



Información de Apoyo  
Para  
Victimas de violencia Domestica

Tubman

[www.tubman.org](http://www.tubman.org)

East Metro:	West Metro:
P.O. Box 854	3111 First Avenue South
Lake Elmo, MN 55042	Minneapolis, MN 55408
Oficina: 651-770-8544	Oficina: 612-825-3333
Crisis: 651-770-0777	Crisis: 612-825-0000

Albergues:

Anne Pierce Rogers Home: 651-768-0216

Harriet Tubman Shelter: 612-825-0000

Doris & Stan Hill Home: 651-653-6305

## PROGRAMAS Y SERVICIOS

TFA Provee apoyo a cada miembro de las familias que haya experimentado violencia domestica, por medio de los siguientes programas y servicios:

Servicios en situaciones de crisis:

- Contamos con tres albergues con capacidad para 128 personas. El albergue APR ubicado en St Paul Park, H H ubicado en la ciudad de Lake Elmo, y HT refugio para mujeres ubicado en la ciudad de Minneapolis.
- Atención medica, y servicios de salud mental, grupos de apoyo y consejería para los clientes de el albergue.
- Amplia gama de intervención legal, apoyo y servicios de asistencia en los condados de Hennepin, Washington y Ramsey.
- Servicios completos de consejeria. (Sin incluir albergue) para varones, victimas de abuso.

Servicios de Apoyo Para Personas en Transicion

- Hospedaje temporal en la ciudad de Minneapolis, en el albergue y en conexiones con la comunidad.
- Asistencia a clientes para encontrar vivienda permanente y a costo módico.
- Búsqueda de empleo, educación y servicios de entrenamiento.
- Consejeria en el hogar, y asistencia directa en la búsqueda de fondos.
- Consejeria y grupos de apoyo par adultos, niños y familias.
- Educación en habilidades sociales y apoyo para padres y madres de familia.
- Desarrollo de actividades familiares.
- Apoyo continuo para alcanzar metas y realizar cambios en el estilo de vida.

Servicios para Jóvenes y Familias

- Colaboración con agencias y servicios comunitarios para proveer cuidado infantil.
- Cuidado infantil por corto tiempo en todas nuestras localidades.
- Consejeria infantil y servicios de apoyo.
- Referencia y facilidad de acceso a servicios medicos y de inmunizacion.
- Evaluacion de el desarrollo infantil disponible en todos nuestros albergues.
- Ayuda con las tareas escolares, y de tutores para clientes de toda edad escolar.
- Facil acceso para el uso de computadoras, para los residentes de el albergue, y clientes en la comunidad, en sitios administrativos.
- Actividades y paseos.

Servicios de consejeria.

- Programas de consejeria para grupos de mujeres y varones, que se han comportado de manera abusiva.
- Continuidad en consejeria de grupo, para los participantes de el programa.
- Servicios de referencia para varones, clases de educación sobre paternidad, y también vivienda.

Programas de Prevención y Participación Comunitaria

- Agenda de información sobre la violencia en las relaciones, dirigido a estudiantes de la escuela secundaria en los condados de Hennepin, Ramsey y Washington.
- Directorio de oradores profesionales para presentaciones, y tours.
- Programas de entrenamiento y apoyo sobre violencia domestica, en la comunidad., y el ambiente de trabajo.
- Colaboración con organizaciones comunitarias, cívicas, religiosas y de negocios, en el área metropolitana.
- Programa de voluntariado, dirigido profesionalmente.

## PREGUNTAS SOBRE LA VIOLENCIA DOMESTICA

### QUIEN ES UNA VICTIMA DE VIOLENCIA DOMESTICA?

Puede ser cualquiera, La violencia domestica ocurre en personas de cualquier edad, nivel económico, raza, nivel de educación. Puede ocurrir en relaciones entre personas que están legalmente casadas, separadas, o que viven junto a una pareja, ya sea de el mismo sexo, o de el sexo opuesto.

### CUANTAS PERSONAS SON ABUSADAS?

La violencia domestica ocurre en una de cada tres familias. Cerca de 3.3 millones de niños cuyas edades oscilan entre los 3 y 17 años, han experimentado o han sido testigos de abuso en sus familias. Aproximadamente en los Estados Unidos 4.9 millones de violaciones sexuales, y asalto físico han sido perpetrados a mujeres por parte de sus parejas anualmente. Y Aproximadamente 2.9 millones de asaltos físicos son cometidos en contra de varones aquí en los Estados Unidos cada año. Finalmente un promedio de 30 mujeres y 10 niños en el estado de MN fallecerán este año en manos de sus abusadores. Para estadísticas mas detalladas favor visite nuestro sitio de Internet [www.tubmanfamilyalliance.org](http://www.tubmanfamilyalliance.org)

### ES LA VICTIMA "CULPABLE" POR EL ABUSO EN LA RELACION?

El abusador es siempre responsable por la violencia. No es valida la idea de que ciertas actitudes ocasionan el abuso. El asalto físico no siempre sucede después de un argumento verbal. Es la misma actitud y problemas de el abusador que le inducen a actuar de manera abusiva.

