

Que hacer si usted es

víctima de violencia doméstica

1. Llame al 911 y denuncie el incidente. No tiene que saber hablar inglés. Operadores del 911 le asistirán.
2. Consiga atención médica si fuera necesario. Fotografe y documente todas las lesiones.
3. Vaya a un lugar que sea seguro.
4. Cuénteles a alguien en quien usted confíe sobre el problema; un familiar, amigo, defensor de víctimas, o alguien del trabajo. Usted no tiene que enfrentarse a el abuso sola.
5. Piense en un plan seguro, llame al Centro de Seguridad Familiar (*Family Justice Center*) al (253) 798-4166 (253) 798-4166 o algún programa de violencia doméstica para obtener más información.
6. Pida una Orden de Restricción para Violencia Doméstica (*Domestic Violence Protection Order*) que hará que el abusador se mantenga alejado.



**CRYSTAL JUDSON
CENTRO DE JUSTICIA FAMILIAR
718 Court E
Tacoma, Washington 98402
(253) 798-4166
Fax: (253) 798-4320**

"Este proyecto ha recibido apoyo por medio del subsidio 2005-WE-AX-0065 concedido por la Oficina sobre Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia (*U.S. Department of Justice*) las opiniones, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del Departamento de Justicia o la Oficina sobre Violencia contra la Mujer."

La violencia doméstica nos afecta a todos



**CRYSTAL JUDSON
CENTRO DE JUSTICIA FAMILIAR
718 Court E
Tacoma, Washington 98402
(253) 798-4166
Fax: (253) 798-4320
Email:
familyjusticecenter@co.pierce.wa.us**

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de conducta abusiva, mental y/o física usado para ejercer control sobre el otro, con quien la persona abusiva tiene una relación íntima o familiar.

Puede incluir abuso físico, sexual y emocional. La conducta abusiva puede incluir lo siguiente (no todo esto es criminal pero si abusivo):

- Amenazas de daño físico.
- Jalar del pelo, morder, patear, los empujones o golpes.
- Intimidación con armas.
- Contacto sexual forzado.
- Insultos.
- Impedirle que salga de la casa .
- Destrucción de pertenencias.
- Abuso hacia las mascotas.
- Presión para evitar la relación con familiares y amigos.

¿Es usted víctima de violencia doméstica?

- ¿Su compañero es violento con usted?
- ¿Usted pone excusas o le resta importancia al comportamiento de él?
- ¿Se siente indefensa, atrapada o sola?
- ¿Se culpa a sí misma por la violencia?
- ¿Culpa al estrés o al abuso de alcohol o drogas por la violencia?
- ¿Le da miedo volver a su casa?
- ¿Están sus niños siendo abusados o su compañero amenaza con lastimarlos?
- ¿Se siente avergonzada o humillada por el esfuerzo de su compañero para controlarla?
- **NO ES SU CULPA**

El maltrato; una relación poco sana

El uso de coerción y amenazas

- Hace amenazas o las cumple.
- Le obliga a retirar los cargos.
- La implica en actos ilegales.

Uso de intimidación

- La asusta con miradas, acciones o gestos.
- Destruye sus cosas.
- Abusa de las mascotas.
- Exhibe armas.

Uso de abuso emocional

- La rebaja, le inventa nombres degradantes.
- La hace sentir mal.
- Le hace creer que esta loca y que manipula con la mente.
- La humilla o la hace sentir culpable.

Aislamiento

- Controla lo que hace, con quien se ve y habla, lo que lee y a donde va.
- Limita sus actividades fuera de la casa.
- Usa los celos para justificarse.

Minimizar, negar y culpar.

- No toma en serio el abuso ni las preocupaciones que a usted le produce.
- Niega que haya abuso.
- Busca otros responsables del comportamiento abusivo.

Usa a los niños

- Le crea culpas por los niños.
- Usa a los niños para mandar mensajes repetidos.
- Usa el régimen de visitas para acosarla.
- Amenaza con llevarse a los niños.

Privilegios

- La trata como si fuera su sirvienta.
- Toma todas las decisiones importantes.
- Es el quien define los roles.

Abuso económico

- Evita que tenga trabajo o que lo mantenga.
- Se lleva su dinero.
- Controla las finanzas.

Una relación sana

Se Negocia con justicia

- Buscando soluciones para los conflictos que les sirvan a los dos.
- Aceptando los cambios.
- Con voluntad de compromiso.

Sin amenazas.

- Le habla con calma.
- Sus actos la hacen sentir segura.
- Siente que se puede expresar y actuar con toda tranquilidad.

Respeto

- La escucha sin juzgarla.
- Le brinda apoyo emocional.
- Se esfuerza por entenderla.
- Valora sus opiniones.

Apoyo y confianza

- Apoya sus objetivos en la vida.
- Respeta su derecho a tener sentimientos, amigos, actividades y opiniones.

Honestidad y responsabilidad

- Se hace responsable de sí mismo.
- Reconoce el uso de la fuerza en el pasado.
- Admite haber sido violento.
- Se comunica abierta y sinceramente.

Padres responsables

- Comparten las responsabilidades como padres.
- Dan ejemplo positivo y no-violento para los niños.

Responsabilidades compartidas.

- Acuerdan una mutua distribución del trabajo.
- Toman juntos las decisiones familiares.

Socios en la economía

- Toman juntos las decisiones sobre el dinero.
- Se aseguran que los dos salgan beneficiados de los arreglos económicos.

¿Quién golpea?

Los golpeadores vienen de cualquier raza, edad, sexo, orientación sexual, ambiente socioeconómico, religión, ocupación y educación. Las personas que golpean exhiben uno o más de los siguientes comportamientos:

- Celosos y posesivos.
- Violencia o amenazas para obtener y mantener el control.
- Culpan a otros por la violencia, no asumen la responsabilidad de sus acciones.
- Controlan o supervisan con quien la víctima se ve o a donde va, incluyendo el trabajo.

Es frecuente que de niños, los golpeadores, hayan sido testigos de abusos, lo hayan sufrido o que hayan sido abusadores en relaciones previas. Un golpeador nunca ha estado en una relación no violenta y respetuosa.

El golpeador es el responsable de la violencia

- Hay programas de asistencia disponibles certificados por el estado. En la mayoría de los casos, el tratamiento tiene que ser obligado por la corte para que haya un cambio. El proceso puede llevar mucho tiempo y es necesario un compromiso por parte del golpeador. En algunos casos, aun con el tratamiento, nunca desaparece el peligro.
- Es común que un hombre golpeador pida muchas veces perdón después del abuso, pero no quiere decir que deje de ser violento. De hecho, muchos golpeadores tienen ciclos repetitivos de aumento en el abuso seguido de un incidente violento y un período de arrepentimiento con intentos de reconciliación.

perdón para que lo acepte de nuevo, cancele una orden de restricción o para que no colabore con el fiscal. Esta etapa de remordimientos no es más que otra táctica de abuso y control que no lleva a cambios duraderos.

- Después del fin de los abusos, la tensión y el miedo permanecen por mucho tiempo y la víctima desarrolla estrategias para hacerles frente y sobrevivir evitando más daños.

- Podría ser que le haga promesas y pida