

Encontrando Seguridad

Apoyo durante y después de haber
vivido con una pareja abusiva



Virginia Sexual and Domestic Violence
ACTIONALLIANCE

Introducción

La Constitución de los Estados Unidos en “La Lista de Derechos del Ciudadano”, nos dice que todos tenemos derecho a estar seguros, ser tratados con igualdad y a ser respetados. Vivimos con nuestras familias, tenemos amigos, noviazgos, y a veces tenemos parejas que nos aman y que nosotros amamos. Queremos vivir en un hogar que sea seguro, al igual que en un condado, vecindad o ciudad, donde podamos caminar, trabajar, jugar con nuestros hijos, y vivir una vida agradable. Estos son nuestros derechos humanos más básicos.

Hay veces en que la gente a la que amamos o de quienes dependemos nos hace daño, nos controlan, y usan su poder para abusar y obtener lo que desean. No importa lo que hagas, nadie tiene el derecho a abusar de ti u obligarte a hacer algo que tu no desees hacer.

Este panfleto se ha escrito para cualquier persona en Virginia que tenga miedo o que este siendo controlada por alguna otra persona y se pregunte: ¿Qué puedo hacer? Aquí tú puedes leer acerca de diferentes personas y los distintos programas de violencia doméstica, que quieren ayudar a que decidas que es lo mejor para ti. Hay preguntas en las que debes pensar e información que te va ayudar a obtener las cosas que necesitas para vivir una vida segura.

Toda persona merece estar segura/o, no importando quien sea, que edad tengan, de donde provengan, o lo que hagan. Miles de personas en Virginia son abusadas cada año. Comunidades a través de todo el estado, tienen equipos de personas trabajando para terminar con el abuso.

Preguntas a Considerar:

- 1) ¿Qué te gusta acerca de donde vives y con la(s) persona(s) con quien vives?
- 2) ¿La gente se preocupa por tu bienestar y te escuchan?
- 3) ¿Respetan lo que quieras hacer con tu vida?

Que no te culpen del abuso.
Tu no estas sola/o.

¿Que es abuso?

¿Le temes a alguien a quien quieres o con quien vives?

Esta persona puede ser:

- tu pareja
- un miembro de tu familia
- quien cuida de ti, o
- alguien a quien cuidas.

Puede que estés casada y no viviendo con tu pareja. Podría ser alguien con quien tuviste hijos. El abuso es causado por personas que no creen en la igualdad de todo ser humano. Nuestra sociedad no siempre toma el abuso como algo serio. Hay veces en que las personas y las organizaciones, no prestan atención a las necesidades de una persona quien ha sido abusada/o.

¿Estas siendo lastimada/o por una persona que es abusiva/o? Si te están pegando o amenazándote para obtener lo que quieren, esto se llama abuso. El abuso sucede de diferentes maneras, como pegar, empujar y patear. Es abuso cuando alguien te obliga a hacer algo que tú no quieres o si te dicen que te van hacer daño si no haces lo que te piden. Es abuso si alguien te amenaza con hacerle daño a tus amigos, familiares o a tu mascota, si no haces lo que te piden.

Una persona abusiva, puede que te mantenga encerrada en la casa, sin que puedas salir a visitar a tus amigas/os y familiares. Puede que tomen tus medicinas y tu dinero o que saquen las pilas a tu silla de ruedas (si es eléctrica). Puede que te digan que te van a quitar tus papeles de inmigración, las llaves de tu carro o identificación. Puede que hasta te digan que se van a llevar a tus hijos. Puede que te obliguen a tener relaciones sexuales sin tu quererlo o que te lastimen mientras lo están haciendo. Puede que te griten o te pongan sobrenombres, como estúpida/o y/o loca/o, solo para herirte.

Para muchas personas el amor se ha convertido en miedo y dolor, porque su pareja actual o la anterior han cambiado su forma de ser desde que la relación empezó. **Esto no es tu culpa.** Algunas personas piensan que esta bien herir a quien ellos dicen amar. Puede que piensen que son mejor que tu. Esto esta mal. Todos merecemos estar seguros, ser respetados y tratados con igualdad. **Tu no estas sola/o.**

Preguntas a considerar:

- 1) ¿Alguien te esta hiriendo con palabras o acciones?
- 2) ¿Si necesitas cuidar de ti misma, esa persona es generosa contigo y te ayuda?
- 3) ¿Si tienes niños, esa persona les muestra amor y te ayuda a cuidarlos?

Hablar con un buen amigo/a o un consejero/a te puede ayudar a encontrar la forma de sanar las heridas del abuso y el control.

