes un diario, escribe tu lista ahí mismo. Si no tienes diario en cualquier pedazo de papel puedes escribir esto.

Prepara una lista —

- Por lo menos escribe cinco de tus habilidades fuertes, por ejemplo, persistente, valor, amigable, creativa.
- Por lo menos cinco cosas que admiras de ti, por ejemplo la manera que has creado a tus niños, la buena relación con tu hermano, o tu espiritualidad.
- Cinco logros que as alcanzado en la vida hasta ahora, por ejemplo recuperación de una enfermedad, graduación de la preparatoria, o haber logrado operar una computadora.
- Por lo menos 20 logros- Pueden ser tan simples como aprender a amararte las agujetas de tus zapatos, o recibir un titulo de colegio.
- 10 maneras de recompensarte a ti misma que no incluyan alimentos y que no cuesten nada, por ejemplo caminar al aire libre, salir solo a mirar a las tiendas, ver a los niños jugar o en el jardín de juegos, ver las flores o bellos niños a la cara, o platicar con una amiga.
- 10 cosas que puedan hacerte reír.
- 10 cosas que puedas hacer para ayudar a otra persona.

Relaciones No Saludables

Coacción y Amenazas:

- Dice/ y se expresa con amenazas de lastimarte a ti directamente.
- Te amenaza con dejarte, suicidarse, repórtate a CPS.
- Te obliga a cometer actos ilegales. y/o a retirar cargos legales.

Intimidación:

- Te afliges con solo las miradas, acciones y gestos.
- Apachurrando cosas. Destrozando tu propiedad.
- Abusando a las mascotas.
- Exhibiendo armas de fuego.
- Sentirte segura de ser tu misma.

Abuso Emocional:

- Te menos precia. Te llama nombres desagradables.
- Te hace sentir mal de ti misma.
- Te hace sentir o pensar que estas loca.
- Te hace sentir culpable.

Aislamiento:

- Controla lo que haces, con quien te vez, y con quien hablas, y lo que lees y a donde vas.
- Limita tu involucra mentó con amigos o actividades.
- Usa los celos para justificar su comportamiento a su aislamiento.

Reduciendo, culpando, y negando:

- Abusa pero lo hace con menos frecuencia.
- No toma en consideración tus opiniones.
- Dice que el abuso no ocurrió y que es tu culpa.

Utiliza a los niños:

- Te hace sentir culpable por los niños.
- Utiliza a los niños para los mensajes.
- Usa las visitas para hostigarte.

Abuso Economito:

- Te previene a obtener o mantener un trabajo.
- Te pregunta por o toma tu dinero.
- Imprudentemente gastando el dinero de la familia.
- No dejarla saber o de tener acceso al ingreso de la familia.

Privilegios Masculinos:

- Tratándote como una sirvienta.
- Tomando todas las decisiones mayores.
- Se comporta como "el amo de casa".

Relaciones Saludables

Negociar y Justo:

- Estar dispuesta a comprometerte.
- Aceptar cambios.
- Rebuscarse a un acuerdo entre dos a resolver los problemas y conflictos.

Comportamientos sin amenazas

- Hablando y comportándote de manera que te sientes segura de hacer y expresar las cosas.
- No trata de controlar tu vida.

Respeto

- Escuchándote sin juzgarte tomando en cuenta tus opiniones.
- Demasiado Comprensivo.
- La da valor a tus opiniones.

Confianza y Ayuda

- Apoyo a tus metas.
- Poder tener vida fuera de tu relación con el.
- Respeta tus derechos a tus sentimientos, amigos, actividades y opiniones.

Honesto y Responsable

- Acepta responsabilidades por su comportamiento abusivo.
- Reconoce el abuso del pasado.
- Se comunica muy abiertamente y honestamente

Padre Responsable

- Te amenaza de quitarte a los niños.
- Comparte responsabilidades como padre.
- Es el ejemplo modelo no-violento para los niños

Compartimiento Económico

- Tomar decisiones sobre el dinero juntos.
- Tener la habilidad de hablar abiertamente de las finanzas.
- Asegurándose que los dos se benefician de arreglos financieros.