### EN ALGUN MOMENTO LAS VICTIMAS SIENTEN QUE ESTAN LOCAS?

Muchos abusadores manipulan a sus victimas de tal manera que les hacen pensar que están locas o que han perdido la razón. El abusador puede ser "Una persona agradable" ante los demás de tal forma que la gente comentaría lo afortunados que son al estar juntos. Cuando el abusador maltrata y le dice a la victima que es culpa de ella. Es difícil creer estas reacciones pues aparentemente el abusador no se enoja con nadie. También esconden objetos de propiedad de la victima y culpan a esta por perderlos. De esta forma la victima cuestiona su propia salud mental y pierde la noción de lo que es "real".

### DEBE HABER UNA HERIDA VISIBLE PARA SER CONSIDERADA "VICTIMA"?

No, Existen muchas formas de abuso que no son visibles, pero que igualmente lastiman y dejan a la victima con sentimientos de miedo, pánico y vergüenza

## **ES EL ABUSO DE LAS DROGAS O EL ACOHOL LA CAUSA DE LA CONDUCTA ABUSIVA?**

El abuso es una conducta social que se aprende. La violencia no es causa directa de el uso de drogas, o debido a la salud mental. Aunque aquellos que abusan tratan de evitar responsabilidad por sus actos de violencia, con la excusa de el uso de el alcohol. De todas formas, las estadísticas indican un aumento de casos fatales cuando existe el uso de drogas.

## **POR QUE LA VICTIMA PREFIERE QUEDARSE?**

Las victimas permanecen en la relación por muchas y diferentes razones. Ellas pueden sentir la responsabilidad de hacer que la relación mejore. Ellas preferirían que sus hijos tengan a sus padres juntos, ellas sienten que por alguna razón son culpables y merecen el abuso. También sienten vergüenza y culpa, y no quieren admitir que han sido golpeadas. Ellas pueden que estén emocional y económicamente dependientes de su agresor. Este a su vez, Puede comportarse muy cariñoso, amable, y hasta se disculpa con frecuencia. Entonces la victima espera y cree que el abusador cambiara de conducta. La victima puede sentir que no tiene poder para cambiar la situación, y quizá no tenga algún lugar a donde ir. También cierta depresión u otras preocupaciones de salud mental pueden inhibir a la victima, a tomar acción y buscar su propia seguridad. Si la victima no tiene empleo, o pocas habilidades profesionales, para mantenerse por si misma, y le falta seguridad en si misma, pueda que no encuentre otra alternativa mas que permanecer en donde esta.

Otras victimas permacen por miedo a ser asesinadas. A menudo les ha dicho que serán buscadas, y ningún lugar parece proveer la suficiente seguridad.

## **PUEDE MI PAREJA CAMBIAR DE CONDUCTA?**

Los agresores pueden darse cuenta y ser responsables por sus sentimientos y conducta. Existen grupos de terapia, los cuales proveen y enseñan técnicas que resultan en cambios de conducta. Durante este proceso que puede ser prolongado y difícil. Su seguridad y la de sus hijos es primordial.

## **QUE ES ABUSO?**

De manera general, abuso es cualquier conducta que resulta en el maltrato a otra persona. Existen tres categorías principales que define el abuso: Físico, emocional, y sexual.

Para descubrir el significado de el "Maltrato a otra persona" hemos enumerado una lista de ejemplos comunes de abuso. Mientras usted las lee, puede marcar aquellas que usted ha experimentado en su presente relación. Para ayudarle a identificar si existe una secuencia de abuso, también puede marcar cualquier tipo de abuso que ha vivido en pasadas relaciones. Si alguna forma de abuso que usted esta viviendo, no esta en esta lista. Por favor añádala a la lista en el espacio correspondiente.

## QUE ES ABUSO FISICO?

El abuso físico puede tomar diferentes formas, los siguientes son algunos ejemplos:  
La amenaza o el acto de hacer uno de los siguientes puntos es considerado abuso.

- Estrangulamiento
- Golpear, abofetear, o patear.
- Morder o escupir
- Desgarrar las ropas
- Rehusar ayudarle a Ud, cuando esta Enferma, herida, o embarazada.
- Abandonarla en un lugar peligroso
- Obligarla a viajar en un vehiculo que esta siendo conducido de manera peligrosa.
- Aplastarla
- Fractura de huesos o heridas internas.
- Empujar o jalar
- Halar de el cabello
- Apuñalar
- Impedirle el ingreso a la casa
- Arrastrarla
- Quemarla, por ejemplo con un cigarro
- Utilizar una arma para lastimarla
- Lanzar objetos
- Privarle de alimento, vivienda, dinero, ropa.

El abuso físico no siempre resulta en heridas físicas. La atmósfera de violencia y miedo que estos actos crean es abusiva, y los resultados son dolor emocional, el cual es siempre parte de el abuso.

## QUE ES ABUSO EMOCIONAL?

Las heridas de el abuso emocional no son físicas, pero son igual de dolorosas, y finalmente afectan su autoestima.

Usted puede ser abusada emocionalmente si alguien.....

