



No Debe  
Doler Regresar  
Al Hogar



*LA GUÍA DE LA VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA*

# No Debe Doler Regresar Al Hogar

## LA GUÍA DE LA VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

### Contenido:

<b>Este es el Momento</b> .....	<b>2</b>
<b>Adonde Acudir</b> .....	<b>3</b>
<b>¿Qué es la Violencia Doméstica?</b> .....	<b>4</b>
<b>No Crea en Estos Mitos Sobre la Violencia Doméstica</b> .....	<b>6</b>
<b>¿Quiénes son las Personas Abusivas?</b> .....	<b>8</b>
<b>¿Quiénes son las Víctimas?</b> .....	<b>9</b>
<b>Rompiendo el Ciclo de la Violencia</b> .....	<b>10</b>
<b>Cómo Ayudar a una Persona que es Víctima de la Violencia Doméstica</b> .....	<b>12</b>
<b>Como Dejar que sus Amigos le Ayuden</b> .....	<b>13</b>
<b>Medidas de Seguridad Dentro de una Relación Abusiva</b> .....	<b>14</b>
<b>Medidas de seguridad Después de Dejar la Relación</b> .....	<b>15</b>
<b>Su Plan Personal de Seguridad</b> .....	<b>16</b>
<b>Recursos</b> .....	<b>18</b>
<b>Centros Nacionales de Información</b> .....	<b>19</b>



## ESTE ES EL MOMENTO

**S**i usted es víctima de la violencia doméstica, éste es el momento de ponerse a pensar como protegerse a sí misma y a aquéllos que cuentan con su seguridad.

### HECHOS:

Cada año en los Estados Unidos ocurren más de 3 millones de casos de violencia doméstica. Esto significa que cada nueve segundos, alguien está siendo golpeado por su pareja doméstica.

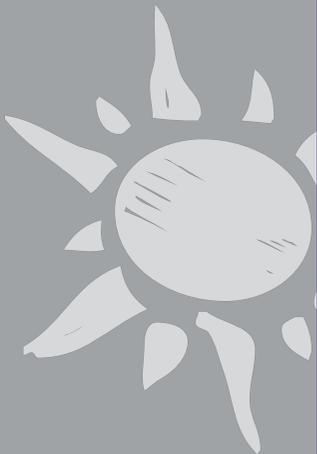
Cada año, más de 4000 víctimas de la violencia doméstica son asesinadas.

95% de las víctimas de la violencia doméstica son mujeres.

La violencia doméstica en los Estados Unidos causa más daño a las mujeres entre la edad de 15 a 44 años, que la suma compuesta de accidentes automovilísticos, asaltos y violaciones sexuales.

Cerca de una tercera parte de las mujeres que acuden a las salas de emergencia de hospitales han sufrido daños causados por la violencia doméstica.

¡El hecho de que usted esté leyendo este manual es una buena señal! Esto significa que usted está estudiando su situación seriamente. Esperamos que usted empiece a explorar las opciones que están a su disposición.



# DONDE ACUDIR

## LA LÍNEA TELEFÓNICA DE EMERGENCIA PARA LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA DEL CONDADO DE LOS ANGELES

Suministrada por la Oficina del Fiscal del Condado de Los Angeles.

**(800) 978-3600**

La línea de emergencia está disponible 24 horas al día.

Los profesionales que contestan la línea de emergencia se preocupan por su seguridad.

- Ellos pueden ayudarle a:
- Adquirir servicios disponibles
- Considerar sus opciones
- Encontrar refugio temporal

Estos servicios están a su disposición en los siguientes idiomas: Inglés, Español, Chino Coreano y Vietnamés.

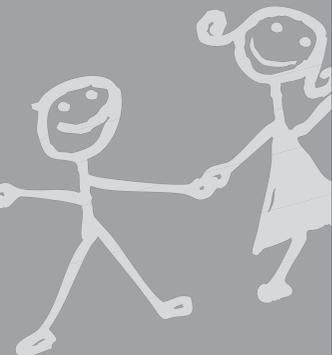
## REFUGIOS PARA LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

El Condado de Los Angeles patrocina 18 centros de refugio para las víctimas de violencia doméstica. Estos centros están abiertos 24 horas al día, 365 días del año.