¿Como te afecta el abuso?

Cuando alguien utiliza el abuso y poder sobre ti, hacen que te sientas mal contigo misma. Tus pensamientos y sentimientos pueden cambiar porque estas viviendo con miedo y estrés. Puede que llores mas de lo normal, te sientas molesta y con coraje. Puede que pares de hacer las cosas que te gustaban hacer, como llevar a tus hijos al parque o visitar a tus amigos. Puede que sientas que hay algo mal contigo, porque te insultan y te culpan del abuso.

Puede que salgas herida/o físicamente, con moretones, cortaduras o huesos rotos. El abuso físico puede ser serio, puede que necesites la ayuda de un médico o ir al cuarto de emergencias de un hospital. Puede que tengas problemas para comer y dormir. Puede que te sientas nerviosa/o y/o temerosa/o. Te puede dar dolor de cabeza y en el estómago, por la preocupación de lo que vas a hacer.

Puede que te sientas confundida/o y tengas problemas para recordar lo que estas diciendo. Tu trabajo se te hace más difícil porque no puedes prestar atención. Tu pareja puede que te llame al trabajo para molestarte con que gastas mucho dinero o que le eres infiel, entre otras. Puede que te sigan. Todo esto causa mucho estrés y es agotador.

Preguntas a considerar:

- 1) ¿Tienes sentimientos de miedo, tristeza y/o ira, porque tu pareja o ex pareja te maltrata?
- 2) ¿El cuerpo te duele y tienes dificultad durante el día, porque estas cansada/o y no puedes pensar claramente?
- 3) ¿Te han aislado de tu familia y/o amigas/os, por las críticas y amenazas de tu pareja?

Estas son reacciones comunes al maltrato, y no significa que estas loca/o. Significa que tu cerebro esta tratando de buscar la solución para que puedas sobrevivir a tan adversa situación. **Esto no es tu culpa.** La persona que abusa de ti esta haciendo algo muy malo, no tu. Hablar con un buen amigo/a o un consejero/a te puede ayudar a encontrar la forma para que te recuperes de los efectos del maltrato y el control. **Tú tienes una fortaleza que te ha hecho sobrevivir hasta ahora.**

Confía en ti para que puedas desarrollar un plan que te ayude a estar segura/o. Tú eres la experta/o acerca de lo que es mejor para ti.

Estando segura/o

Cuando sentiste miedo de ser golpeada/o, ¿que hiciste para protegerte? Esto se llama tu **plan de seguridad**. Tú te has mantenido con vida porque has hecho algo para mantenerte segura/o.

- Pudiste haber ido a otro cuarto
- Hiciste lo que te pedían.
- Corriste fuera de la casa (llevándote a los niños, si estaban en la casa).
- Llamaste a alguien que conoces para que te ayude.

Las personas tratan diferentes métodos para sobrevivir y mantenerse seguras/os. Hay veces en que estos funcionan y otras veces no. El abuso físico es un crimen. Si tu y/o tus hijos se encuentran heridos, atrapados, o necesitan de un medico, ustedes pueden llamar al 911, para que una ambulancia o la policía los asista. En Virginia, la policía debe de arrestar a cualquier individuo que haya atacado a otro individuo.

¿Qué te ha funcionado hasta ahora?

Puede que conozcas muy bien la conducta del agresor/a. A que hora del día se pone mas violento o controlador. Puede que su conducta violenta empeore los días de cobro; muchas personas consumen mas alcohol durante esos días. En esos días difíciles puedes tratar de alejarte. Sin embargo, trata de no pegarle al agresor/a, o de tirarle objetos, porque estarías quebrantando la ley.

Confía en ti misma a la hora de decidir un plan de seguridad. Puede que algunas personas te den ideas que te pueden ayudar. Otras, te van a decir que hagas algo que no sientes que este bien para ti. **Tú eres la experta/o, acerca de lo que es mejor para ti.**

Existe información que te puede ayudar a encontrar maneras de como mantenerte segura/o. El quedarte o abandonar al agresor/a, puede ser peligroso. Tú puedes aprender nuevas maneras de estar segura/o, no importando lo que decidas hacer. Puedes llamar gratis a la línea estatal de ayuda contra la violencia doméstica y el asalto sexual al (1-800-838-8238 v/tty), si deseas hablar con alguien acerca de un plan de seguridad.

Preguntas a Considerar:

1) ¿Tienes un plan de seguridad en caso de que alguien trate de hacerte daño a ti y/o a tus hijos?

2) ¿De que maneras tu pareja o ex pareja te controla?

3) ¿Qué te da fortaleza o te motiva a sobrevivir?

