IR A CASA NO DEBERÍA DOLER

Manual de violencia doméstica

Maryland Network
Against Domestic Violence
WORKING TOGETHER FOR A SAFER FUTURE

LÍNEAS DIRECTAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA EN MARYLAND

Llame al programa de violencia doméstica en su condado para tener acceso a una línea directa las 24 horas, refugio de emergencia, orientación, información legal y remisión a otros servicios.

CONDADO DE ALLEGANY
Family Crisis Resource Center 301-759-9244
TTY 301-759-9244

CONDADO DE ANNE ARUNDEL
YWCA Domestic Violence Services 410-222-6800

CIUDAD DE BALTIMORE
House of Ruth Maryland 410-889-7884
TTY 410-889-0047
TurnAround 443-279-0379

CONDADO DE BALTIMORE
Línea directa para todo el condado 410-828-6390
Family and Children's Services of Central Maryland 410-281-1334
Family Crisis Center of Baltimore County, Inc. 410-285-4357
TurnAround 410-377-8111

CONDADO DE CALVERT
Crisis Intervention Center 410-535-1121 O 301-855-1075

CONDADO DE CARROLL
Family and Children's Services of Central Maryland 443-865-8031

CONDADOS DE CARLONE, KENT, DORCHESTER, QUEEN ANNE'S Y TALBOT
Mid-Shore Council on Family Violence 1-800-927-4673

CONDADO DE CECIL
Cecil Co. Domestic Violence / Rape Crisis Center 410-996-0333

CONDADO DE CHARLES
Center for Abused Persons 301-645-3336 O 301-843-1110

CONDADO DE FREDERICK
Heartly House 301-662-8800 / TTY 301-662-1565

CONDADO DE GARRETT
The Dove Center 301-334-9000

CONDADO DE HARFORD
SARC 410-836-8430

CONDADO DE HOWARD
HopeWorks of Howard County, Inc. 410-997-2272 / 800-752-0191

CONDADO DE MONTGOMERY
Abused Persons Program (dia) 240-777-4195 / (noche) 240-777-4673

CONDADO DE PRINCE GEORGE'S
Family Crisis Center, Inc. 301-731-1203
House of Ruth Maryland (*Servicios Legales y de Orientación)* 240-450-3270

CONDADO DE ST. MARY'S
Walden/Sierra, Inc. 301-863-6661
Southern Maryland Center for Family Advocacy *(Servicios Legales)* 301-373-4141

CONDADOS DE SOMERSET, WICOMICO Y WORCESTER
Life Crisis Center 410-749-4357 O 410-641-4357

CONDADO DE WASHINGTON
CASA *(Citizens Assisting and Sheltering the Abused)* 301-739-8975 / TTY 301-739-1012

PROGRAMAS ESPECIALIZADOS
Adelante Familia at House of Ruth Maryland *(Condado/Ciudad de Baltimore Latino-Hispánico)* 410-889-7884
CHANA *(Judío)* 1-800-991-0023
Asian/Pacific Islander DV Resource Project 202-464-4477

IR A CASA NO DEBERÍA DOLER

Manual de violencia doméstica

ÍNDICE

No está solo 2-3
¿Qué es la violencia doméstica? 4-5
Mitos sobre la violencia doméstica 6-7
¿Quiénes son las víctimas? 8-9
¿Quiénes son los agresores? 9
Impacto de la violencia doméstica 10
Señales de situaciones de alto peligro 11
La rueda de poder y control 12
La rueda de la igualdad 13
El acecho y la tecnología 14-15
Cómo ayudar a un amigo 16
Cómo sus amigos pueden ayudar 17
Sus opciones 18
Planificación de apoyo 19
Planificación de seguridad 20
Nuestra misión/Nuestra visión ..... interior de página final

NO ESTÁ SOLO

Si está experimentando violencia doméstica, no es su culpa. Usted no merece ser abusado. Existe ayuda.

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento coercitivo caracterizado por la dominación y control de una persona sobre la otra, (usualmente una pareja íntima) a través del abuso físico, psicológico, emocional, verbal, sexual, y/o económico.

