

SOBREVIVIENDO LA VIOLENCIA DOMÉSTICA



Monarch Services ~ Servicios Monarcas

Celebrando 32 años de estar construyendo una comunidad más segura para sobrevivientes de violencia y asalto sexual

233 East Lake Avenue
Watsonville, CA 95076
Phone: (831) 722-4532



1685 Commercial Way
Santa Cruz, CA 95065
Phone: (831) 425-4030

Línea de ayuda las 24 horas: 1-888-900-4232

SEÑALES TEMPRANAS DE ABUSO FUTURO

Preguntas para que se agüe usted... ¿Su pareja....

- ▶ se entromete en su privacidad? Siempre sospecha de usted, es desconfiado/a, quiere saber donde se encuentra y lo que esta haciendo?
- ▶ es propenso/a a enojarse? Cambia de humor rápidamente, ó se enoja por la nada? Descarga su agresión en objetos y mascotas?
- ▶ tiene la tendencia a abusar de sus parejas? Tiene un pasado malo ó misterioso? Si no sabe, averigüe acerca de sus novias anteriores y la familia. Ha sido su pareja abusiva anteriormente?
- ▶ parece que no tiene intereses ó metas? Su pareja depende mucho de su relación ó se esta haciendo más dependiente de ella? Su pareja lo/a sigue a todos lados?
- ▶ desanima sus intereses y amistades fuera de la casa ó intenta aislarlo/a de su familia y amistades?
- ▶ lo/a controla, decide lo que usted debe de hacer y cuando?
- ▶ le falta el respeto a las mujeres/hombres? respeta y trata bien al prójimo?

...Estas señales en una relación muestran un patrón abusivo que pueden llegar a un abuso más serio.

¿QUÉ CAUSA EL ABUSO DOMÉSTICO?

El deseo de PODER y CONTROL y la disposición de usar intimidación y/o violencia para conseguirlos. Las motivaciones del abuso emocional ó físico se reducen al poder y control. La persona que abusa esta tratando de dominar a la otra persona.

Las personas abusivas están llenas de excusas

Puede que le haga sentir mejor el darse cuenta que el abuso no es su culpa, y que las "excusas ó disculpas" que su pareja abusiva le ofrece no justifican el hecho. ¿Le resulta familiar alguna de estas "excusas ó disculpas"?

La versión del abusador: *Es tú culpa. Tú lo provocaste.*

Realidad: Nadie merece el abuso. Nada de lo que usted haga justifica el uso de tácticas abusivas como represalia ó solución a un problema. No tiene que ver con usted ó su comportamiento. Es probable que las personas abusivas hayan abusado ó golpeado a otras parejas y que establezcan relaciones abusivas en el futuro.

La versión de la pareja abusiva: *Estaba fuera de control ya que estaba bajo los efectos del alcohol/drogas/ estaba furioso(a).*

Realidad: En general el abuso físico involucra decisiones calculadas. La pareja abusiva con frecuencia elige donde y como golpear para no dejar evidencia. Además, decide contra quien va a arremeter- por lo general no es el jefe ó una amistad, sino su pareja. La violencia en una relación no es al azar.

La versión de la pareja abusiva:

Ocurrió ya que estoy bajo mucho estrés, así es como me trataron durante mi niñez, el alcohol/drogas me impulsan a tratarte así, ó por alguna otra circunstancia atenuante

Realidad: La pareja abusiva tiene la opción de usar ó no la violencia. La violencia no ocurre a menos que alguien quiera usarla, sin importar que otros factores existen. Recuerde, hay muchas personas con problemas de alcohol y drogas que nunca son violentas. Esta excusa puede enganchar a la persona maltratada en el ciclo de abuso, ya que puede sentir lastima.

La versión de la persona abusiva: *Es solo un desacuerdo. Así es como nosotros discutimos.*

Realidad: Todas las parejas y miembros de la familia tienen discusiones. Sin embargo, cualquier forma de violencia, intimidación ó comportamiento abusivo no es *aceptable*. Otra vez, estas tácticas son intentos para ganar control y poder.

¿QUIÉN GOLPEA?

Es imposible reconocer a una persona abusiva tan solo con apariencias. Las personas abusivas puede ser de cualquier profesión, nivel económico, grupo étnico ó nacionalidad. La violencia domestica ocurre en toda comunidad.

