



Violence Intervention Program

¿Qué es la violencia doméstica?





La Violencia Doméstica

Es un patrón de comportamiento abusivo en una relación, utilizado por una persona para ejercer poder y control sobre su pareja.

La violencia doméstica puede afectar a cualquier persona independientemente de su edad, raza, religión, nacionalidad, educación, orientación sexual, género o situación económica.

¿Sabías que...

- Cada minuto 24 personas son víctimas de violación, violencia física o acoso por parte de una pareja íntima en los Estados Unidos? Eso es más de 12 millones de personas al año.
- 1 de cada 3 mujeres latinas (34.4%) experimentará violencia doméstica durante su vida y 1 de cada 12 latinas (8.6%) ha experimentado violencia doméstica en los últimos 12 meses.



- Entre 30% a 50% de las personas transgénero experimentan violencia doméstica en algún momento de su vida en comparación con el 28-33% de la población en general.

¿Te sientes con miedo en tu relación?

- ¿Te critica constantemente?
- ¿Te humilla?
- ¿Controla tu dinero?
- ¿Te mantiene alejado de familiares y amigos?
- ¿Siempre te revisa los mensajes de texto, llamadas y / o redes sociales?
- ¿Te lastima físicamente o amenaza con lastimarte?
- ¿Te presiona para participar en actividades sexuales no deseadas?



¡Esas pueden ser señales de abuso!

¿Qué tipo de comportamientos o tácticas abusivas son más comunes en la violencia de pareja?

El abuso de la pareja es un patrón de conductas que una persona agresora utiliza para mantener el control y poder sobre una pareja. Esto se presenta de diferentes maneras.



Generalmente hay más de una forma de comportamiento abusivo ocurriendo a la vez en una relación de maltrato. Muchos tipos de abuso también son parte de otros abusos.

Abuso Verbal

- Te llama por sobrenombres ofensivos, te insulta, te menosprecia.
- Te grita.
- Te dice qué hacer y con quién puedes hablar.
- Te critica constantemente.
- Hace chistes sobre ti o tu familia delante de otros.



Abuso Digital

- Te envía constantemente mensajes de texto o llamadas y siempre exige que respondas de inmediato.
- Te chequea frecuentemente tu celular, revisa tus fotos, tus mensajes de texto y las llamadas que haces.
- Espía tus actividades en las redes sociales.
- Te pide que le envíes mensajes, fotos o video sexuales.
- Comparte en las redes sociales asuntos privados tuyos sin tu autorización.
- Te exige que le des las contraseñas o te las roba.

El abuso digital consiste en el uso de la tecnología para, a través de cualquier medio de comunicación digital, amedrentar, acosar, acechar o intimidar a una persona.



Abuso Emocional

- Te hace sentir mal por tener amistades o realizar actividades que no le incluyan.
- Hace comentarios inapropiados, te revisa tus pertenencias.
- Actúa de una forma extremadamente celosa.
- Critica constantemente, tu inteligencia, tu apariencia, tus habilidades como madre/padre, etc.



- Te insulta y te dice que nadie te quiere y que estás loca/o.
- Se burla de ti al frente de otras personas.

El abuso emocional está relacionado con el abuso verbal, pero también pueden incluirse acciones no-verbales como comportamiento abusivo. Por ejemplo, la pareja abusadora puede comenzar a ignorar y abstenerse de comportamientos afectivos como castigo hacia la víctima.

Gaslighting

(Manipular la percepción de la realidad)

- Te miente constantemente.
- Niega hechos y acciones que han sucedido.
- Te subestima a ti y a aquellos en quienes confías.
- Cuando le confrontas, trata de aparecer como la víctima.



El gaslighting es una táctica que alguien usa para controlar a otra persona, cuestionando y poniendo en duda su realidad. La clave de este comportamiento abusivo es la manipulación emocional.



Abuso Físico

- Hace cosas para asustarte o intimidarte (te sacude, te agarra con fuerza, golpea cosas).
- Usa cosas para lastimarte, como lanzar objetos.
- Golpizas, asaltos con armas de cuerpo a cuerpo, arrollamientos con vehículos o agresiones físicas de cualquier tipo.
- Muestra armas frente a ti y te amenaza con usarlas.
- Le hace daño a las mascotas.

Lanzar cosas o golpear paredes alrededor también se considera abuso físico. Son acciones que, si bien pueden no lastimar directamente, se utilizan para asustar e intimidar.



Abuso Sexual

- Te obliga a tener sexo o a mirar actos sexuales que no quieres ver.
- Te obliga a realizar prácticas sexuales humillantes, de vejación o que ocasionen dolencias físicas o riesgo para la vida.
- Te obliga a tener relaciones sexuales con otras personas sin tu consentimiento.
- Te impide usar anticonceptivos.

El abuso sexual se refiere a cualquier comportamiento que presione u obligue a alguien a hacer algo sexual que no quiere hacer.



Abuso Financiero



El abuso económico o financiero es el control sobre los recursos financieros de otra persona. Retener el acceso al dinero o intentar evitar que la persona trabaje o asista a la escuela, todo esto para crear una dependencia como medio de control.

Las personas a menudo se ven obligadas a elegir entre permanecer en relaciones o la pobreza, e incluso la falta de vivienda.