HECHOS

- Una de cada 4 mujeres y uno de cada 7 hombres experimentan violencia física grave por parte de su pareja íntima *(National Intimate Partner and Sexual Violence Survey – NISVS, 2014).*
- Cerca de 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 59 hombres han sido violados durante su vida, usualmente por una pareja íntima *(NISVS, 2014).*
- Una de cada 6 mujeres y 1 de cada 19 hombres han sido acosados durante su vida, usualmente por una pareja íntima *(NISVS, 2014).*
- 6,6 % de los niños son expuestos a la violencia física doméstica cada año; esto significa más de 5 millones de niños *(Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention – OJJDP, 2011).*

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

La violencia doméstica puede ser mucho más que el abuso físico. Usualmente incluye muchos tipos de comportamientos controladores. Estas son algunas formas de violencia doméstica:

ABUSO FÍSICO

- Golpes
- Bofetadas
- Patadas
- Estrangulamiento
- Empujones
- Puñetazos
- Palizas

ABUSO VERBAL

- Crítica constante
- Burla
- Hacer comentarios humillantes
- Gritar
- Maldecir
- Insultar
- Interrumpir

ABUSO SEXUAL

- Forzar las relaciones sexuales
- Exigir actos sexuales
- Trato degradante

AISLAMIENTO

- Hacer difícil ver a amigos y parientes
- Supervisar las llamadas telefónicas
- Leer correos, textos y mensajes
- Controlar las actividades diarias
- Quitar las llaves del auto
- Destruir pasaportes o documentos

COERCIÓN

- Causar culpabilidad
- Enfadarse
- Manipular a niños y miembros de la familia
- Siempre insistir en estar en lo correcto
- Crear “reglas” imposibles

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

ACOSO

- Seguir o acechar
- Avergonzar en público
- Control constante
- Rehusar a irse cuando se le pide

CONTROL ECONÓMICO

- No pagar las cuentas
- Rehusare a dar dinero
- No permitir:
  - Ir a la escuela
  - Ir al trabajo
  - Aprender una habilidad laboral
- Rehusar a trabajar y a apoyar a la familia

ABUSO DE LA CONFIANZA

- Mentir
- Romper promesas
- Ocultar información importante
- Ser infiel
- Ser celoso
- No compartir las responsabilidades domésticas

AMENAZAS E INTIMIDACIÓN

- Amenazar con herir a otros
- Amenazar con herir a mascotas
- Usar el tamaño físico para intimidar
- Gritar
- Tener armas y amenazar con usarlas

RETENCIÓN EMOCIONAL

- No expresar sentimientos
- No dar cumplidos
- No prestar atención
- No respetar los sentimientos, derechos, opiniones y preocupaciones

DESTRUCCIÓN DE PROPIEDAD

- Destruir muebles
- Golpear paredes
- Tirar o romper objetos
- Abusar de las mascotas

COMPORTAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS

- Abuso de drogas y alcohol
- Amenazar con daño a sí mismo o suicidio
- Manejar imprudentemente
- Causar problemas

MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Estos son diez mitos comunes sobre la violencia doméstica. NO son verdad.

MITO #1:

La violencia doméstica no afecta a muchas personas. Se cree que la violencia doméstica es el crimen más común, pero menos denunciado en los Estados Unidos.

MITO #2:

La violencia doméstica es solo abuso físico. La violencia física es solo una parte de un largo patrón de abuso, que también incluye el abuso psicológico, emocional, sexual y/o económico. Algunas veces no hay abuso físico; el agresor puede usar otras formas de abuso para ejercer poder y control sobre una pareja íntima.

MITO #3:

La violencia doméstica es simplemente un mal temperamento. La violencia doméstica es justamente lo opuesto a una "pérdida de temperamento momentáneo". El agresor toma la decisión de abusar. Es una técnica usada de manera continua para imponer el control a través del uso del miedo, y es parte de un patrón de abuso.