Las personas abusivas tienen la necesidad de obtener poder y control —y están dispuestas a abusar de sus parejas para obtenerlo.

UN RESUMEN DE UNA PERSONA ABUSIVA

Personas abusivas pueden...

- sentir la necesidad de demostrar su superioridad.
- sentir la necesidad de controlar a otros.
- estar enojadas con si mismas y frustradas con sus vidas.
- tener una autoestima baja.
- culpar a otros por sus comportamientos.
- ser celosas de manera patológica.
- negar que su comportamiento violento tiene consecuencias negativas.
- estar aisladas socialmente.
- poner buena cara en público.
- si son hombres creer en los papeles tradicionales y en la superioridad masculina

¿QUIÉN PUEDE SER ABUSADO(A)?

- **Mujeres en relaciones con hombres ó mujeres.** Casi 1 en cada 3 mujeres adultas pueden ser asaltadas por su pareja. (APA, 1996). El abuso en las relaciones del mismo sexo esta compuesto con homofobia el cual ocasiona problemas adicionales, únicos a la relación.
- **Adolescentes.** Un 13 % de jóvenes mujeres dijeron que durante su relación de noviazgo fueron maltratadas físicamente (Liz Claiborne Inc. 2005).
- **Hombres.** A pesar de que la mayoría de las personas abusadas son mujeres, en el 5% de los casos las personas abusadas son hombres en relaciones heterosexuales u homosexuales.
- **Mujeres embarazadas.** 40-60% de las mujeres maltratadas sufren el abuso durante el embarazo (Walter, 1996).
- **Mujeres incapacitadas.** Una gran parte de mujeres incapacitadas han sido asaltadas físicamente ya que su dependencia en otros las hace más vulnerables al abuso.
- **Personas mayores.** Pueden ser maltratadas por sus parejas é incluso por sus propios hijos (se llama abuso de ancianos).



No existe un estereotipo de la persona maltratada ya que el abuso no es a causa de ella.

CUALQUIER PERSONA PUEDE SER MALTRATADA

LOS NIÑOS, ATRAPADOS EN MEDIO

Los niños nacen buenos, inteligentes, amorosos, curiosos, expresivos, no juzgan, son sinceros y nacen con una necesidad inmensa de sentirse amados. Desafortunadamente, a través de nuestras vidas somos repetidamente lastimados física y emocionalmente, recibimos mensajes de que no somos suficientemente buenos y crean en nosotros sentimientos de no ser amados y aceptados. Como seres humanos comenzamos a comportarnos en maneras que son aceptadas por otros, creando reacciones o barreras para protegernos del dolor. Estas reacciones que aprendemos durante nuestra niñez son desencadenadas durante toda nuestra vida y no podemos crear reacciones más apropiadas a circunstancias nuevas. Este patrón de comportamiento puede ser muy dañoso para nosotros y para otros ya que no nos permite ver nuestra verdadera naturaleza y/o encontrar maneras positivas de expresar nuestros sentimientos.

Los niños que crecen en hogares donde existe la violencia doméstica se vuelven testigos del abuso y en la mayoría de casos también sufren de algún tipo de abuso. El presenciar ó sufrir del abuso tiene consecuencias a largo plazo en todo niño, incluyendo baja autoestima, agresión, depresión, ansiedad, dificultades para aprender, problemas para socializarse y sufren de estrés post-traumático.

ESTADÍSTICAS

- En el Condado de Santa Cruz se estimó que en el año 2003, 836 niños menores de 18 años vivieron en un hogar donde se reportó un incidente de violencia doméstica al departamento de policía. (*Comisión de Violencia Domestica del Condado de Santa Cruz County. 2003 Reporte para la comunidad*)
- Ligeramente, más de la mitad de mujeres victimas de violencia familiar viven en un hogar donde hay niños menores de 12 años. (*U.S. Departamento de Justicia, Violence by Intimates: Analysis of Data on Crimes by Current or Former Spouses, Boyfriends, and Girlfriends, March 1999*)
- En hogares donde existe el abuso entre parejas, los niños son 1,500 veces más propensos a ser abusados. (*Departamento de Justicia, Estadísticas del Bureau de Justicia, Violencia Familiar: Sistema de Intervención de Justicia, 1998*)