Estos centros de refugio ofrecen múltiples servicios a las víctimas de violencia doméstica, e incluyen:

- Amparo temporal de emergencia para las víctimas y sus hijos
- Servicios de referencia en cuestiones legales, médicas, recursos económicos, cuidado de niños y empleos
- Asesoramientos individual o en conjunto
- Transportación respaldada por la policía a los centros de refugio
- Programas para ayudar a los niños de edad escolar
- Comida, ropa y otros artículos para ayudarle a establecer un nuevo hogar
- Centro de apoyo para las víctimas que lo soliciten

# ¿QUE ES



La violencia doméstica se manifiesta de muchas maneras, pero su objetivo es siempre el mismo.

*Las personas que cometen el abuso tratan de controlar a sus víctimas a través del temor. Lo hacen por medio de frecuentes golpizas, y abuso sexual, psicológico y económico.*

Algunas de las manifestaciones de la violencia doméstica son:

## **ABUSO FÍSICO**

Golpizas • Bofetadas • Patadas • Estrangulación • Empujones • Puñetazos.

## **ABUSO VERBAL**

Crítica constante • Gritos • Comentarios humillantes • No responder a lo que la víctima dice • Burla • Usar nombres despectivos • Maldiciones • Interrupciones • Cambios de temas.

## **VIOLENCIA SEXUAL**

Imponer a la víctima una relación sexual no deseada • Exigir actos sexuales no deseados por la víctima • Trato degradante.

## **AISLAMIENTO**

Hacer difícil que la víctima vea a sus amigos y parientes • Controlar conversaciones telefónicas • Leer la correspondencia • Controlar las salidas de la víctima • Quitarle a la víctima las llaves del carro.

## **COERCIÓN**

Hacer que la víctima se sienta culpable • Obligar a la víctima a tomar decisiones • Malhumor • Manipulación de los niños y otros miembros de la familia • Insistencia continua en siempre tener la razón • Crear "reglas" imposibles de seguir y castigar a la víctima por no cumplirlas.

# LA VIOLENCIA DOMESTICA?

## **HOSTIGAMIENTO**

Perseguir seguir o acechar •  
Avergonzar a la víctima en público •  
Observar constantemente todo lo que  
hace la víctima • Negarse a partir  
cuando se le pide.

## **CONTROL ECONÓMICO**

No pagar las cuentas •  
Negarse a dar dinero a la  
víctima • No dejar que la víctima  
trabaje • Interferir en el empleo de  
la víctima • Negarse a trabajar y  
mantener la familia.

## **ABUSO DE CONFIANZA**

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

## **AMENAZAS E INTIMIDACIÓN**

Amenazas de daño a la víctima,  
niños, miembros de la familia y  
animales domésticos • Usar el  
tamaño físico como medio de  
intimidación • Gritos • Tener armas  
y amenazar que las va a usar.

## **ABSTENCIÓN EMOCIONAL**

No expresar emociones • Falta de  
halagos • Falta de respeto hacia los  
sentimientos, derechos y opiniones  
de la víctima • No tomar en serio las  
preocupaciones de la víctima.

## **DESTRUCCIÓN DE PROPIEDAD**

Destrozo de muebles • Dar  
puñetazos en las paredes •  
Lanzar cosas • Romper platos.

## **COMPORTAMIENTO AUTODESTRUCTIVO**

Abuso de alcohol y drogas •  
Amenazas de suicidio o otro daño  
corporal • Conducir el coche  
imprudentemente • Hacer cosas  
que puedan causar problemas en  
una manera deliberada, tales como  
insultar al patrón.



## NO CREA EN ESTOS MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DOMESTICA

*No crea todo lo que lea y escuche sobre la violencia doméstica.*

*Aquí hay ocho "mitos" comunes sobre la violencia doméstica.*

*No son verdaderos.*

### **MITO #1:**

***La violencia doméstica es solo una pérdida de temperamento momentaria.***

El abuso doméstico es sólo lo contrario de un "memoneterario explosión de rabia".

Los abusadores deciden responder a una situación violentamente. Ellos or Ellas toman una decisión consciente de comportarse en una manera violenta.

### **MITO #2:**

***La violencia doméstica solo ocurre en casas de familias pobres.***

La violencia doméstica ocurre en todos los niveles de la sociedad. No hay ningunas pruebas que sugieren que cualquier nivel de ingresos, profesión, clase social, o cultura sea inmune de violece doméstica. Rico, educado, los

profesionales son tan propensos a la violencia como alguien.