MITO #4:

La violencia doméstica solo pasa en ciertas familias. La violencia doméstica ocurre en todos los niveles de la sociedad y en todos los grupos raciales, étnicos y religiosos. No hay evidencia que sugiera que algún nivel de ingresos, ocupación, clase social o cultural sea inmune a la violencia doméstica.

MITO #5:

La violencia doméstica es solo una bofetada o golpe ocasional sin importancia. Frecuentemente, las víctimas sufren lesiones graves. Algunas, pero no todas, buscan cuidado médico para las lesiones y condiciones de salud causadas por la violencia doméstica. Las mujeres abusadas tienen más probabilidades de tener abortos espontáneos o dar a luz prematuramente.

MITO #6:

La violencia doméstica es causada por el alcohol o el abuso de drogas. Algunos agresores usan el alcohol y las drogas como excusa para el comportamiento violento. Si bien es cierto que hay un enlace entre el abuso de substancias y la violencia doméstica, una cosa no causa la otra. Sin embargo, el abuso de substancias puede empeorar la violencia.

MITO #7:

La víctima siempre puede dejar la relación. Hay muchas razones por la que alguien no se puede ir. Para asegurar que una víctima pueda irse con seguridad hace falta dinero, una red de apoyo y tiempo para planificar.

MITO #8:

Si el agresor promete cambiar, el abuso terminará. Pedir perdón es un método manipulativo usado por los agresores. Los agresores raramente detienen su comportamiento sin ayuda, de hecho, el abuso usualmente continúa.

MITO #9:

Solo las mujeres experimentan la violencia doméstica y solo los hombres son los agresores. Además de la violencia de los hombres hacia las mujeres, muchos otros tipos de relaciones son impactadas. Las personas en relaciones homosexuales, personas que se identifican como bisexuales y personas que se identifican como transexual o género diverso pueden experimentar violencia doméstica. Las mujeres pueden ser abusivas hacia los hombres y usar tácticas de abuso similares.

MITO #10:

Las víctimas tienen tipos de personalidad que buscan y refuerzan el abuso. Los abusadores son responsables del abuso, no las víctimas. Cualquier persona puede ser una víctima. No hay ninguna característica de una persona que justifique el abuso.

¿QUIÉNES SON LAS VÍCTIMAS?

CUALQUIER PERSONA PUEDE SER UNA VÍCTIMA

- Estudios han demostrado que no hay ninguna conexión en particular entre el tipo de personalidad y el ser víctima de abuso doméstico.
- El abuso no puede detenerse cambiando el comportamiento de la persona abusada.
- Todo el mundo merece estar a salvo de la violencia doméstica.

MUJERES

- Las mujeres tienen un alto riesgo de ser gravemente heridas o asesinadas por una pareja.
- Las mujeres embarazadas y en posparto corren mayor riesgo.
- Las adolescentes y mujeres jóvenes están en alto riesgo de violencia en el noviazgo.

NIÑOS

- También pudieran ser abusados.
- Pudieran ver cómo sus padres son abusados.
- El agresor pudiera amenazar con agredir a los niños.
- Crecen viendo el abuso como algo normal.

ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES

- Los adolescentes son igual de vulnerables a la violencia en las relaciones y ésta es igual de peligrosa.
- Los adolescentes pueden no buscar ayuda por no confiar en los adultos.
- En la universidad, 25 % de las mujeres jóvenes y 7 % de los hombres dicen haber sufrido incidentes sexuales indeseados; muchos de ellos a manos de una pareja *(Washington Post-Kaiser Permanente, 2015).*

PERSONAS EN RELACIONES LGBTQ

- Las personas en relaciones LGBTQ experimentan violencia doméstica en la misma tasa que las mujeres heterosexuales.
- Las personas en relaciones LGBTQ pudieran no buscar ayuda porque no creen que haya ayuda disponible o porque temen ser discriminados.

ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD

- Pudieran ser agredidos por sus cónyuges o parejas, hijos adultos, o cuidadores.
- Pudieran no tener la capacidad física de defenderse o de escapar del abuso.
- Pudieran no tener la capacidad física o mental de denunciar el abuso a alguna persona.
- Los hombres y mujeres con discapacidades corren un alto riesgo de ser abusados.