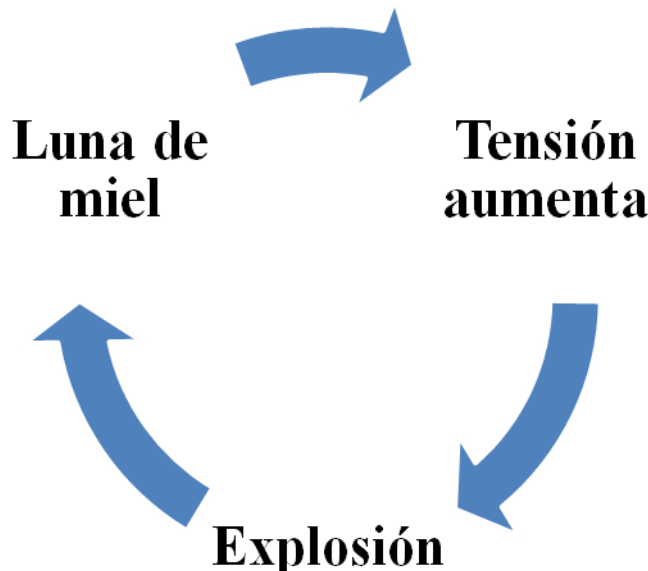


Cuide de usted...cuide a sus hijos.

Busque una solución segura.

El ciclo de violencia identifica el patrón común de comportamiento que ocurre en la mayoría de las relaciones abusivas.

Ciclo de Violencia



Aumento de tensión: durante esta etapa las parejas abusivas generalmente tratan de encontrar cualquier excusa para ser violentas. Frecuentemente culpan a su pareja de crearle problemas y usan amenazas de abuso físico para poder controlarla. La víctima reacciona reprimiendo su enojo y se comporta con mucho cuidado para así evitar la violencia.

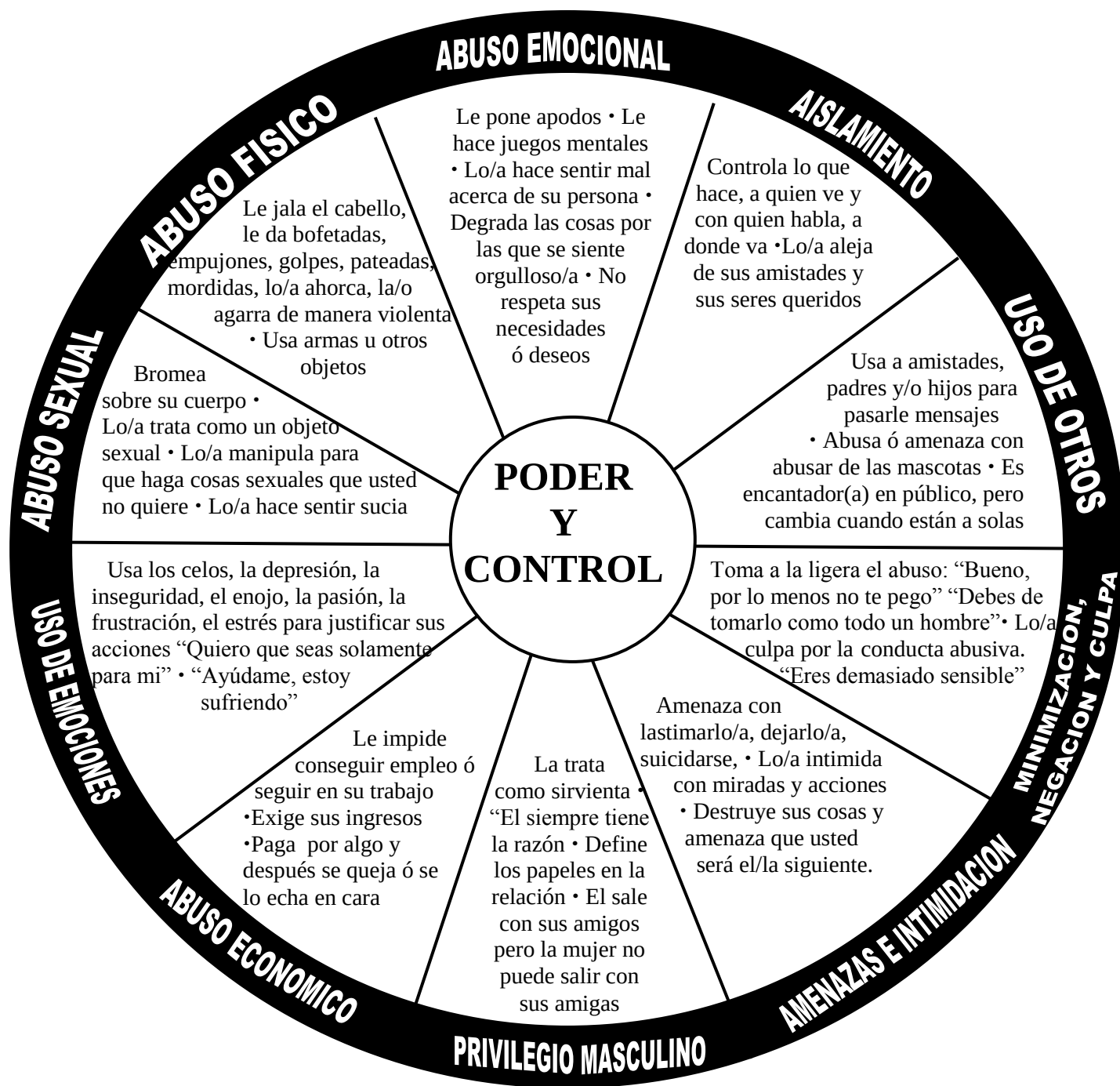
Violencia: las parejas abusivas se encuentran sumamente violentas durante esta etapa y abusan de su pareja de modo físico, verbal y/o sexual. La víctima se siente aterrorizada y pudiera también atacar para defenderse.