Recibiendo ayuda

Vivimos en un país que tiene leyes que te protegen. Si alguien te esta lastimando o amenazándote con hacerlo, esto es ilegal. Hay organizaciones como los programas de violencia doméstica, que quieren ayudar a toda persona que tenga miedo y que este herida/o, a manos de alguien conocido. Ellos creen que la seguridad es un derecho que toda persona tiene. Los programas de violencia doméstica se encuentran en casi todos las ciudades y condados en Virginia.

No tienes que decirle a la consejera/o tu nombre o dirección para poder ser ayudada/o. Ellos pueden contestar todas tus preguntas y ponerte en contacto con alguien quien te pueda ayudar.

Los programas de violencia doméstica dan servicios gratuitos a las personas que han sido abusadas. Si necesitas irte de tu casa para estar segura/o, ellos te pueden ayudar a encontrar un lugar seguro y libre de costo, como un hotel, departamento o refugio. Te pueden proveer comida y ropa. Te pueden decir lo que la policía y las cortes pueden hacer por ti. Las trabajadoras o trabajadores de estas organizaciones se llaman intercesoras o consejeras; son personas que están entrenadas para ayudarte. Te pueden dar opciones e ideas para que tu puedas aclarar tu mente y decidir que es lo mejor para ti.

Los intercesores de los programas de violencia doméstica te pueden ayudar a ponerte en contacto con varios lugares en tu comunidad, donde te pueden ayudar a conseguir empleo, domicilio a largo plazo, cuidado médico y guardería. Pueden hablar contigo acerca de lo que quieres que haga la policía. Por ejemplo, pueden llamar al policía que arrestó a la persona que te ha agredido. De haber algún arresto, le tendrás que explicar al juez lo sucedido. Los programas de violencia doméstica tienen personas que te pueden acompañar a la corte si deseas pedir una orden de protección. La orden de protección, puede ser entregada al agresor/a y puede que le ordenen mantenerse alejado/a de ti.

Preguntas a Considerar:

1) ¿Qué persona en tu vida, es la que mas te ayuda ahora?

2) ¿Tu y tus hijos tienen un lugar seguro donde ir, si se encuentran en peligro?

3) ¿Has llamado al 911 antes y te han ayudado?

Puedes recibir ayuda llamando a la línea estatal de la Violencia Domestica y el Asalto Sexual al (1-800-838-8238 v/tty).

Habla con tus hijos acerca del abuso.
Diles que esta mal y que no es su culpa.

Ayudando a tus hijos y a los miembros de tu familia

Si tienes hijos, ellos necesitan tu ayuda para mantenerse seguros si alguien te esta lastimando o controlando. Algunos agresores también maltratan a los niños. Le puedes enseñar a los niños que vayan con una vecina o vecino que sea de tu confianza, en caso que decidas que salgan de la casa para que estén seguros. Si no tienen a donde ir, le puedes enseñar a que se escondan en un lugar seguro dentro de la casa, como debajo de la cama. Los niños mas pequeños también pueden aprender a marcar el 911 para que venga la policía, en caso de que tengas miedo de lo que te puedan hacer o a tus hijos.

Es importante que **hables con tus hijos** del abuso y explícales que esta mal. **No es su culpa.** Explícales que pueden salir lastimados si tratan de impedir ha alguien que te esta lastimando. Les puedes ayudar a desarrollar su propio plan de seguridad, para que puedan ir a un lugar seguro. Explícales como llevarse a las hermanas o hermanos más pequeños con ellos.

¿Tus familiares y amigos han tratado de ayudarte? Ellos también deben de aprender acerca de la violencia doméstica y de cómo mantenerse seguros. Puede que ellos te digan que dejes a la persona o que permanezcas en la relación no importando las consecuencias, pero estas son tus decisiones. Tu familia y amigos pueden ser de mucha ayuda. Trata de explicarles que esta sucediendo y háblales de lo que **tú** necesitas. Puede que ellos necesiten ayuda con sus sentimientos de confusión, ira o miedo. Ellos también pueden llamar gratuitamente a la línea de ayuda de la Violencia Domestica y el Asalto Sexual al (1-800-838-8238 v/tty), y hablar con una intercesora o intercesor.

Preguntas a Considerar:

- 1) ¿Si tienes hijos, le has preguntado donde se pueden esconder para mantenerse seguros?
- 2) ¿Si nunca le has dicho a nadie del abuso, quien es el familiar o amiga/o que te escucharía con respeto?
- 3) ¿Si tus hijos están teniendo problemas por causa del abuso, hablarías con la consejera/o de la escuela para que los ayude?