### **MITO #3:**

***La violencia doméstica es sólo una bofetada o puñetazo de vez en cuando que no es grave.***

Con frecuencia, las víctimas de la violencia doméstica son seriamente lesionadas. Más del 30% de las mujeres que acuden a las salas de emergencia de los hospitales han sido lesionadas por sus compañeros domésticos en sus hogares. Las mujeres que han sido golpeadas, están más propensas a tener abortos espontáneos o partos prematuros.

### **MITO #4:**

***La persona que está a cargo del hogar tiene derecho de controlar a las otras personas que comparten el hogar.***

Ninguna de las personas en una relación doméstica tiene derecho de controlar a la otra persona.

**MITO #5:**

***Las víctimas siempre pueden terminar con la relación.***

Las víctimas normalmente no tienen ningún sitio a donde acudir para estar fuera del peligro de la persona que las ha abusado. Debido a los antecedentes actuales de la relación abusiva, la persona abusiva conoce todas las opciones y puede seguir a la víctima. Se necesita dinero, una red de apoyo, y tiempo para planear con detalle el escape seguro de la víctima. Estos son lujos no siempre disponibles a las víctimas. Algunas veces es más seguro para la víctima quedarse con la persona abusiva que tratar de escapar.

**MITO #6:**

***Si la persona abusiva está arrepentida y promete reformarse, el abuso va a terminar.***

Remordimiento y súplicas de perdón son parte de un método usado por las personas abusivas para controlar a sus víctimas. Las personas abusivas raramente dejan de abusar.

**MITO #7:**

***Si los episodios de violencia no suceden con frecuencia, la situación no es tan seria.***

Aunque la violencia no suceda con frecuencia, la amenaza debido a esa violencia permanece como un medio aterradorante y de control. No importa la cantidad de tiempo entre los episodios violentos, cada uno es un recuerdo del anterior y crea temor del que vendrá en el futuro.

**MITO #8:**

***Las víctimas tienen el tipo de personalidad que busca e incita el abuso.***

Varios estudios han determinado que no existen características algunas que describan a las víctimas de violencia doméstica. La persona abusiva es la única responsable del abuso, no la víctima.





## ¿QUIENES SON LAS PERSONAS ABUSIVAS?

### **LAS PERSONAS ABUSIVAS TÍPICAMENTE:**

• Tienen temperamento muy corto y se enojan inmediatamente. • Niegan que el abuso ocurrió o convierten un episodio violento en algo muy simple. • Acusan a la víctima, a otras personas o sucesos, de haber provocado el ataque de violencia.

### **LAS PERSONAS ABUSIVAS NO ACTÚAN DE ESTA MANERA PORQUE ESTÁN "FUERA DE CONTROL."**

• Las personas abusivas eligen responder con violencia a una situación. Ellos están conscientes de que proceden de una forma violenta. • Ellos saben lo que hacen y lo que quieren de sus víctimas.

- Ellos no actúan por ira.
- Ellos no actúan por estar bajo tensión nerviosa.
- Ellos no se encuentran débilmente bajo el control de las drogas y el alcohol.

### **EL ABUSO ES UN COMPORTAMIENTO APRENDIDO**

- No es una reacción "natural" a un suceso ajeno.
- No es "natural" actuar de una forma violenta dentro de una relación personal.
- Se aprende viendo el abuso frecuente en el hogar donde se crece, utilizado como táctica para controlar.
- Es reforzado cuando la persona abusiva no es arrestada, procesada o no se le ha exigido que sea responsable de sus actos.

### **LAS PERSONAS ABUSIVAS PUEDEN:**

- Expresar remordimiento y pedir perdón con actos amorosos.
- Ser buenos trabajadores y buenos proveedores.
- Ser graciosos, cariñosos, atractivos e inteligentes.
- A veces ser buenos padres.

# ¿QUIENES SON LAS VÍCTIMAS?

## **LA MAYORÍA DE LAS VÍCTIMAS SON MUJERES**

• 95% de las víctimas son mujeres que son maltratadas por sus esposos o novios. • Las más propensas son mujeres embarazadas, adolescentes y ancianas.

## **LOS NIÑOS PUEDEN SER VÍCTIMAS DIRECTAS O INDIRECTAS**

• Ellos mismos pueden ser víctimas de abuso. • Ellos pueden ser obligados a presenciar el abuso de sus madres. • La persona abusiva puede amenazar con lastimarlos, para así controlar a la víctima. • Ellos crecen viendo el abuso como la forma normal de tratar a la pareja doméstica. • Ellos crecen en un medio inseguro, lleno de tensión y violencia.