Luna de miel: la tercera etapa es un periodo de relativa calma y arreglo de la situación. La pareja abusiva aparenta sentirse culpable y promete no repetir el abuso al mismo tiempo que culpa a otros por su comportamiento violento: "¿Por qué me obligas a hacerte esto?" Pueda que se comporte de manera cariñosa, que regale flores u otros regalos durante esta etapa. Es común que una ó ambas personas nieguen ó minoricen los hechos y las heridas de la víctima. La víctima se siente animada por las promesas de la pareja abusiva y se siente esperanzada que el abuso no volverá a ocurrir.

Con el tiempo, el ciclo aumenta en su frecuencia e intensidad.

LA RUEDA DEL PODER Y CONTROL

¿Algo de esto le resulta familiar?



La violencia física es solo una de las tácticas usadas por las parejas abusivas para obtener poder y control sobre su pareja. Una persona puede ser abusiva sin el uso de la violencia física.

Si vive CUALQUIERA de estas situaciones, usted merece algo mejor.

Dejar una relación abusiva puede ser difícil...
...decidirse a salir si ha estado en una relación abusiva por mucho tiempo.

Miedo por su sobrevivencia: Miedo a que la pareja abusiva lo/a vaya a encontrar, matar, lastimar ó que tome represalias contra usted y/o hijos.

Amor: Usted quiere a su pareja y en situaciones su pareja es cariñosa con usted.

Dependencia económica: Usted no tiene manera de mantenerse con sus hijos.

Optimismo/Esperanza: Esperanza de que las cosas se arreglen, de que su pareja cambie de comportamiento ó puedan arreglar los problemas.

Culpa: Su pareja lo/a ha convencido de que los problemas en la relación son su culpa; que usted causa las dificultades y los problemas.

Amenazas: Su pareja amenaza con quitarle a los niños, reportarlo/a con inmigración, al Departamento de Protección para Niños, con hacer públicos los problemas, etc., si usted deja la relación.

Paternidad: Tal vez no quiere que sus hijos se queden sin su papá

Presión cultural/religiosa: Siente que es su responsabilidad mantener la familia reunida.

Vergüenza, pena, humillación: Nadie debe saber sus problemas.

Falta de apoyo: Se siente aislado/a de su familia, ó tiene presión de su familia y amistades para que se quede.

Adicción al alcohol ó drogas: Si usted usa alcohol u otras drogas como medios de enfrentar el abuso, puede que tenga menos claridad para tomar decisiones.