- Rehúsa hablar con usted directamente, o la ignora.
- Amenaza con marcharse, o le dice a usted que se marche.
- Negar responsabilidad por sus actos, y trata de controlarla con mentiras.
- La acusa de infidelidad
- Presume de infidelidad
- La amenaza con reportarla al servicio de inmigración, u otras autoridades.
- Insultos en su contra, su familia y amigos.
- Manipular sus creencias espirituales, para controlarla.
- Se burla de usted
- Le dice que usted se busco el abuso.
- Toma todas las decisiones.
- La amenaza con lastimarla, o asesinarla.
- No le permite visitar a sus amigos, y familia.

- Niega que la conducta sea abusiva.
- La castiga negándole afecto, y no la toma en cuenta..

## QUE ES EL ABUSO SEXUAL?

Todas las formas de abuso sexual son denigrantes. Este tipo de abuso incluye: presionarla, forzarla, a tener relaciones sexuales, o también hacer comentarios obscenos para lastimarla.

Abuso sexual se considera al acto o la amenaza, como por ejemplo los siguientes:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acusarla de tener relaciones intimas con otros</li> <li><input type="checkbox"/> amenazarla o forzarla a tener relaciones sexuales</li> <li><input type="checkbox"/> Le señala que su manera de vestir es una invitación para el sexo.</li> <li><input type="checkbox"/> Le hace suplicar para concederle afección íntima.</li> <li><input type="checkbox"/> Obligarla a tener relaciones intimas con animales</li> <li><input type="checkbox"/> Obligarla a tener relaciones intimas con otras personas</li> <li><input type="checkbox"/> Le critica sus pasadas relaciones íntimas.</li> <li><input type="checkbox"/> La tilda de prostituta, o pérdida u otro nombre denigrante.</li> <li><input type="checkbox"/> Forzarla o amenazarla para que venda su cuerpo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> La obliga a tener relaciones intimas después de haber abusado, física o emocionalmente de usted.</li> <li><input type="checkbox"/> El actúa como si usted fuese un objeto de su propiedad.</li> <li><input type="checkbox"/> Denigra sus sentimientos sobre el sexo.</li> <li><input type="checkbox"/> La obliga a desnudarse cuando usted no quiere.</li> <li><input type="checkbox"/> La hace posar para tomarle fotos, o video tape de contenido sexual.</li> <li><input type="checkbox"/> Insiste en tocarla sexualmente.</li> <li><input type="checkbox"/> Expresa abiertamente su interés erótico por otras personas.</li> <li><input type="checkbox"/> La obliga a tener relaciones intimas cuando usted esta enferma.</li> <li><input type="checkbox"/> La lastima con objetos o armas durante el acto sexual.</li> </ul> |
|--|---|

## SOY VICTIMA DE VIOLENCIA DOMESTICA?

Si usted tiene dudas sobre si ha sido o no victima de violencia domestica, tome en consideración lo siguiente. Por favor marque los puntos que mas describan la conducta de su pareja:

En el pasado su pareja.....

### A. Abuso verbal o emocional

1. Se enfado, o ha rehusado hablar con usted \_\_\_\_\_
2. No le ofrece afecto o relaciones intimas como modo de castigo \_\_\_\_\_

3. Pisa fuerte contra el piso para amedrentarla \_\_\_\_\_
4. Grita, insulta o maldice. \_\_\_\_\_
5. La amenaza con castigos tales como: Físico,  
O negarle dinero, quitarle sus hijos, o engañarla  
Con otra pareja, o la amenaza con denunciarla a la  
Oficina de protección de menores. \_\_\_\_\_
6. La amenaza con terminar la relación \_\_\_\_\_
7. La amenaza con exponer su preferencia sexual \_\_\_\_\_

**B. Amenazas indirectas de violencia**

1. Le prohíbe salir o visitar a ciertas personas. \_\_\_\_\_
2. Intencionalmente interrumpe su sueño o sus comidas \_\_\_\_\_

**C. Amenazas directas de violencia.**

1. Ira o amenazas en contra de las mascotas \_\_\_\_\_
2. Amenaza con golpearla o lanzarle algún objeto \_\_\_\_\_
3. Tirar, golpear, o patear algo \_\_\_\_\_
4. Conducir de manera peligrosa para asustarla \_\_\_\_\_
5. Ira o amenazas en contra de los niños \_\_\_\_\_
6. Destruir cosas especiales de su propiedad \_\_\_\_\_
7. La amenaza para que no comente sobre el abuso \_\_\_\_\_

**D. Violencia Directa**

1. Lanzarle un objeto a usted \_\_\_\_\_
2. Empujar, cargar, detener, agarrar, halar, pelear \_\_\_\_\_
3. Abofetearla \_\_\_\_\_
4. Escupirle \_\_\_\_\_
5. Morder o arañar \_\_\_\_\_
6. no permitirle llamar a la policía \_\_\_\_\_
7. Desplegar conducta abusiva hacia los niños \_\_\_\_\_
8. Desplegar conducta abusiva hacia las mascotas \_\_\_\_\_