Compartan Responsabilidades

- Mutuamente esta de acuerdo a la distribución de los deberes del hogar.
- Tomen decisiones familiares junto

NOTAS

INTENTIONALLY LEFT BLANK

IMPACTOS DE COMPORTAMIENTO ABUSIVO EN NIÑOS

Aún si el niño no ha sido directamente testigo de abuso, la mayoría de los niños saben que hay violencia en sus hogares y son afectados en diferentes maneras.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a los niños que han sido testigos de violencia domestica. Es normal para personas que han estado en relaciones violentas que no quieran hablar a sus niños acerca de esto. Es difícil darse cuenta que sus niños están enterados de la violencia y que son impactados por ella. Puede parecer que no hablarle de eso ayudara a olvidar lo que paso. Pero no hablarles acerca de la violencia casi siempre causa que los niños tengan más miedo y estén más confundidos.

Como hablarle a los niños de violencia domestica:

- ♦ Sea paciente no obligue si no quieren hablar o escuchar intente en otro momento.
- ♦ Hable acerca de lo que esta pasando en un momento que los dos estén relajados y no sean interrumpidos.
- ♦ Recuerde que esta ayudándoles al hablar de lo que esta pasando y no lo esta empeorando.

Cuando usted les habla a los niños de la violencia tal vez se de cuenta que han sido afectado mas de lo que usted cree. No es fácil escuchar a sus hijos hablar de sus temores y malos sentimientos. La mayor parte de los padres se sienten responsables que no han sido buenos padres. Recuerde que usted esta haciendo lo mejor que puede en el momento para ayudarles a recuperarse.

Sepa usted que cuando usted le habla a los niños acerca de la violencia los esta ayudando a:

- ♦ Sentirse seguros.
- ♦ Aprender que la violencia no es culpa de ellos.
- ♦ Aprender que la violencia no es una manera de resolver problemas.
- ♦ Sentirse cuidado y comprendido
- ♦ Aprender que esta bien hablar acerca de sus sentimientos.

Los niños temen más cuando nadie les ha hablado acerca de la violencia.

Resistencia

La mayoría de los niños son mas resistente lo cual quiere decir que se pueden recuperar naturalmente con la ayuda de su madre y cualquier otro apoyo, personas en sus vidas no violentas en lugar de profesionales.

Cuando obtener conserjería para su niño

Si usted observa cualquier de las siguientes reacciones en el niño que se extiendan por cierto periodo de tiempo sin ningún progreso o si tienen cambios de comportamiento en extremo, podría ser necesario que busque conserjería para ellos:

- ♦ Retraído
- ♦ Pelear, amenazar o intimidar a otros.
- ♦ Iniciando peleas físicas
- ♦ Utilizando Armas
- ♦ Físicamente o emocionalmente cruel con las personas
- ♦ Cruel con los animales
- ♦ Deliberadamente destrozando propiedad
- ♦ Huir/escapar de la casa
- ♦ Lastimándose intencionalmente
- ♦ Tener pesadillas frecuentemente por un periodo prolongado
- ♦ Mostrando un cambio repentino en su comportamiento/personalidad
- ♦ Cambios en alimentación y patrones de dormir
- ♦ Mostrando falta de interés en amistades/escuela etc...
- ♦ Cambios en las calificaciones (escuela).

AYUDANDO A LOS NIÑOS DESARROLLARSE EN FORMAS SALUDABLES

Aunque sus niños hayan sido afectados por violencia domestica, ellos pueden recuperarse y estar emocionalmente saludables, especialmente si ellos reciben apoyo y animos en estas formas:

1. **Anime a sus niños:** Fíjese en las cualidades positivas de sus niños y déjele saber que se los agrádesese.
2. **Limites claros determinados:** Limites razonables y limitados para las edades de sus niños, para hacerlos sentir seguros y valiosos.
3. **Ponga rutinas y estructura:** Los niños prosperan en la estructura del hogar, donde los horarios de las comidas, tiempo para jugar y hora de dormir. Los hace sentir seguros.
4. **Escucha cuidadosamente:** Póngale atención a lo que los niños dicen, y déjelos saber que los escuchas.
5. **Se Cariñosa:** Abrázalos, bésalos y dales palmaditas y sonríte. Diles que ellos son importantes para ti.
6. **Permíteles resolver problemas:** Anima a los niños a resolver problemas y tomen decisiones por ellos mismos.
7. **Comunícate respetuosamente:** Comparte tus sentimientos, expectativas y necesidades de una forma respetuosa con tus niños.
8. **Promover independencia:** Permita que los niños jueguen independientemente en ambientes seguros.
9. **Pase tiempo con tus niños:** Lean juntos, hablen y escuchen o jueguen juntos, esto ayuda a los niños sentirse queridos.
10. **Haga arreglos de nuevas actividades que puedan ser exitosas para su niño:** Prepare nuevas actividades encantadoras para sus niños, como jugar deportes en equipo, o tomar lecciones de música, para que su niño aprenda nuevas destrezas y aumente su confianza.
11. **Sea positivo, en modelo ejemplar a no-violencia para sus niños:** Mantenga seguridad, desarrollar interacción eso puede ayudar a los niños tener mas auto-valor.
12. **Deja a los niños saber que son capaz:** Permita a los niños tener responsabilidades y déjelos saber que tiene confianza en ellos.
13. **Deje a sus niños saber que son dignos de amor** nomás por quien son, y no esta relacionado con sus comportamientos: Dígales que los quieres, disfrutas con ellos, y agradecerlos.

Frecuentemente va a ver que incrementa el mal comportamiento después de la separación con tu pareja.

Haciendo rabieta y corajes son emociones naturales ayudando a sanar el proceso en el niño. Llorando, especialmente a gritos y sollozando con muchas lagrimas, es una forma o manera de liberarse y sanar los sentimientos de pena y temor.

Esto puede ser agotado, pero debe estar orgullosa que finalmente ha creado un ambiente seguro para sus niños con libertad a expresar sus emociones, ya sean buenas o malas.

Como asistir a los niños para liberar las emociones dolorosas

- Ofrézcales atenciones amorosas y diga lo que los niños sienten.
- Mantenga su niño seguro – Fuera de peligro. Abrase a su niño si eso lo hace sentir mas seguro.
- Exprésales amor y déjele saber que usted no teme a nada.
- No permita que su niño rompa o tire cosas o golpea a nadie. Proporciónele cosas seguras que puedan patear o pegar como una almohada.
- Permita las rabieta hasta que terminen que pasen por si solas.
- Cariñosamente rechace las exigencias.
- Los niños pueden llorar después de que la angustia haya pasado es solo ellos que pueden estar seguros de que el miedo a desaparecido.

"Nadie Merece ser Abusado"

IMPACTOS DEL COMPORTAMIENTO DEL ABUSADOR EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS.

El comportamiento de tu pareja puede estar afectando tu habilidad como padre al estarte dando menos importancia a su autoridad y dañando la relación entre usted y sus hijos. Los niños aprenden el comportamiento del abusador que faltarte al respeto es aceptable. Este comportamiento puede destrozarse cualquier recurso de fuerza, orgullo o confianza en sí mismo en la habilidad como padre. También asegura que el abusador mantenga el control del hogar y es primeramente la influencia de los miembros de la familia.

- ¿Tu pareja te invalida?
- ¿Tu pareja hace chistes/bromas/ te hace menos delante de los niños?
- ¿Tu pareja interfiere con tus habilidades como madre?
- ¿Tu pareja recompensa a los niños por su comportamiento inapropiado así a ti?
- ¿Tu pareja te prohíbe que vayas a ayudar a tus niños?
- ¿Tu pareja castiga a los niños cuando se enoja contigo?
- ¿Tu pareja juega con el favoritismo entre tus niños?
- ¿Tu pareja destroza la relación con tus niños?
- ¿Tus niños se comportan como si no te respetaran?
- ¿Tus niños ignoran los límites que intentas poner?
- ¿Es tu pareja rudo o dominante así a ti en frente de los niños?
- ¿Tu pareja toma poder o te corta cuando tomas decisiones como madre?
- ¿Tu pareja piensa que eres una buena madre, especialmente cuando hay tensión o problemas?
- ¿Para controlar a los niños, los amenazas con decirles que vas a decirle a su padre?
- ¿Sus hijos le hacen más caso a su papá que a usted?