Autoestima dañada: Su pareja lo/a convencido de que el abuso es su culpa, usted lo merece, y usted nunca encontrará a nadie mejor.

Identidad: Piensa que necesita estar en una relación para sentirse satisfecho/a y feliz.

Miedo a estar solo/a: Miedo a hacerse cargo de la casa, los niños y la vida.

Privilegio masculino: Si su pareja es un hombre, puede que le diga que es el jefe de la casa; el tiene el derecho de establecer y hacer cumplir las reglas, etc.



Sobre pasar estos obstáculos puede ser un proceso largo y complicado. Una persona maltratada debe ser honrada por su lucha y no ser culpada por su abuso continuo. Siempre es un triunfo cuando una persona que ha sufrido abuso dejar atrás una relación no saludable y/o violenta

ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD PARA DEJAR A SU PAREJA ABUSIVA

Cuando planee su salida tenga en mente que usted puede estar en gran peligro. Las personas abusivas pueden ser más peligrosas cuando la pareja decide dejarlas.

CONSIDERE:

- Discutir el plan de seguridad con una trabajadora de la línea de ayuda.
- Encontrar un momento seguro para reunir las cosas, cuando sepa que la pareja abusiva no lo/a encontrará empacando.
- Puede usar un Policía de respaldo para monitorear la escena cuando usted empaca.
- No deje notas. Destruya todas pista de a donde se dirige.
- Esconda armas.
- Junte cosas en una caja como si fuera "en caso de un temblor."
- Ponga comida para los animales (ó llévelos a SPCA para cuidado de emergencia)



ELIJA UN LUGAR SEGURO A DONDE IR:

- Puede quedarse con amistades ó familiares, si la persona que abusa de usted no lo/a va a molestar allí.
- Hágle saber a sus vecinos que pueden llamar a la Policía si escuchan ruidos fuera la norma ó ven a su pareja a los alrededores de la casa.
- Puede estar en un albergue confidencial (llame a nuestra línea de ayuda al 1-888-900-4232).

MANTENGASE A SALVO:

- Cambie su horario de trabajo temporalmente, así como las rutas para ir a trabajar.
- Haga arreglos para llevar a sus hijos a la escuela ó guardería en una manera diferente.
- Alerte a las autoridades de la escuela sobre el problema y muéstreles una foto de su pareja. Alértelas de cualquier acuerdo de custodia (por ejemplo, que usted tiene la custodia y que el otro padre de familia no tiene el derecho legal de llevar y recoger a los niños de la escuela) y de cualquier orden de restricción.
- Si su pareja es muy peligrosa, sería una buena idea cambiar a los niños de escuela.
- Cambie el horario de cualquier cita regular de la que el abusador tenga conocimiento.
- Vaya a tiendas, lavanderías, etc. diferentes a las que acostumbraba hasta que el problema desaparezca.
- Alerte a los vecinos sobre el problema y solicíteles que llamen a la policía si sospechan que usted esta en peligro.



SI INTENTA REGRESAR A SU CASA:

- Se necesitará una orden de restricción para sacar a su pareja de la casa (para una Orden de Restricción Temporal llame al 722-4532 en Watsonville o 425-4030 en Santa Cruz)
- Cambie las chapas y cerraduras de las puertas.
- Cambie su número de teléfono y pida que no se liste en el directorio.

SI ESTA PLANEADO QUEDARSE, PUDIERA NECESITAR ESTA LISTA PARA SALIR DE PRISA DE SU CASA.

RESERVA DE EMERGENCIA

Junte estas cosas en un lugar fuera de su casa al que tenga acceso las 24 horas:

- Identificación que pueda tener aparte tal como el pasaporte
- Copias de papeles legales de usted y sus hijos, incluyendo:
 - actas de nacimiento para usted e hijos
 - documentos relacionados con el matrimonio
 - registros médicos de los niños/registros de vacunación
 - escrituras de la casa ó propiedad
 - cualquier testamento
 - el papel rosa (titulo) de su carro
 - orden de Restricción Temporal
 - documentos de ciudadanía tales como, pasaporte ó mica, cualquier papel migratorio.
- Una lista de sus tarjetas de crédito, suyas ó conjuntas.
- Una lista de las cuentas de cheque, ahorros y/o depósitos directos, y cualquier otro activo (acciones, bonos, etc.), suyos ó conjuntos
- Un cambio de ropa para usted y sus hijos (ó dos si hay espacio) medicinas necesarias
- Direcciones ó números de teléfono importantes y que puedan necesitarse para contactar a la familia, amistades ó ayuda profesional, incluya el NUMERO DE APOYO PARA MUJERES EN CRISIS: 1-888-900-4232
- Fotografías predilectas de sus hijos y familia
- Un juguete especial para cada niño para facilitar su estancia en el albergue
- Una foto de su pareja le ayudará a la policía a identificarla
- Algo de dinero, juego de llaves extra de la casa y el coche



Cualquier otra cosa que quiera para usted y sus hijos

Planee con anticipación a qué lugar puede ir primero. Puede ir a un restaurante abierto las 24 horas para planear su siguiente movimiento, ó ir a la estación de policía para asegurarse que esta fuera de peligro. Considere ir a la casa de un vecino, una amistad, su familia ó un albergue.

Considere hablar con una consejera de la línea de ayuda: no tratará de tomar ninguna decisión por usted, pero le ayudará a evaluar su seguridad y discutir sus opciones.



ORDENES DE RESTRICCIÓN

Usted pudiera calificar para obtener una orden que obliga a su pareja abusiva a no acercarse a Usted y/o a sus hijos, ó para que no pueda ponerse en contacto con usted. Si estas órdenes son violadas, usted esta requerido/a a reportar a su pareja a la policía. Este reporte permite que su pareja sea arrestada y condenada más fácilmente. Hay varios modos de obtener esta protección

1. **Orden de Protección de Emergencia (EPO):** si el crimen ocurrió durante los últimos dos días más o menos, la policía puede proveerle con esta orden. La EPO es valida por 5 días laborales y le permite la oportunidad de pedir protección por más tiempo (tal como una Orden de Restricción).
2. **Orden Protectiva Criminal:** es emitida por el Distict Attorney (abogado del distrito) una vez que el caso en contra de su pareja abusiva sea procesado. Usted tiene que reportar el crimen primero. El Servicio Para Víctimas (Victim's Services) ó Monarch Services- Servicios Monarcas puede ayudarle a obtenerla. Usted no tiene que aparecer en la corte para obtener esta orden, aunque puede ser que tenga que dar su testimonio más adelante.
3. **Orden de Restricción Temporal (TRO):** esta orden tiene una duración de 20 días y Monarch Services – Servicios Monarcas puede ayudarle a obtenerla. Al fin de los 20 días, usted tiene que aparecer en la corte a donde el juez puede extender la duración de la orden hasta 3 años. Su pareja también puede aparecer en corte pero usted no tiene que hablar con el/la. Al pedir esta orden usted también puede pedir la custodia de los niños, visitas, apoyo financiero y otras cosas. Monarch Services- Servicios Monarcas le puede ayudar con este proceso
4. **Orden de Acoso Civil:** si usted y la persona que la/lo abusa o acosa no tienen una relación íntima ó de familia, puede que califique para este tipo de orden para protegerse. Tendrá que obtener la ayuda de un abogado ó de un para legal, ó comprar el paquete de documentos para llenarlos. Los paquetes pueden ser comprados por \$5.00 en las oficinas de Monarch Services – Servicios Monarcas, ó en las oficinas de un para-legal. También puede ser que le cobren por la solicitud de la orden.

No adquiera un sentido FALSO DE SEGURIDAD. Una orden de restricción temporal no es una garantía contra la violencia. Aun teniendo una orden de restricción temporal, debe tener un plan de seguridad para usted y sus hijos.