## E. Violencia Severa

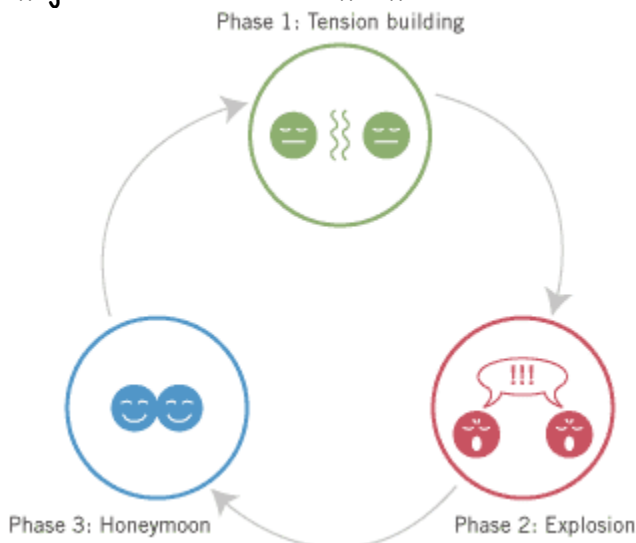
1. Estrangulamiento, o ahorcamiento \_\_\_\_\_
2. Obligarla físicamente a tener relaciones intimas \_\_\_\_\_
3. Golpearla o patearla \_\_\_\_\_
4. Quemarla \_\_\_\_\_
5. Patearla o golpearla en el estomago durante su embarazo \_\_\_\_\_
6. Golpearla hasta que pierda el conocimiento \_\_\_\_\_
7. Amenazarla con un cuchillo, pistola u otra arma \_\_\_\_\_
8. Utilizar cualquier tipo de arma en contra suya \_\_\_\_\_

Si usted marco alguno de los puntos enumerados, talvez este involucrada en una relación de abuso, y necesite considerar su bienestar y seguridad. Existen recursos disponibles para usted y sus hijos.

### El circulo de la violencia

La violencia domestica es impredecible, tan simple como un leve argumento, que involucra la vida y las circunstancias de las parejas. De hecho la violencia domestica usualmente es una secuencia de eventos que ocurren en la relación entre parejas. Sin importar el hecho de que cada relación es diferente.

En el año 1979 Lenore Walker entrevisto a más de 1500 mujeres y descubrió que muchas mujeres describen el mismo circulo en sus relaciones. Ella identificó este ciclo de violencia.



## Fase 1. **Se crea Tensión**

## Fase 2 **Explosión**

## Fase 3. **Reconciliación**

### **Fase 1. Se crea tensión**

El ciclo inicia cuando la relación de la pareja, esta en una etapa normal, de interacción positiva y de afecto. Entonces "La realidad de la vida" se manifiesta y se crea la tensión. Estas tensiones pueden ser causa de haber tenido un mal día, o algún cambio importante en la vida, como un embarazo, o perdida de trabajo. Toda relación tiene periodos de tensión, e incluso en relaciones sanas, las parejas discuten o no están de acuerdo en algo. Pero los dos tienen el poder de resolver el conflicto de una manera pacífica. En relaciones de abuso, los abusadores encubren su necesidad de poder y control con ira y culpando a su pareja. La tensión continúa acumulándose. Los abusadores en esta etapa inician peleas actúan de manera posesiva y celosa, critican y amenazan, ingieren alcohol o drogas, y actúan de una forma impredecible. La víctima en esta etapa siente que debe comportarse "con suma cautela" tratan de razonar, calmar y tranquilizar a su abusador. También experimentan sentimientos de miedo y ansiedad durante este periodo.

### **Fase 2: Explosión**

Cuando la tensión llega a cierto punto, el sujeto explota y sucede un incidente violento. El abusador puede golpear, atacar verbalmente o asaltar sexualmente. Amenaza y grita a su pareja. Aumenta el control sobre finanzas o destruye cosas de propiedad de la víctima. Muchas personas piensan que esta reacción violenta y pérdida de control es producto de el uso de el alcohol. Algunas respuestas de los abusadores son por ejemplo: "Si ella no hubiera continuado reclamándome, yo no habría perdido el control" o "Estaba tan embriagado que no sabía lo que hacía" en realidad los abusadores toman control aprovechándose de la situación, sus parejas, y de el espacio físico, así como de el resultado de la situación. Los abusadores aprenden que este tipo de acciones les ayuda a "aliviar su tensión" y "cambio de actitud" La violencia doméstica puede ser observada como un crimen de poder y control, no de pasión fuera de control. Las víctimas en esta etapa pueden amedrentarse o protegerse así mismas y a sus hijos de cualquier modo posible. Ellas puede que intenten escapar o pedir auxilio o rezar para que pare el abuso, en esta etapa es común enfrentar sentimientos de miedo y asombro.

### **Fase 3: Reconciliación**

Luego de la actitud explosiva, sigue la reconciliación, que es una fase de cariño y arrepentimiento. El abusador puede que experimente un alivio de tensiones, pero no siente culpabilidad, ni se disculpa, y trata de justificar su conducta agresiva. El trae flores, regalos, romance, citas, o sexo, con el propósito de restablecer la intimidad y seguridad. El abusador también intenta minimizar o negar el abuso, culpando a su pareja "hacerle" (obligarle) a actuar de forma abusiva. También deja de consumir alcohol o usar drogas. Puede que asista a clases de conserjería. La pareja en conjunto niega la severidad de el abuso, y pretenden que no volverá a ocurrir. La víctima en esta etapa permanece bajo asombro, dolor o enojo, pero también perdona y espera que el abusador cumpla su promesa de

cambiar. En esta etapa de afecto, arrepentimiento, y mas intimidad. El abusador promete buscar ayuda, o no volver a hacerlo, dando esperanzas que en realidad cambiara para bien.