Usted tiene el derecho totalmente igual en decidir como quiere crear a sus hijos, incluyendo:

- Que estilo de disciplina deben tener como experiencia.
- Cuales van a ser sus rutinas.
- Que libertades les vas a permitir.
- Como les vas a permitir expresar sus emociones.
- Con que personas van a pasar más del tiempo, incluyendo amigos y familiares.
- Que escuelas y creencias religiosas van a asistir.
- Que tipo de actividades o clases extra van a participar.
- Como acercarse a cada otro aspecto del complejo y exigencia del proceso de decisión en como ayudar a su/s niño/s prosperar.

NOTAS

INTENTIONALLY LEFT BLANK

MITOS, EXCUSAS, Y REALIDAD

¡Los hombres abusan porque les trabaja!

El comportamiento de los abusadores es conducido por el derecho y privilegio. Ellos aprenden a asegurar que sus sentimientos y necesidades son siempre el enfoque en la relación utilizando tácticas de poder y control.

¿Porqué el hace eso?

Maltratar es una opción. Así como ellos no escogen abusar a sus patrones, vecinos, pastores, amigos, u otros miembros de la familia, ellos escogen abusar a sus parejas porque consiguen lo que quieren cuando lo hacen.

Mitos y Excusas del Maltrato:

Los dos el abusador y las otras personas culpan a la victima y dan excusas por el comportamiento de el abusador.

Él esta enojado.

Si el hombre tuviera "Problema de controlar el enojo" el no podría reservar ese lado solo para su pareja.

Él esta ebrio y sobre pasado.

Aun después de estar intoxicados, el abusador continúa tomando decisiones de sus actos: si no todos los que tomaron o usaron serian abusadores. La adicción y el abuso son dos problemas distintos que requieren soluciones separadas.

Él no puede manejar la tensión.

Los abusadores pueden ser muy populares, exitosos, y tener mucho poder en los trabajos. Para esos que no son, muy raro que su comportamiento mejore por que la situación de su vida ha mejorado. Todos tenemos tensión en nuestras vidas, pero no todos escogemos abusar por esta razón.

Él esta inseguro.

Este mito recompensa al abusador, porque toma a la pareja, su terapeuta, y otras abastecer por las emociones de el, y por las atención positiva que reciba las mas atenciones que demanda.

Él es provocado.

Los hombres abusivos más del tiempo tienen deformado su punto de vista de ellos mismos como victimas. Esto trabaja al propósito de dirigir el enfoque de su comportamiento a culpar a la victima.

Él perdió el control.

*Mientras el hombre este en el alboroto abusivo, físicamente y verbalmente, sus mentes mantienen conocimiento a los niveles que algo **parezca** mal, meterlo en problemas, o lastimarse el mismo o sus valores que demuestren un nivel alto de control. El problema de un abusador no es que pierde el control de si mismo, si no que toma control de su pareja.*

¿Pondrán un alto a esto?

Los hombres abusadores pueden cambiar si quieren; si reconocen que su comportamiento es incorrecto, y que sus creencias de controlar a sus parejas con abuso es incorrecto. Sin embargo, pocos hombres están dispuestos a hacer esto.

¿Porque el siempre es igual?

Porque se beneficia el de ser el del poder y tener todo el control:

- Él se sale con la suya sin compromiso.
- Él es el centro de la atención.
- Él tiene a quien culpar por sus problemas.
- La carrera, educación o metas son prioridad para el.
- Él tiene a alguien que lo cuide y haga todo el trabajo.
- Él esta **excluido** de las reglas que aplican a la pareja.
- Sin sacrificarse, el estatus de pareja y/o padre lo tiene.
- La gente lo apoya de sus comportamientos abusivos.
- La mayoría del tiempo su posición financiera es mucho mejor.

¿La terapia podrá ayudar?

Los abusadores que participan individualmente a terapia típicamente empeoran al usar terapia para:

- Desarrollar nuevas excusas por su comportamiento.
- Desarrollas discusiones más sofisticadas para **probar** que la pareja esta mentalmente **inestable**.
- Desarrolla maneras más creativas para ser a la pareja sentirse responsable por su estado de humor.