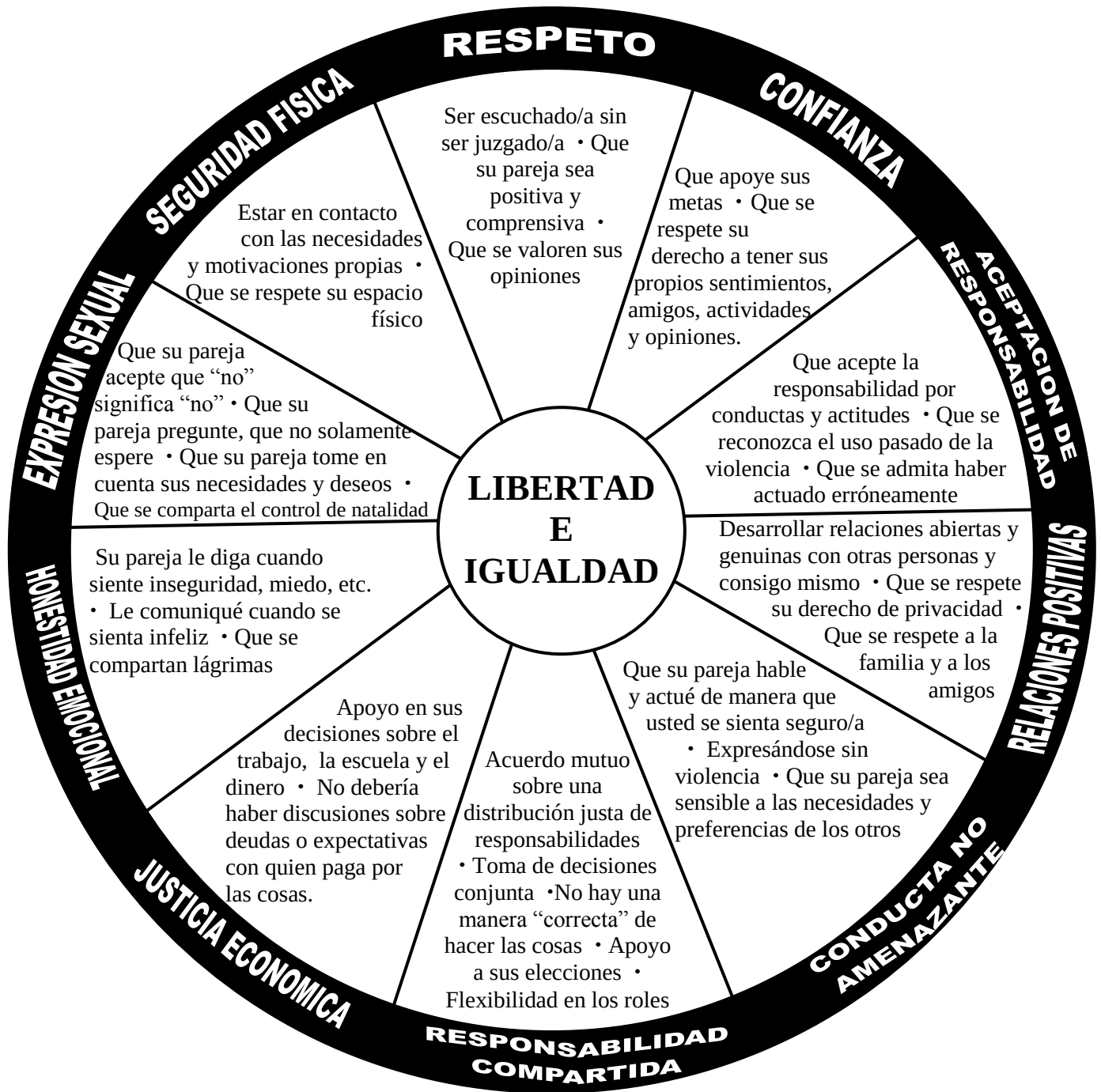
Llame al 911 si la persona viola una orden de protección ó una orden de restricción temporal. Ambas violaciones son un delito de menor suma y la persona abusiva puede ser encarcelado/a, multado/a ó ambas cosas. La Policía esta obligada a responder a su llamada aunque no haya ocurrido un acto violento.

Lo que debe saber ...

- La ley prohíbe que personas que están sujetas a una orden de protección obtengan un fusil. (El Acto de control del crimen y el Acto de esforcé de la ley de 1994)
- La ley prohíbe que personas condenadas de un delito de menos suma ó de violencia doméstica compren o sean propietarias de un fusil. (Prohibición de Fusiles para personas condenadas de violencia domestica,1996).

LA RUEDA DE LA LIBERTAD E IGUALDAD

Lo que toda persona merece en una relación.



**En cualquier relación deberíamos de tener
LIBERTAD E IGUALDAD.**

Usted merece respeto y ser apreciado/a