Tú mereces una pareja que te escuche
Y respete tus decisiones.

Escogiendo opciones y tomando decisiones

Cuando alguien a quien amas te controla y te hiere, puede ser bien difícil el decidir que hacer. Puede que sientas que no tienes muchas opciones. Puede que no tengas familia que te pueda dar alojamiento. Puede que trabajes solo medio tiempo. Puede que no tengas mucho dinero.

¿Cuántas opciones más habría si nuestra sociedad escogiera el terminar con la violencia doméstica? Nuestras comunidades podrían brindar más ayuda a las personas viviendo con violencia doméstica, si entendieran el abuso. Por ejemplo, muchas religiones no creen que el divorcio sea una solución, aunque la persona este siendo abusada. Tu familia o tu cultura puede que te dicten que no tienes otra opción, pero es **tu vida y tú tienes el derecho de tomar tus propias decisiones**.

Puede que decidas que lo mejor es mudarte a otro pueblo, pero a algunos de tus amigos no les gusta tu decisión. Conseguir una casa puede ser bastante difícil por los altos precios de la renta. Un refugio o programa de violencia doméstica, puede ser un buen sitio para reflexionar. Puede que tengan departamentos (llamados “hogares temporales”) que puedes alquilar por dos años. Puede que encuentres otros lugares donde estés segura/o y puedas pensar y hablar con las demás personas.

Tú mereces una pareja que respete tus decisiones y que te escuche. Los intercesores en el programa de violencia doméstica te pueden ayudar a hacer una lista con diferentes opciones. Te pueden ayudar a que aprendas que recursos en tu comunidad te pueden ayudar. Puedes encontrar información nueva para que tomes la mejor decisión para ti y los tuyos. Es importante que continúes hablando con las personas. **No te rindas, hazlo por ti y por tus hijos.**

Preguntas a Considerar:

- 1) ¿Has tenido que tomar decisiones importantes en el pasado?
- 2) ¿Qué o quién te ayudo a que evaluaras tus opciones y tomaras la decisión?
- 3) ¿Has tenido que enfrentar un gran cambio antes? ¿Qué o quién te ayudo?



El proceso de sanación requiere descanso y acción.
Piensa en que necesitas sanar.

Permitiéndole al tiempo que sane

Si estas siendo abusada/o, el hacer cambios te puede ayudar a ti y las personas que amas a estar seguras/os. Va a tomar tiempo el sanar las heridas del abuso y el control por el que has pasado. Date tiempo antes de seguir adelante con tu vida. Muchos sentimientos, como el de ira, miedo y tristeza, te pueden impedir que empieces a sentirte mejor.

El dejar una casa o a una persona, es una pérdida. Puede que te sientas muy triste por un año o más. Tu cuerpo y tu mente probablemente han cambiando a causa del abuso y el sentimiento de miedo por el que has pasado. Puede que tengas pesadillas, estés nerviosa/o. Cuidar de tu cuerpo con buena alimentación, ejercicios y hábitos de sueño puede que ayude. Si las actividades en tu vida diaria se vuelven muy complicadas, habla con tu médico o consejero/a.

El proceso de sanación incluye descanso y a su vez acción. Piensa en que necesitas sanar. Puede que necesites tiempo a solas para escuchar tu voz interna. Puedes unirte a un grupo de apoyo y hablar con personas que han pasado por experiencias similares a la tuya. El recordar lo que has hecho en el pasado para sentirte mejor, te puede ayudar a planear actividades positivas para ti. **El madurar toma valor y coraje.**

Si te quedas con una pareja abusiva, respeta tu decisión. Hay muchas razones por las cuales la gente se queda en una relación abusiva. Como la falta de dinero para proveerle a la familia. Solo tú sabes lo que es mejor para ti. A veces la gente cambia, pero tú no puedes cambiar a nadie. Le puedes añadir a tu sistema de apoyo y encontrar nuevas formas de cómo mantenerte a salvo. Los intercesores te pueden ayudar a hacer un plan de seguridad para el trabajo, la escuela y la casa.

Preguntas a Considerar:

1) ¿Qué haces cuando dejas ir a alguien o terminas una relación?

2) ¿Qué actividades puedes hacer para ti que te ayuden a sanar del abuso?

3) ¿Si decides quedarte en una relación abusiva, hay nuevas maneras en que te puedas cuidar y mantenerte a salvo?

Toma tu tiempo antes de desarrollar nuevas relaciones.