LOS AGRESORES NO ESTÁN "FUERA DE CONTROL"

- Los agresores eligen cómo responder ante una situación; eligen comportarse de una manera violenta.
- No actúan solamente por ira.
- No están reaccionando al estrés.
- No en vano están bajo el control de las drogas y el alcohol.

EL ABUSO SE APRENDE

- No es "natural".
- No es "normal".
- Se aprende: a veces desde el hogar donde el agresor creció.

LOS AGRESORER PUDIERAN

- Decir que lo sienten y actuar de manera afectiva.
- Ser arduos trabajadores y buenos proveedores.
- Ser ingeniosos, encantadores, atractivos e inteligentes.
- A veces, ser padres amorosos.

IMPACTO DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

La violencia doméstica con frecuencia es traumática. La palabra "trauma" es usada para describir experiencias dolorosas o perturbadoras que abruman la habilidad de una persona para lidiar con ciertas situaciones o la vida diaria.

Los sobrevivientes de algún trauma, incluyendo la violencia doméstica, pueden entrar en un "modo de supervivencia", que crea tres opciones:

1. **PELEAR:** Pudiera sentirse enfadado por lo que su pareja le haya hecho.
2. **HUIR:** Pudiera sentirse ansioso o tener miedo sobre lo que ha pasado y podría pasar.
3. **CONGELARSE:** Pudiera sentirse paralizado emocionalmente, incapaz de expresarse, o bloqueado.

Todas estas reacciones al trauma son normales, comunes y entendibles. Algo malo y aterrador le ha pasado.

RECUERDE: Usted no es culpable de que esto sucediera.

SEÑALES DE SITUACIONES DE ALTO RIESGO

Algunas formas de violencia doméstica son especialmente peligrosas y mortales. Algunas víctimas son asesinadas por sus parejas. La mayoría de las víctimas que son asesinadas por su pareja habían sido abusadas emocional o físicamente antes de ser asesinadas. Irse puede ser un momento peligroso. La planificación de seguridad es esencial.

Cuando ciertos factores de riesgo se encuentran presentes en una relación, hay mayor oportunidad de que una víctima sea asesinada *(Nicolaidis et al, 2003).*

Algunos factores de riesgo o "factores de letalidad" de los que hay que estar pendiente son:

- **Uso o amenazas con un arma**
- **Amenazas de muerte**
- **Acceso a un arma de fuego**
- **Estrangulación (ahogo)**
- **Comportamiento controlador o celoso**
- **Desempleo del agresor**
- **Intentos de suicidio del agresor**
- **Acecho y acoso**

LA RUEDA DE PODER Y CONTROL

La rueda de poder y control enlaza los diferentes comportamientos que, juntos, forman un patrón de violencia. La rueda muestra cómo cada comportamiento es una parte del esfuerzo general de controlar a otra persona.

Todas las formas de abuso, incluyendo el emocional y verbal, son serias y dañinas. Los sobrevivientes pueden experimentar una o más formas de abuso.

La rueda de la igualdad ofrece una visión de una relación saludable basada en la igualdad y la no violencia. Use este gráfico para comparar las características de una relación no violenta con una relación abusiva en la rueda de poder y control.

EL ACECHO Y LA TECNOLOGÍA

Muchas personas reportan que su pareja los sigue o los controla, en persona o en línea. Una de cada 6 mujeres y 1 de cada 19 hombres han sido acechados en algún punto de sus vidas

(National Intimate Partner and Sexual Violence Survey - NISVS, 2014).

