

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de conducta abusiva usado por una persona dentro de una relación de pareja íntima para ganar la dominación, el poder y el control sobre la otra persona. Esta conducta incluye el uso de la conducta ilegal (tal como la violencia física o sexual) así como conducta considerada legal (controlando todo lo que la otra persona hace o usando juegos mentales para provocar que la víctima crea que está loca).

La violencia doméstica afecta la autopercepción, el libre albedrío y la seguridad de la víctima y también afecta la salud, independencia financiera y relaciones de la víctima con otras personas, incluyendo las relaciones con los hijos. Los abusadores o agresores son los únicos responsables por esta conducta que causa un daño emocional y físico a las víctimas quienes sufren debido al miedo con el cual viven a diario.

El apoyo a las víctimas es importante

A veces es difícil enterarse que una persona a la cual usted estima está siendo abusada u hostigada de forma física o emocional. Si usted conoce a alguien siendo víctima de violencia doméstica, el apoyo que usted proporcione puede ser un elemento esencial a la seguridad y recuperación de dicha persona.

Si bien es cierto que romper una relación problemática puede ser una acción recomendada o respuesta para detener el maltrato, la realidad es que el hacerlo

podría representar el momento más peligroso para las víctimas y sus hijos. La violencia doméstica tiene que ver con el dominio, el poder y el control. Si un abusador siente que está perdiendo el control debido a que la víctima ha terminado la relación, es posible que el abusador aumente el uso de la violencia o fuerza física. Sería indicado comunicarse con su programa local de violencia doméstica y sexual para obtener información y así formular un plan de seguridad (*consulte la sección Respuesta de la Defensora/ Representante*).

A continuación, se detallan algunos indicadores que pueden ayudar a determinar si una persona (la víctima) sufre violencia doméstica en su relación:

- La persona hace mención o comenta sobre “caídas” o “accidentes” que dejan hematomas, o provocan fracturas u otras lesiones.
- La persona considera que las necesidades y deseos de su pareja son mucho más importantes que los de ella misma.
- La persona hace mención del mal humor, ira o mal carácter de su pareja.
- Ha habido amenazas o intentos de suicidio o de homicidio hechos por la pareja.
- La persona tiene miedo de su pareja o de lo que su pareja podría hacer.
- La pareja critica o hace comentarios en “broma” que hacen a la persona sentirse mal consigo misma.
- La pareja es demasiado celosa, está muy “pendiente”, la acusa de tener aventuras

y amoríos, controla cada uno de sus movimientos o la obliga a informar o justificar el tiempo que pasa con las demás personas.

- La pareja de la persona ignora a sus hijos o los maltrata de forma emocional, física o sexualmente.
- La persona a menudo llega tarde, se afana en tener pausas frecuentes para comunicarse con su pareja, se ausenta del trabajo con frecuencia o ha tenido que abandonar su trabajo por su pareja.

Cómo comenzar

La parte más difícil antes de hablar sobre la violencia doméstica con una persona a la cual usted estima es comenzar a hablar del problema. Es posible que la persona quiera compartir su historia o no. Si lo hace, escuche atentamente. No interrumpa y no le eche la culpa. Evite que la expresión de su rostro o sus gestos transmitan dudas o juicios. Su apoyo y convicción frente a lo que ella cuenta puede ser esencial para su seguridad y recuperación. No divulgue la historia, ya que contándosela a otras personas puede poner a la víctima y a sus hijos en peligro.

Recuerde: Que, si la persona que usted estima se niega a discutir su situación, es posible que tenga sus razones por no hacerlo. Comparta sus preocupaciones. Recuérdele que el abuso emocional, físico y sexual está mal y que la persona merece estar a salvo. Hágale saber que usted estará listo (a) para proporcionarle apoyo cuando lo necesite.

Cómo iniciar la conversación

Busque un lugar privado y tranquilo para comenzar a hablar. Disponga del tiempo suficiente para hablar. Es posible que usted sea la primera persona en quien la víctima haya confiado acerca de la violencia doméstica.

Las siguientes frases lo ayudarán a iniciar la conversación:

- Te ves muy triste. ¿Quieres hablar? Me gustaría escucharte; lo que me digas quedará entre nosotros.
- No pude evitar escuchar su discusión anoche y me preocupé por ti. ¿Estás bien? ¿Te lastimaron?
- ¿Cómo está la situación en tu casa? ¿Cómo es tu día normal?
- ¿Qué pasa cuando tú y tu pareja discuten o no se ponen de acuerdo?
- ¿Qué actitud toma tu pareja cuando no obtiene lo que quiere?
- ¿Alguna vez le tuviste miedo a tu pareja? ¿Te amenaza?
- ¿Tu pareja alguna vez te sigue? ¿Tu pareja te pide que informes o justifiques el tiempo que pasas con otras personas?
- ¿Tu pareja alguna vez te prohíbe hacer algo que quieres hacer?
- ¿Tu pareja es celosa, difícil de complacer, irritable, exigente o crítica?
- ¿Tu pareja alguna vez te empuja o te golpea?