Fuente; Los títulos específicos de cada fase, corresponden a Lenore Walker's Cycle de Violencia.

Es importante indicar que sin alguna forma de intervención, el ciclo se intensificara o agravara. (La conducta explosiva se tornara mas y mas peligrosa) y estos incidentes serán mas frecuentes.

## **LOS SENTIMIENTOS MAS COMUNES QUE LOS NIÑOS EXPERIMENTAN CUANDO EXISTE VIOLENCIA DOMESTICA**

**Los niños sienten miedo**, ellos tienen miedo de ser lastimados, pues alguien a quien ellos aman fue lastimado o tuvo que abandonar el hogar. Ellos sienten temor por que no saben lo que esta pasando. Ellos temen que otras personas se enteren de el abuso. También puede que expresen su temor, por medio de síntomas como; dolor de estomago, pesadillas, o se aíslan de los demás. Incluso tienen dificultad en admitir su miedo, y actúan como si fueran invencibles. Los niños sienten que no tienen ningún poder. En ciertos casos pueden sentir la necesidad de hacer algo para poder controlar los eventos, que suceden a su alrededor. Pueden reaccionar actuando como si tuvieran control, hasta de forma agresiva, por ejemplo: golpeado o haciendo amenazas de lastimar a otros. Así mismo pueden intentar cuidar o proteger a su prójimo. Es posible que intenten intervenir en situaciones que están más allá de sus posibilidades.

**Los niños sienten que no tienen ningún poder.** Los niños pueden sentir la necesidad de hacer algo para poder controlar los eventos que suceden a su alrededor. Pueden reaccionar actuando como si tuvieran el control. Pueden que actúen de forma agresiva, por ejemplo golpeando o haciendo amenazas de lastimar a otros, así mismo pueden intentar cuidar de los demás. Los niños pueden tratar de intervenir en situaciones que están más allá de sus habilidades.

**Los niños pueden sentir culpa.** Los niños pueden sentirse culpables por las cosas malas que suceden. Ellos pueden no darse cuenta lo que están experimentando, o no quieren admitirlo. Es aconsejable hablar con ellos y ayudarles a entender, que no están solos, y que no son culpables de lo ocurrido.

**Los niños pueden sentir enojo.** Los niños pueden sentir enojo en contra de quien abuso de la victima. También pueden sentir ira, si usted se queda o se va. El sentir enojo puede infundir miedo en ellos. Ellos necesitan ayuda entendiendo que hay maneras seguras y saludables de expresar enojo. El enojo en si no tiene que ser malo, pues podemos elegir que hacer con el enojo.

**Los niños pueden sentir vergüenza.** Los niños pueden sentirse solos y abandonados, por que no quieren hablar de el abuso, sienten que son diferentes a otros niños, es importante hacerles saber que no están solos.

**Los niños pueden sentir tristeza.** La violencia familiar puede conducir a muchas pérdidas o cambios. Como la pérdida de confianza, seguridad, tradiciones o modelos familiares. Los niños no pueden expresar su tristeza, pues sienten que actuarían en forma desleal con uno de sus padres. Pero recuerde, aun cuando los cambios son positivos, estos pueden causar tristeza, hacer cambios es difícil, aun cuando es lo mejor para todos.

**Los niños pueden experimentar confusión.** Lo que ha ocurrido en su familia, quizás no tenga sentido para ellos. Generalmente los padres tratan de proteger a los niños de problemas familiares. De esta manera los niños no tienen respuestas a sus interrogantes, así mismo en familias que han vivido violencia las reglas o normas, no son consistentes y no se comunican. Lo que aumenta aun más la confusión.

### **CONSEJOS PARA PADRES DE NIÑOS AFECTADOS POR LA VIOLENCIA**

Si usted sabe que sus hijos han sido afectados por la violencia, concédales tiempo para que se recuperen. Descubra maneras que identifiquen y expresen sus sentimientos. Provéales la oportunidad de formular preguntas, y recuerde concederles suficiente tiempo para jugar, y hacer las cosas que les agradan. Muchas veces esto puede ayudar en su recuperación. Así mismo los niños se enfocan en algo diferente y eso les ayuda a aprender ciertos mecanismos tales como flexibilidad, y resolver problemas.

Mantenga un claro entendimiento sobre que expectativas tiene de sus hijos. A menudo los padres se frustran con facilidad, por cosas que los niños no pueden hacer. Se debe considerar que quizá no han desarrollado ciertas habilidades, por ejemplo se espera que un niño de 6 años de edad, se levante de la cama por si mismo, y se aliste para ir a la escuela. Usted puede sentir frustración a diario de no suceder así. Pero es recomendable ayudar a sus hijos a edificar habilidades necesarias para que aprendan a ser más independientes.