Continuando hacia adelante

Si has dejado ha alguna persona que ha sido abusivo/a contigo, quizás quieras conocer a alguien nuevo y hasta salir con el/ella. Toda persona es diferente, pero la mayoría de las personas que han sido abusadas se sienten mejor después de haber tomado un tiempo antes de conocer a alguien nuevo en sus vidas. Has pasado por una situación difícil y necesitas tiempo para confiar en los demás y en ti misma/o. Ayuda el tomar las cosas con calma, el conocerte y saber que es lo que buscas en una relación. De acuerdo a como vayas sintiéndote mejor, puedes encontrar nuevos amigos/os e intereses que te apoyen. También puedes tomar acción para ayudar a otras personas que están siendo abusadas/os y a sus hijos.

El aprender acerca de relaciones saludables te da más poder a la hora de escoger una pareja que no sea abusivo/a.

Preguntas a Considerar:

- 1) ¿Conoces ha alguien que tenga una relación saludable?
- 2) ¿Qué comportamientos son los signos de una relación saludable?
- 3) ¿Qué puedes hacer para estar preparada/o para conocer a una nueva persona?

Una pareja saludable:

- Es un buen amigo/a que te ama y te trata con respeto.
- Te incluye a la hora de tomar decisiones.
- Entiende que quieras hablar y visitar a tu familia y amigas/os
- Le importa tus hijos y/o mascota y es bueno con ellos
- Cree en la igualdad, la justicia y el derecho de que puedas tomar decisiones acerca de tu vida.
- No es celoso/a.
- No te obliga a hacer algo que tu no quieres hacer.
- Permite y respeta tu manera de ser.

Tú mereces estar segura/o, ser respetada/o y tratada/o con igualdad.

Conclusión

Este folleto puede ser un comienzo para ti. Puede que no te sientas lista/o para tomar acción y hacer cambios por ahora, pero puedes empezar a pensar en que es lo que quieres. Es muy buena ayuda hablar con amigos y familiares. Puede que encuentres a una enfermera o profesional que sepa acerca de la violencia doméstica. Los intercesores de violencia doméstica te pueden ayudar a ver que opciones tienes. Ellos saben que recursos hay en tu comunidad que te puedan ayudar. Si no hay un programa de violencia doméstica cerca de donde vives, ve a cualquier edificio gubernamental de la ciudad o condado más cercano y pide ayuda.

Tú mereces estar segura/o, y ser tratada/o con respeto e igualdad. No te rindas y trabaja para un futuro saludable para ti y tus hijos. Tú puedes cambiar y trabajar con otros para cambiar tu comunidad, para que así el abuso no sea aceptado.

Más información esta disponible a través de la línea estatal de ayuda de la Violencia Doméstica y el Asalto Sexual, llamando al 1-800-838-8238 v/tty. Si utiliza el sistema de relevo para personas con dificultad al escuchar o con sordera, la intercesora o el intercesor que trabaje en la línea de ayuda también utilizará uno. Si no habla o entiende bien ingles un intérprete será provisto. Si tienes acceso a una computadora, información acerca de la violencia doméstica y como buscar ayuda pueden ser accedidas en www.vsdvalliance.org. No esta sola/o, mucha gente te quiere ayudar a que estés bien y segura/o.

Recursos adicionales

Planeando su Seguridad, panfleto publicado por VSDVAA (por sus siglas en ingles). (gratis)

Pero si Nunca me ha Pegado, panfleto publicado por VSDVAA. (gratis)

When Love Goes Wrong, by Ann Jones and Susan Schechter, New York, Harper Perennial, 1992.

Getting Out, by Kathy Cawthon, Louisiana, Huntington House, 1996.



Virginia Sexual and Domestic Violence
ACTIONALLIANCE

Este folleto fue producido por:
La Alianza de Acción de la Violencia Domestica y el Asalto Sexual de Virginia.
5008 Monument Avenue, Suite A
Richmond, VA 23230

Ph: 804.377.0335
E: info@vsdvalliance.org
www.vsdvalliance.org

Gracias a la señora Alice Twining, instructora clínica del programa de Response Sexual Assault Support Services en Norfolk, Virginia, quien escribió este folleto en representación de la Coalición de la Alianza de Acción (Action Alliance).

Línea de ayuda de la Violencia Doméstica y el Asalto Sexual en Virginia

Intervención,
Información,
Apoyo
Y referencias a programas
de la comunidad y otros recursos.

Para sobrevivientes del abuso de violencia doméstica y/o
asalto sexual,
familiares y amigos
y los profesionales que trabajan para responder a la
violencia doméstica y el asalto sexual.



Gracias a la Fundación de Macy's y al Departamento de Servicios Sociales en Virginia
por los fondos que apoyaron para imprimir este folleto.