Adicionalmente, varias terapias guían a los abusadores que identifiquen y expresen sus sentimientos que manifiesta el egoísmo del abusador al mismo.

¿Ayudara el medicamento?

No hay condiciones mentales particulares que son típicas de los abusadores y algunos abusadores se comportan normales en evaluaciones clínicas y exámenes psicológicos. Algunos abusadores pueden estar diagnosticados de salud mental, pero es su sistema de valores los que no son saludables y no su psicología.

Si ellos tienen un diagnostico de salud mental, el comportamiento del abusador puede mejorar por un tiempo por el resultado del medicamento que se le receto por medio del siquiatra, pero típicamente esto ponga alto a lo mas devastador y terrible comportamiento, pero no parara todo el abuso.

¿Ayudara conserjería en pareja?

Violencia Domestica es un acto criminal, no un problema matrimonial. No recomendamos conserjería a parejas porque la responsabilidad del comportamiento es solamente de la persona abusiva, Solamente el es capaz de hacer el cambio.

Consejera de parejas pude causar lo siguientes efectos sin intención:

- Permite al abusador que se mantenga enfocado en la crítica de la pareja, en vez de solucionar sus propios problemas.
- Puede llevar a cabo venganza por parte del abusador cuando la victima revela información durante la sesión.
- Desmintiendo, ignorando y minimizando el engaño del abusador.
- Ignorando los derechos de la pareja en la relación.
- Incrementando que la victima se sienta aislada si el abuso **escondido** continúa.
- Implique que la victima tiene la responsabilidad de conseguir ayuda para el abusador.

Al comportamiento de violento se le pone alto y debe ser tratado antes que la conserjería de parejas empiece.

¿Que pude ayudarle?

El manejo de la cólera no aplica a comportamientos que dañan, ni cree en reesforzar el comportamiento abusivo. El Tratamiento del Autor es un programa de 12 meses que promueve a cambiar el sistema de creencia que apoyan el uso de no violencia en relaciones intimas, mantener al abusador responsable por su comportamiento, confronta lo que niega, minimizar y culpar a la victima, ayudar a desarrollar no-violencia, habilidades de la relación no-que controlan.

PLANIFICACIÓN SEGURA

1. Mantén un teléfono celular de emergencia al 911 escondido y cargado, DVS puede proveerle uno. gratuito.
2. Considera amigos/o vecinos a quien puedas decirles del abuso y la violencia.
3. Si es seguro mantenga documentación sobre abuso. Como un diario, fotos de las heridas o danos a la propiedad, guarda los mensajes, fotocopias de correos electrónicos, y reportes médicos.
4. Confía en tu instinto y pensamientos. Usted sabe lo que a trabajado y lo que no, y como puede reaccionar a estas cosas.
5. Habla con alguien cuando te sientas triste. Asiste a grupos de apoyo o conserjería para que le de fuerza a tener relaciones con otras personas.
6. Recuerda, tú no podrás parar el abuso de tu pareja, pero puedes encontrar ayuda y apoyo. Nadie merece ser abusada.

Si te vas a ir, la vida y la seguridad de usted y sus hijos es lo más importante, todo lo demás es secundario.

7. Pregúntese usted misma:
 - ✓ ¿Como y cuando me podría ir con más seguridad?
 - ✓ ¿En quien confiaría para decirle que me voy?
 - ✓ ¿Podría una orden de protección (orden de restricción) ayudar?
 - ✓ ¿Como podría estar segura de el recorrido/del trabajo o de la escuela de los niños?
 - ✓ ¿Que numero de teléfonos importante necesito? ¿Casa Hogar? ¿Amigos? ¿Familiares? ¿Escuela?
 - ✓ ¿A Donde puedo ir? ¿Amigos? ¿Familiares? ¿Casa Hogar?
8. Mantén una rutina que pueda ser normal para ti que te vayas por un corto tiempo.
9. Tenga efectivo y extra llaves, ropa, fotocopias de documentos con amigos o familiar.
10. Mantenga cambio con usted para llamadas, si es posible abra una cuenta de ahorros, practique su ruta de escape con alguien que la apoye, y regularmente revise su plan de seguridad.
11. Si es posible, piense en llevarse con usted lo siguiente:

<input type="checkbox"/> Actas de nacimiento	<input type="checkbox"/> Licencia de conducir y registró	<input type="checkbox"/> Contrato de arrendamiento
<input type="checkbox"/> Tarjetas de seguro social	<input type="checkbox"/> Medicamentos	<input type="checkbox"/> Documentos de Divorcio
<input type="checkbox"/> Expedientes médicos/escuela	<input type="checkbox"/> Fotocopia de la orden de protección	<input type="checkbox"/> Documentos de Seguro
<input type="checkbox"/> Dinero, libro de banco, tarjetas	<input type="checkbox"/> Identificación de asistencia publica	<input type="checkbox"/> Libreta de direcciones
<input type="checkbox"/> Llaves- casa, carro, oficina	<input type="checkbox"/> Pasaportes, tarjetas de permiso etc.	

Precaución – A menudo es peor que usted se vaya, o muestre señas de independencia (como ir a la escuela o meter papeles de divorcio). El abusador se puede desesperar, tenga cuidado.

Después de que él o usted se vaya considere:

12. Cambie las cerraduras, e instale pernos en sus puertas, tenga luz afuera, o sistema de seguridad.
13. Hable con sus vecinos o propietario de que su pareja ya no vive con usted y dígales que le hablen a la policía si lo ven rondando por su vecindario.
14. Dígale a las personas que se preocupan por sus hijos. De los nombres de las personas que pueden recoger a sus hijos de la escuela u otras actividades, y de copias de su orden de protección que tenga. Dígale a alguien en su trabajo, de fotos o/ de fotocopia de su orden de protección a su supervisor o seguridad, pregúntele a alguien que monitoree las llamadas. Su nombre debe ser removido de los directorios de teléfonos.
15. Visite diferente supermercados, bancos etc...

RECURSOS PARA AYUDA:

Servicios de Violencia Domestica en los Condados de Franklin & Benton:

- 24 Horas numero de crisis y casa hogar..... 582-9841 o 1-800-648-1277
- DVS Accesoria Legal (bilingüe).....947-6222 o 942-7375
- CSO Apoyo 736-2855
- Oficinas de Negocios 735-1295

Asistencia Legal:

- DVS Accesoria-Legal (bilingüe).....947-6222
- CLEAR – Consejera Legal Gratuita 1-888-201-1014
- Benton County Family Court Facilitator located at 7320 W. Quinault (Courthouse)
- Franklin County Family Court Facilitator1016 N. 4th Avenue, Pasco (Courthouse)
- Mary Santoy, Abogada de Violencia Domestica.....735-3591 o 544-3080 x6040
- Corte Superior del Condado de Benton 735-8388
- Benton County District Court 735-8476
- Franklin County Superior Court 545-3525
- Franklin County District Court 545-3593

Conserjería de Niños y Familia de Mid-Colombia

- Molly M. Kuespert, Trauma & Domestic Violence Counselor 308-3233
- Rick Brunk 735-3132
- Catholic Family & Child Services* 946-4645
- Lourdes Centro De Conserjería* 943-9104
- Nueva Esperanza* 545-6506
- Carmen Cady..... 392-1926
- Leila Frech (bilingüe)..... 783-3332

* *Aceptamos medicaid*

Servicios Adicionales:

- Crisis Response 783-0500
(Ayuda mental)
- Línea de información comunitaria 211
Te refiere a varios recursos y servicios
- DSHS Child Support Enforcement 374-2000
- Department of Children & Family Services 737-2800
- Centro de Asalto Sexual 374-5391
- Dept de Salud de Benton-Franklin
 - Kennewick 586-0207
 - Pasco 547-9794
 - Richland 943-2614
- Línea de Ayuda de Alcohol y Drogas..... 1-800-662-4357
- Servicio de Protección de Niños 1-800-562-5624
Para reportar a niños tratados con negligencia y/o abusados.
- Community Action Committee..... 545-4065
Asistencia de viviendas y referencias..... 545-4042
- Bancos de Comida
 - Kennewick 586-0688
 - Richland 943-2795
 - Benton City 588-5454

¿QUE PUEDO HACER?