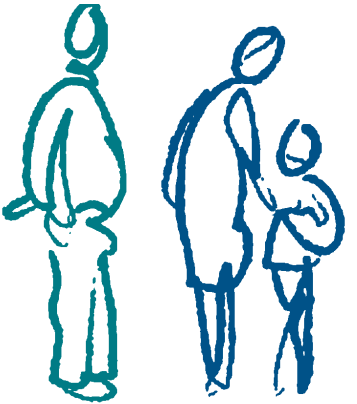
Estos son algunos comportamientos de acecho:

- Vigilarle o seguirle
- Repetidas llamadas amenazantes o mensajes no solicitados
- Revisar sus redes sociales
- Subir fotos o videos sin su consentimiento
- Enviar regalos no deseados
- Irrumpir en su hogar o destruir su propiedad
- Usar cámaras en su hogar o spyware en su computador o teléfono

OPCIONES A CONSIDERAR SI SE ESTÁ SIENDO ACECHADO:

- **Documentación:** mantenga un registro, tome fotos y/o guarde objetos o mensajes.
- Consiga un **computador o dispositivo móvil más seguro,** al que su pareja no pueda acceder, para buscar ayuda y recursos.
- Revise su **teléfono celular** en busca de actividad sospechosa y apague el GPS y Bluetooth cuando no estén en uso.
- Vea qué información personal suya se encuentra en **internet** e intente retirarla.
- Cambie sus nombres de usuario, claves y preguntas de seguridad de sus **cuentas en línea** si su pareja las conoce o puede adivinarlas.
- Revise su configuración de seguridad en **las redes sociales** y tenga cuidado también con lo que sus amigos y familia suban.

CÓMO AYUDAR A UN AMIGO



Exprese su preocupación. Reconozca que su amigo está en una situación muy difícil y aterradora. Hágale saber a su amigo que el abuso no es su culpa. Hágale saber a su amigo que cree en él y que le preocupa su seguridad. Aliente a su amigo a expresar sus sentimientos y a buscar ayuda.

Recuerde que para su amigo puede ser difícil hablar al respecto.

- Respete el derecho de su amigo(a) a tomar decisiones.
- Hable sobre este folleto informativo con su amigo.
- Ofrezca acompañar su amigo cuando busque ayuda.
- Planifique estrategias seguras con su amigo.

CÓMO SUS AMIGOS PUEDEN AYUDAR

Si usted es víctima de violencia doméstica, permita que las personas que le quieren le ayuden.

- Hable con alguien en quien confíe.
- Solo tome pasos que considera correctos.
- Hable sobre este folleto informativo con alguien en quien confíe.
- Deje un “kit de emergencia” con un amigo.
- Pídale a un amigo que le acompañe cuando busque ayuda.
- Asegúrese de que alguien en quien confíe conozca su plan para estar seguro *(vea la página 18).*

SUS OPCIONES

Es normal que sea difícil tener que decidir qué hacer cuando se está en una relación abusiva. No está solo. Existe ayuda. Estas son algunas opciones para considerar:

QUEDARSE EN LA RELACIÓN

Si se queda, puede conseguir apoyo y seguridad. Si le insultan, ¿cómo puede cuidarse emocionalmente? ¿En qué amigos puede confiar? ¿Hay algún lugar seguro en el que se pueda quedar en caso de tener que alejarse por unos días si la situación se vuelve peligrosa o si necesita un descanso?

PLANIFICAR IRSE

Si quisiera irse, eso requiere planificación. ¿Cómo puede obtener dinero? ¿Estará a salvo en su hogar? ¿Cuándo puede irse? ¿Tomará acciones legales? ¿Necesitará un abogado? ¿Cómo reaccionará su pareja? ¿Que podría impedir que se vaya de forma segura? Con tiempo y apoyo puede hacer un plan para irse.

DEJAR LA RELACIÓN

Si ha decidido irse, esto puede ser un gran cambio en su vida que puede dar miedo si está en peligro. ¿Tendrá que mudarse o cambiar de trabajo para que no le encuentren? ¿Dejar de hablar con algunos amigos? ¿Tomar un descanso de las redes sociales? ¿Llamar a la policía u obtener una orden de protección? Una vida nueva es posible, aunque sea difícil de imaginar.

APOYO Y PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD

Sin importar lo que decida, puede crear su sistema de apoyo y buscar formas para estar más a salvo. En la portada interna hay una lista de líneas directas locales para la violencia doméstica. Las dos páginas siguientes le ayudarán a comenzar.