- Te prohíbe o te obliga a trabajar.
- Te exige acceder a tus cuentas bancarias.
- Utiliza tus tarjetas de crédito y se rehúsa a pagar los cargos.
- Controla cómo gastas tu dinero.
- Se niega a trabajar para ayudar a mantener la familia.
- Te exige que le pagues sus gastos.

Rueda de Poder y Control de la Violencia Doméstica



Esta herramienta explica algunas de las formas en que una pareja abusiva puede usar el poder y el control para manipular una relación.

¡Recuerda!



Los patrones de comportamiento de violencia son un ciclo.

Salud y Violencia Doméstica



Cuanto más grave es el abuso, mayor es su impacto en la salud física y mental de las mujeres. Además, las consecuencias negativas para la salud pueden persistir mucho después de que haya cesado el abuso. Las consecuencias de la violencia tienden a ser más graves cuando las mujeres experimentan más de un tipo de violencia (por ejemplo, física y sexual) y/o múltiples incidentes a lo largo del tiempo.

Embarazo y Violencia Doméstica

- Las personas que sufren malos tratos durante el embarazo tienen más probabilidades de no recibir atención prenatal o de retrasarla hasta más tarde de lo recomendado.
- Las personas que sufren violencia doméstica durante el embarazo tienen tres veces más probabilidades de declarar síntomas de depresión en el periodo postnatal que las mujeres que no sufrieron violencia doméstica durante el embarazo.
- La exposición materna a la violencia doméstica se asocia con un riesgo significativamente mayor de bajo peso al nacer y parto prematuro.



Fuentes:

Goodman, Shaina. Intimate Partner Violence Endangers Pregnant People and their Infants. National Partnership for Women & Families. 2021

¡No caigamos en el patrón de culpar a la persona que sufre el abuso!

Hay muchos factores que influyen y que debemos de tener en cuenta al momento de ayudar al alguien que pueda estar pasando una situación de violencia doméstica.



¿Por qué es difícil dejar una relación abusiva?



- Miedo
- Abuso normalizado
- Vergüenza
- Intimidación
- Baja autoestima
- Falta de recursos económicos
- Estatus migratorio
- Contexto cultural

- Niños
- Falta de información o de servicios culturalmente competentes

Si crees que estás sufriendo violencia doméstica ¿Qué hacer?



- Llama a nuestra línea directa o entra a nuestra página web.
 - Trata de ubicar cualquier otro recurso en tu comunidad.
 - Crea un plan de seguridad.
 - Trata de deshacerte de cualquier arma que pueda haber en la casa.
 - Ten a mano el teléfono de una persona de confianza a quien puedas llamar.
- Enséñale a tus hijos y familiares qué hacer en caso de emergencia.
 - Si crees que tu vida y la de tus hijos corren peligro, llama al 911.

¿Cómo puedes ayudar a otra persona?

- Créele.
- Escúchale sin interrumpir.



- Dale el número de nuestra línea directa.
- No le juzgues.
- Díle que no es su culpa. Uno no puede ser culpable de que otra persona le lastime.
- No minimices lo que él/ella está viviendo.
- Apóyale emocionalmente, aún si decide mantenerse dentro de la relación.

¡Una relación saludable!

- Comunicación.
- Respeto mutuo.
- Comprensión: ofrecer y recibir apoyo cuando sea necesario.
- Expresar tu opinión: si algo te molesta es mejor mostrar tus sentimientos en lugar de contenerlos.
- Respetar la privacidad: estar en una relación no significa que tengas que compartir todo y estar juntos las 24 horas. Las relaciones saludables requieren espacio.
- No tener que compartir correo electrónico, contraseñas, etc.
- Establecer y respetar los límites sexuales.





¿Necesitas ayuda?

¿Conoces a alguien que la necesite?

Para buscar ayuda en caso de violencia doméstica
Llama a nuestra Línea de Ayuda Bilingüe
y habla con una de nuestras consejeras.

1-800-664-5880

Lunes - Viernes | 9 am - 11 pm

o usa la opción de texto en nuestra página vipmujeres.org

VIP ofrece los siguientes servicios a personas sobrevivientes de violencia doméstica:

Alojamiento: Refugio de emergencia para VD, vivienda de transición y ayuda con vales como CityFHEPS.

Consejería: Consejería a corto plazo y planificación de seguridad en inglés y español.

Grupos de Ayuda: Grupos de sobrevivientes se juntan para sanar, romper el aislamiento y crear comunidad.

Justicia Económica: Enfoques creativos, basados en conocimientos culturales para ayudar a incrementar los ingresos y ahorros.

Defensoría: ¡Ayuda con beneficios públicos, referencias legales, acompañamiento judicial y más!

Desarrollo de Liderazgo: Nuestro Programa de Promotoras incentiva el liderazgo de sobrevivientes que ahora utilizan su propia experiencia para educar y alentar a inmigrantes latinx a buscar apoyo por abuso.

Proyecto sobre Abuso Sexual: Brinda servicios de apoyo en salud emocional a sobrevivientes de violencia sexual.

Programa para Niños y Adolescentes: Servicios de terapia enfocada en el trauma para niños y adolescentes sobrevivientes de violencia entre las edades de 3 a 18 años.

Talleres y Presentaciones: Ofrecemos información que permite a nuestras comunidades reconocer los signos de abuso y buscar ayuda.