Finalmente, recuerde que ellos manejan los sentimientos de forma diferente a los adultos. Algunas veces asumimos que los problemas no afectan a los niños, o que ellos los superan con más facilidad. Esto no es totalmente cierto, los niños no tienen la manera o el lenguaje, para expresar sus emociones, ellos tienen limitada experiencia, para regular sus sentimientos, por ende su actitud cambia rápidamente. Muchas veces los niños que están bajo tensión expresan sus emociones comportándose mal o sin expresar lo que sienten.

Es recomendable ponerse en el lugar de los niños, y mirar el mundo a través de sus ojos, animarles, y también enseñarles mecanismos que les ayuden a manejar sus emociones, más eficazmente. Por supuesto es importante cuidar su propio bienestar y reservar tiempo y espacio para que usted recupere su energía, de tal manera que pueda ser tanto la persona o el padre o madre que desea ser.

### **COMO SE RECUPERAN LOS NIÑOS?**

Por supuesto que la recuperación es diferente en cada niño, y no existe una fórmula general. Pero hay algunos puntos importantes que agilitan este proceso.

- Es importante que los niños tengan apoyo y que se les anime para que desarrollen formas de comunicar sus sentimientos, de una manera pacífica. Esto requiere, apoyo, cuidado y tiempo, y mucha paciencia por parte de los adultos.
- Es importante que los niños disfruten de todo el tiempo necesario para que cada día desarrollen actividades que ellos disfrutan realmente. Esto ayudara que se mantengan vivas sus metas u objetivos para el futuro. Las familias que juegan juntos reducen el aburrimiento y las asperezas.
- Es primordial que la familia y otras personas relacionadas en el desarrollo de la vida de los niños, trabajen juntos de manera que las necesidades de los niños sean una prioridad. Esto puede incluir, reuniones con los profesores, para asegurar que el niño esta recibiendo la atención adecuada en la escuela, de la misma forma se recomienda buscar la ayuda de un consejero que asista a los niños a superar los desafíos.
- Es importante que a los niños de acuerdo a su edad, se les proporcione información sobre lo que ha ocurrido y se les de la oportunidad de hablar sobre sus emociones y que obtengan respuestas a sus preguntas.

### **Los niños necesitan:**

- Ser escuchados y que se crea en ellos
- Tener un lugar seguro en donde puedan expresar su sentimientos
- Que se les afirme que no están solos
- Asegurarles que la violencia no es culpa de ellos
- Tener el apoyo de la familia, amigos, consejeros de una manera conjunta.
- Aprender que los conflictos se pueden resolver sin abuso
- Desarrollar su propio poder y control personal

### **Los Niños Tienen Derechos**

Yo tengo derecho a:

- Mis sentimientos
- Mis sueños

Yo tengo derecho a:

- Ser escuchado
- Recibir respuestas a mis preguntas

Yo tengo derecho a:

- Ser libre de peligro
- Ser amado simplemente por ser quien soy.

### **Orden de Protección**

#### **Que es una orden de Protección?**

Es una orden judicial en contra de el abusador para que su abuso no continúe. No se necesita de un abogado ya que el proceso es rápido y sencillo.

## **Quien puede obtener una orden de protección?**

La persona solicitando una orden de protección (solicitante) debe haber sido abusada físicamente, o amenazada de abuso físico por alguien. (El acusado) puede estar en las siguientes categorías:

- Novio/Novia o ex novio/ ex novia
- Familiar biológico
- Esposo o ex esposo
- Viven juntos o vivieron juntos
- Que tienen un hijo o están esperando un hijo juntos.

Si ninguna de estas categorías de relaciones describe su situación. O si usted no ha sido físicamente abusada o amenazada, usted puede en su lugar pedir una orden de restricción por acoso.

## **Que ayuda provee una orden de protección?**

1. Una orden puede restringir al acusado para que no inicie contacto con usted o sus hijos.
2. Por su orden el acusado deberá excluir su presencia en su domicilio, lugar de trabajo o escuela.
3. Su orden puede determinar custodia temporal, mantención y horario de visitas con relación a sus hijos menores de edad, como también división temporal de bienes comunes.

## **De que manera le ayuda un consejero?**

1. Le ayuda a completar el proceso de principio a fin
2. Le ayuda a escribir y procesar su petición
3. Le informa sobre recursos disponibles que le ayudan en asuntos relacionados con su caso.

Los servicios que provee un consejero son gratuitos, así mismo usted podría recibir representación legal gratuita por parte de un abogado de TFA. Pregunte mas detalles a su consejero. Usted puede comunicarse con un consejero llamando a TFA a los números 612-825-0000 o 651-770-0777.