APOYO NECESARIO

LOS SOBREVIVIENTES enumeran el apoyo que necesitan

FAMIL

AYUDA NECESARIA	S/N/T	NECESIDADES	S/N/T	Ayuda ofrecida
Cuidar de Fido cuando me mude de mi apartamento	S	Cuidar las mascotas	S	*Hasta 3 días/noches*
		Escuchar		
		Proveer un lugar seguro para pasar la noche		
Necesito que me lleven al trabajo	S	Proveer el transporte	S	*Lunes, martes, viernes*
		Proveer cuidado a los niños		
		Guardar las pertenencias, objetos importantes, dinero, papeles		
		Proveer dinero		

CLAVE

SÍ: Necesito este apoyo/disponible para prestar este apoyo.
NO: No necesito este apoyo/no estoy disponible para prestar este apoyo.
TAL VEZ: Tal vez necesite este apoyo/puedo estar disponible para prestar este apoyo.

PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD

Esta página le ayudará a recolectar sus pensamientos y entender los recursos que están a su disposición

Estas son personas y lugares a donde puede ir si necesita ayuda inmediata.

Estos son los números a los que puedo llamar si necesito ayuda:

Llame al 911

Amigo o familiar: _____

Líneas directas para violencia doméstica *(ver portada interna)*: _____

_____

Otras organizaciones: _____

Otras personas: _____

Estos son los lugares a los que puedo ir si necesito retirarme rápidamente

Amigo o miembro de familia: _____

_____

Refugio de violencia doméstica *(ver línea directa arriba).*

Lugares públicos seguros *(día/noche, p.ej. policía, hospital, iglesia, restaurant)*:

_____

Los siguientes objetos se pueden almacenar en un lugar seguro o entregar a una persona de confianza. Considere cuál de estos objetos son necesarios para usted y sus hijos.

- ❑ Teléfono celular y cargador *(en caso de ser seguro)*
- ❑ Identificaciones con foto, certificados de nacimiento y tarjetas del seguro social
- ❑ Tarjetas de identificación de beneficios públicos
- ❑ Pasaportes o documentos de inmigración
- ❑ Comprobante de seguro *(salud, hogar, automovilístico)*
- ❑ Registros de pago de alquiler o hipoteca
- ❑ Registro de cuentas bancarias y tarjetas de crédito/débito
- ❑ Dinero en efectivo
- ❑ Llaves
- ❑ Ropa adicional
- ❑ Medicamentos adicionales
- ❑ Objetos no reemplazables *(fotos, joyería, juguetes)*
- ❑ Órdenes judiciales *(de protección o de custodia)*
- ❑ Otros documentos: _____
- ❑ Otros objetos: _____

NUESTRA MISIÓN/NUESTRA VISIÓN

NUESTRA MISIÓN

La **Red Contra la Violencia Doméstica de Maryland (The Maryland Network Against Domestic Violence, MNADV)** es la coalición estatal de violencia doméstica que reúne a los proveedores de servicios para víctimas, profesionales aliados e individuos comprometidos con el objetivo común de reducir la violencia de parejas íntimas y familias y su efecto dañino en nuestros ciudadanos. La Red logra este objetivo dando educación, capacitación, recursos y apoyo para mejorar la seguridad de las víctimas y la responsabilidad de los agresores.

La MNADV es una organización privada y sin fines de lucro 501(c)(3).

NUESTRA VISIÓN

Un día Maryland será un estado en donde las familias y las relaciones prosperen en confianza mutua y respeto; un lugar donde no haya espacio para la violencia.

Maryland Network
Against Domestic Violence

WORKING TOGETHER FOR A SAFER FUTURE

4601 Presidents Drive, Suite 370
Lanham, Maryland 20706
TELÉFONO: 301-429-3601 ▪ FAX: 301-429-3605
CORREO ELECTRÓNICO: info@mnadv.org ▪ SITIO WEB: www.mnadv.org
LÍNEA DIRECTA PARA TODO EL ESTADO: 1-800-MD HELPS (1-800-634-3577)