- ¿Tu pareja alguna vez te hace callar, te insulta, te grita o te castiga de alguna manera?
- ¿Tu pareja alguna vez te obliga a tener relaciones sexuales? ¿Tu pareja alguna vez te obliga a hacer prácticas sexuales que no te gustan o que no quieres hacer?

Formas en las que puede ayudar

- Créale a la persona.
- Reconozca el coraje que tuvo la persona para hablar con usted. Se arriesgó al confiar en usted.
- Hágale saber que sus sentimientos son razonables y normales y que todo el mundo tiene derecho a estar seguro y feliz.
- Tenga paciencia y no la trate como si fuera un niño o una víctima indefensa.
- Ayúdele a la víctima a planificar, pero permítale tomar las decisiones y apoye las decisiones que tome por sí misma. Ella es la experta sobre su propia situación.
- No divulgue la información que comparte con usted.
- Proporciónale el número de teléfono del programa local de violencia doméstica y sexual o de la línea de ayuda de crisis de Kansas para que obtenga más información sobre la planificación de seguridad y servicios (*ver abajo*).
- Ofrezca apoyo, ofrézcase a llevarla a la cita o estar con ellas si deciden llamar a la línea de crisis.

- Es posible que la persona necesite asistencia financiera, ayúdele a buscar un lugar donde vivir o guardar sus pertenencias, o ayúdele a cuidar de alguna mascota.
- Muchas personas sienten que llamar a la policía puede ser una forma de ayudar. Antes de llamar a la policía, pregúntele qué quiere que suceda. Llamando a la policía sin el permiso de la víctima puede poner a la víctima en más peligro.
- Explique que la violencia doméstica es un delito y que la persona puede comunicarse con un programa de violencia sexual y doméstica para hablar sobre las opciones disponibles a fin de denunciar el abuso u obtener ayuda para conseguir una orden de protección.
- Asegúrese de que sepa que no está sola. Muchas personas sufren violencia doméstica, pero hay asistencia al alcance de su mano.

Respuesta asesoría

Los servicios de violencia sexual y doméstica de Kansas pueden proporcionar el apoyo, la seguridad y la ayuda que las víctimas y los sobrevivientes a menudo necesitan. Estos servicios se ofrecen 24 horas al día, siete días a la semana.

Los servicios incluyen líneas directas de crisis, intervención en crisis, defensa personal, defensa médica, defensa judicial, defensa ante las fuerzas del orden, hospedaje de emergencia, refugio seguro, asesoramiento de apoyo, grupos de apoyo y defensa de niños y jóvenes.

Todos estos servicios son gratuitos y confidenciales. Cualquier información compartida se mantiene privada y no se puede compartir con ninguna persona fuera de la organización, a menos que:

- En circunstancias limitadas, la organización esté obligada a revelar la información por razones legales.
- La víctima o el sobreviviente firme una renuncia informada, escrita y por tiempo limitado que les permite revelar la información.

Visite www.kcsdv.org/find-help para obtener la lista de proveedores de servicios de violencia sexual y doméstica de Kansas y la información de contacto.

Para obtener apoyo confidencial las 24 horas, los 7 días a la semana, póngase en contacto con:

Línea de ayuda de crisis de Kansas
1-888-END-ABUSE (1-888-363-2287)

Servicios de violencia sexual y doméstica de Kansas más cercanos

Visite www.kcsdv.org/find-help para obtener la lista de proveedores de Kansas y su información de contacto.

Este proyecto de subvención está respaldado por el Fondo General Estatal para la Violencia Doméstica y la Agresión Sexual administrado por el Programa de Subvenciones del Gobernador de Kansas. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones o las recomendaciones expresadas en esta publicación, programa o exposición son las del autor o los autores y no reflejan necesariamente las opiniones de la Oficina del Gobernador de Kansas.



CÓMO APOYAR A LAS VÍCTIMAS Y SOBREVIVIENTES DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

 **Kansas Coalition**
against sexual & domestic violence

kcsdv.org
facebook.com/kcsdv
twitter.com/kcsdv