## **Como obtener una orden de Protección?**

1. Escribir en el formulario y registrar la orden en las cortes judiciales, de manera individual o con la asistencia de un consejero.
2. Un juez o mediador revisara la documentación y decidirá:
  - Extender una orden de restricción y protección temporal, y una fecha de audiencia
  - Solamente extender una fecha de audiencia

3. Fecha preliminar de audiencia: los dos usted y el acusado (abusador) deberán presentarse ante un juez. El acusado puede en esta instancia aceptar la orden final de protección o pedir una audiencia para presentar evidencias.
4. Audiencia para presentar evidencias: Los dos usted y el acusado presentaran sus testimonios individuales ante un juez, incluyendo evidencia y testigos que corroboren su caso. El juez decidirá si extender o no una orden final de protección.
  - Una orden final de protección es valida por espacio de 1 año
  - Si el abuso persiste, usted puede solicitar una extensión hasta por 2 años.

## Plan de Seguridad

### **Si usted permanece en la relación:**

- Piense en un lugar seguro a donde ir en caso de que ocurra una discusión. Evite entrar en habitaciones que no tienen salidas, como por ejemplo: los baños, o cuartos en donde hay armas, como la cocina.
- Elabore una lista de personas y contactos que le provean apoyo y seguridad.
- Mantenga una pequeña cantidad de dinero o cambio en todo momento.
- Memorice todos los números de teléfono importantes.
- Establezca "una palabra clave o señal" para que su familia, amigos, profesores o compañeros de trabajo sepan cuando pedir ayuda.
- Piense en lo que podría responder el caso de que su pareja reaccione de manera violenta.
- Para información como obtener un teléfono celular de emergencia, para llamar al 911, comuníquese al número 1-888-901-SAFE (7233). Tubman Family Alliance también puede facilitarle un teléfono para emergencias.
- Recuerde usted tiene el derecho de vivir libre de temor y violencia.

### **Si usted ha Terminado su relación.**

- Cambie su numero telefónico
- Monitoree las llamadas
- Mantenga y archive todos los contactos, mensajes lastimaduras u otros incidentes relacionados con el abusador.
- Cambie las cerraduras de las puertas, en caso de que el abusador tenga copias de las llaves.
- Evite permanecer sola
- Planee como escapar en caso de ser confrontada por su abusador
- Si usted tiene que reunirse con su pareja, hágalo en un lugar público.

- Cambie de Rutina.
- Notifique a su escuela o su lugar de trabajo, y llame a un refugio para mujeres abusadas. Para contactar el albergue mas cercano llame al numero 1-866-223-1111 ellos escucharan su situación y le proveerán apoyo y recursos en su comunidad así como también un lugar seguro en donde permanecer en caso de que lo necesite.
- Llame a Tubman Family Alliance para hablar con un consejero y recibir apoyo al numero 651-770-0777 (East metro) o 612-825-0000 (west metro)

## Pregúntese a si misma

Que puedo ganar si me voy?

Con quien puedo hablar sobre mis problemas?

Cuales son mis expectativas básicas para mi futuro?

Que estoy dispuesta a dejar atrás?

Yo valgo más que las cosas materiales.

Que precio pagaría si me quedo?

Es demasiado?

Por cuanto tiempo he soportado?

Están mis hijos sufriendo las consecuencias?

Es demasiado para ellos?

Como les afectara dentro de cinco años?

De no producirse un cambio que será de mi dentro de cinco años?

Que es lo que quiero, cuales son mis metas?

Como puedo lograrlo?

Que estoy dispuesta a hacer para lograrlo?

Donde puedo recibir apoyo?

## **Usted Tiene Los Derechos Siguietes**

Expresar sus propios pensamientos, sentimientos, y opiniones

Desarrollar su talento individual y habilidades

Compartir sus sentimientos y no ser aislada de los demás

Tener el derecho de no ser perfecta

De estar enojada por haber recibido abuso

Vivir una vida libre de violencia, aun cuando usted decida continuar o terminar la relación

Solicitar y recibir asistencia por parte de la policía y otras entidades de servicio social

Recibir asistencia legal

Recibir servicios para usted y su pareja.

Tener un mejor modelo o ejemplo para sus hijos

*Ser eficiente significa actuar velando por su interés personal, haciendo valer sus derechos.*

*Expresando honestamente sus sentimientos, y haciendo uso de sus propios derechos sin negar los derechos de los demás.*

## Ejercicio de autoestima

Lea estas afirmaciones diariamente hasta que formen parte de su manera de pensar.

1. Soy un ser humano único y precioso, siempre hago lo mejor que puedo, y continuo creciendo en sabiduría y amor.
2. Tengo control sobre mi vida.
3. mi primera obligación es mi propio crecimiento y bienestar, mientras mejor sea conmigo mismo mejor seré para con los demás.
4. Rehusó a que las opiniones o actitudes de otros me hagan sentir mal.
5. Tomo mis propias decisiones y soy responsable por mi conducta, rehusó sentir vergüenza o culpabilidad si cometo un error.
6. No necesito demostrar o complacer a nadie. Únicamente debo expresarme honesta y efectivamente de acuerdo a mis habilidades.
7. Mi bienestar emocional depende básicamente en cuanto me amo a mi misma
8. Soy amable y considerada conmigo misma.
9. Vivo la vida un día a la vez.
10. Cada experiencia en mi vida (Aun las negativas) contribuyen a mi crecimiento y aprendizaje.