Podrías creer que algo tan simple como hablar con una amiga del abuso posiblemente no haría una diferencia pero, verdaderamente si lo sería.

Si crees que una amiga o ser querido es abusado habla con ellos sobre esto. Escúchala bien. Déjala saber que te importa. Tú no tienes que ser una experta, tú nomás necesitas ser una amiga. Nomás saber que a alguien le importas lo suficiente para hablar sobre esto, podría romper las paredes del aislamiento que existe en las relaciones de victimas que son abusadas.

¿Que si ella decide mantenerse en la relación?

A veces puede ser frustrante cuando una amiga regresa con el abusador o se queda en la relación de abuso. Es importante que entiendas que hay varias razones el porque toman estas decisiones.

Es el proceso como terminar cualquier relación, dejar una relación abusiva también toma tiempo.

En varios casos, la victima teme por su vida. Ella también querrá que sus hijos crezcan con los dos padres, puede sentirse culpable, y que el abuso es culpa de ella. A veces el auto-estima de la victima esta destrozado que llega a creer que no puede mantenerse sola. O ella puede querer que el abuso termine pero no la relación. Cualquiera que sea la razón que tenga para quedarse en esa relación y tomar la decisión, siempre hay formas que pueden ayudar.

Escucha sin juzgar. A menudo la mujer maltratada cree en los mensajes negativos de su abusador. Se siente responsable, avergonzada, inadecuada y tiene miedo de que la juzgues. Decirle a la victima que es lo que tiene que hacer puede ser como querer controlarla como el abusado, y puede provocar mas miedo irse que quedarse.

- **Déjale saber que el abuso no es culpa de ella.** Explícale que la violencia en una relación nunca es aceptable. No hay excusas de los hechos – ni por alcohol o drogas, presión financiera, depresión, celos o cualquier comportamiento de ella. Explícale que la violencia en una relación nunca es aceptable. Allí no hay excusa para eso – no alcohol o drogas, presión financiera, depresión, celos o cualquier comportamiento de usted.
- **Se honesta y positiva.** Dile que temes por ella y sus hijos. Dile que quieres ayudarla, pero no la presiones abandonar su hogar. Evita lenguaje como “necesitas hacer...” O “Deberías hacer...” O “Porque no...”o “Tienes que hacer...”.
- **Asegúrate que ella sepa que no esta sola.** Si necesita o cuando necesite ayuda, esta disponible. Déjala saber que la violencia domestica párese empeorarse y es mas frecuente con el tiempo y muy raramente se desaparece por completo. **Explíquele que el abuso en una relación es un crimen**, y puede buscar protección por medio de la policía o la corte.
- **Sugierele que determine un plan de seguridad en caso de una emergencia.**
- **Piensa en que maneras puedes ayudarla.** Si decide dejar la relación, ella va a necesitar dinero, asistencia para encontrar refugio, un lugar donde alojar sus pertenencias o como llegar a una casa hogar.
- **Conseguir Consejos.** Si desea hablar con alguien usted misma, para obtener consejos de situaciones particulares, contacte DVS al 582-9841.



MUJERES DE LA COMUNIDAD

Cada Segundo Jueves Del Mes
6:00 PM ó 7:30 PM

DVS Administration, Kennewick
3311 W. Clearwater Avenue, Suite C-140
(Detrás Del Departamento De Licencias)

Para mas informacion llame al (509) 582-9841

Quienes Somos

Somos Promotoras. Miembros de la comunidad hispanas que recibieron entrenamiento especializado para proveer educación sobre violencia doméstica en la comunidad.

Las Mujeres De La Comunidad (MDLC) promotoras residen y son líderes en nuestras comunidades. Servimos de enlace entre la comunidad y los Servicios de Violencia Doméstica de los Condados de Benton y Franklin y con otras organizaciones de servicio social.

Nuestra Misión

Fortalecer de poder a miembros y familias de la comunidad para oponerse a la violencia doméstica proveyéndoles información e incrementando conscientemente de la violencia doméstica a través de los condados de Benton y Franklin.



Domestic Violence Services

OF BENTON AND FRANKLIN COUNTIES