## Tubman Family Alliance

### Que hacer o decir si alguien que usted conoce esta siendo abusado.

Usted talvez conozca a alguien que este siendo abusada en su hogar. Es muy difícil para esa persona poder hablar de ello. Pero como amiga/o de esa persona usted puede ser quien le inspire confianza para que se desahogue. Cuando alguien le dice que ha sido lastimada quizá sea difícil escucharlo, si esta persona es importante para usted lo natural es tratar de proveer todas las respuestas, pero lo que mas puede ayudar es no dar una respuesta y simplemente escuchar y brindar apoyo a la persona.

El objetivo debe ser ayudar a su amiga para que se de cuenta que su poder interior le ha sostenido hasta ahora en su vida, ellos pueden fortalecer ese poder interior para continuar haciendo las cosas de la misma manera o para cambiarlas, dependiendo en sus objetivos. Ellas tienen la capacidad de influenciar y dirigir sus vidas de la manera que deseen. Afirmaciones positivas sobre su propia fuerza interior. Le ayudara a su amiga/o a mirar las cosas buenas que han hecho hasta este momento.

### Estos son algunos principios para apoyar a una persona que esta siendo abusada

**Escuchar:** El primer paso es escucharles, usted talvez sea la primera persona que se entera de el abuso en la vida de su amiga. Crea lo que su amiga le esta contando. Ella puede sentir que nadie le cree, o que a nadie le importa lo que ella dice.

**Anime a esta persona a conseguir ayuda:** Apoye a su amiga para conseguir ayuda en una situación critica.

**Evite dar consejos:** Por mas difícil que sea. No de consejos, pues se trata de la vida de ella o el y ellos lo pueden manejar. Si usted da consejos se crea la expectativa de que ella haga lo que usted dice, y no utilice su propio poder interior. De esta manera se le anima a tomar decisiones en base a complacerle a usted y no defraudarle. En lugar de aconsejar, ofrezca alternativas sobre lo que su amiga puede hacer, por ejemplo:

- Ella puede llamar a la línea de emergencia y hablar con alguien, también infórmele a su amiga, que la conversación es confidencial, al menos que el abuso concierna a un menor de 18 años de edad.
- Ella puede hablar con otra persona de confianza acerca de lo que esta pasando.
- Hágale saber a su amiga que le puede volver a contactar para hablar de lo sucedido.

**Nadie merece ser lastimada:** Dígale a su amiga que nadie merece ser lastimada. Exhórtela a tomar decisiones en base a información. La gente toma decisiones en base a sus actos, sentimientos, y emociones.

**Apoye sus decisiones:** Apoye las decisiones que tome su amiga. Es difícil ver a una amiga en una situación que la está lastimando. Pero recuerde que todos tienen el derecho a tomar sus propias decisiones. Es difícil hablar sobre si vale la pena tratar de mantener la relación o terminar la relación con la persona que abusa. Pues en cierta forma su amiga tiene sentimientos por esa persona, Ella tiene la esperanza de que el abusador cambie de conducta, o cree que el abusador la necesita. Su amiga debe decidir si se va o si prefiere pedir ayuda cuando ella esté lista para hacerlo.

**Tome cuidado de sí misma:** Existe variedad de emociones que usted y su amiga tienen acerca de una situación de abuso. Es importante que usted hable de sus sentimientos y obtenga ayuda. Llame a una de las líneas de emergencia en los albergues, si usted siente la necesidad de hablar con alguien. Recuerde que su amiga está tomando la mejor decisión basada en los recursos disponibles y su propia experiencia.



## *Edificando una comunidad pacífica*

*Praise yourself and others for positive contributions*

*Felícitese así mismo y a los demás por su contribución positiva.*

*Embrace respect, even if others do not*

*Fomente el respeto aunque los demás no lo hagan*

*Aspire to be a positive role model*

*Aspire a convertirse en un ejemplo para los demás*

*Create cooperative ways to solve problems*

*Cree maneras de cooperación para resolver problemas*

*Express regard for diverse perspectives*

*Expresa consideración por perspectivas diversas*

**Relaciones Saludables**

Forma de conducta sin peligro:

Compórtese de tal manera que los demás se sientan seguros y cómodos.

### **Negociación y equidad:**

Buscar satisfacción mutua cuando se resuelva un conflicto.

- Aceptar los cambios
- Estar dispuesta a llegar a un acuerdo

### **Colaboración económica**

Tomar decisiones financieras juntos

- Asegurarse de que la pareja en si, se beneficie igualmente en los acuerdos financieros.

### **Confianza y apoyo**

Apoyar sus metas en la vida

- Respetar el derecho a sus propios sentimientos, amistades, actividades y opiniones.

---

### **Compartir responsabilidades**

Mutua y ecuánime distribución de responsabilidades

- Tomar decisiones familiares juntos

### **Paternidad responsable**

Compartir responsabilidades como padres

- Ser un ejemplo positivo, libre de violencia para los niños.

### **Honestidad y responsabilidad**

Aceptar responsabilidad por sus actos

- Reconocer el uso de violencia en el pasado
- Admitir su equivocación

- Comunicarse de forma abierta y diciendo la verdad.

## **Respeto**

### Escuchar sin juzgar

- Validar, reafirmar y entender las emociones
- Valorar las opiniones