## **LA VIOLENCIA DOMÉSTICA PUEDE OCURRIR EN HOGARES HOMOSEXUALES Y LESBIANAS**

• Las relaciones homosexuales y lesbianas no son inmunes a las maneras de comportamiento del abuso y a la coerción que constituye la violencia doméstica. • Las víctimas quizás no buscan ayuda porque temen que nadie cree que la violencia pueda ocurrir en relaciones homosexuales.

## **LOS ADOLESCENTES APRENDEN POR EXPERIENCIA LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO**

• Los adolescentes son susceptibles a la relación violenta y es igual de peligrosa. • Los adolescentes tal vez no buscan ayuda porque no tienen confianza en los adultos.

## **LOS ANCIANOS PUEDEN SER VÍCTIMAS**

• Ellos pueden ser víctimas de sus hijos adultos o de las personas que los cuidan. • Ellos pueden estar físicamente incapacitados para defenderse o escapar del abuso. • Ellos pueden estar físicamente o mentalmente incapacitados para reportar el abuso.

## **LAS VÍCTIMAS NO SON CULPABLES DE LA VIOLENCIA.**

• Los estudios no han encontrado característica alguna entre el tipo de personalidad y la de ser víctima. • Las víctimas no pueden terminar el abuso simplemente por cambiar su manera de ser. • Las víctimas deben de estar a salvo de la violencia, sin tomar en consideración su edad u orientación sexual.

# ROMPIENDO EL CICLO

## La Rueda Del Poder y Control

*La Rueda del Poder y Control ayuda a relacionar los diferentes tipos de comportamiento que juntos forman un modelo de violencia. Esta rueda muestra la relación completa - y como cada comportamiento insignificante es una parte importante en el esfuerzo completo para controlar a alguien.*



# CICLO DE VIOLENCIA

## La Rueda de la Igualdad

*Esta Rueda de la Igualdad le hace ver una relación basada en igualdad y no violencia. Utilice esta lista para comparar las características de una relación no-violenta con las de una relación abusiva en la Rueda de Poder y Control. La Rueda de la Igualdad ayuda a establecer metas y límites en una relación personal.*



Adaptado del Proyecto de Intervención de Abuso Doméstico - Duluth Minnesota



## COMO AYUDAR A UNA PERSONA QUE ES VICTIMA DE VIOLENCIA DOMESTICA

### 1. Hable de el tema.

No tenga miedo de hacerle saber su preocupación. Dígale que usted puede ver lo que está pasando y que quiere ayudar. Hágale saber que no está solo/sola.

### 2. Reconozca que ella está en una situación atemorizante y difícil.

Dígame que ella no es culpable de ser abusada.

Anímela a expresar sus sentimientos de dolor, ira o humillación. Recuérdele que la persona abusiva, no la víctima, es el responsable del abuso. Recuérdele que puede ser difícil para el/ella hablar sobre esto con usted.

### 3. No acepte su negación.

Si el/ella niega aceptar que está en una situación peligrosa, hágale saber que usted cree que sí lo está, y que usted está preocupada por la seguridad de el/ella.

### 4. Respete el derecho de ella de tomar sus propias decisiones.

Déjela encontrar su camino a sus decisiones. No empiece por

decirle lo que usted cree que ella debería hacer o insistir en que el/ella siga su plan.

### 5. Discuta este manual con ellos.

Ayúdele a identificar el comportamiento abusivo de la cual ella es víctima. Estudie las ruedas del Poder y Control, y la de Igualdad con el/ella. Hablen sobre los refugios y la línea de emergencia.

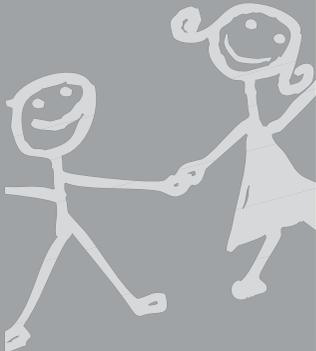
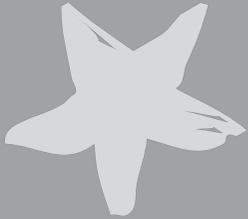
### 6. Vaya con ellos.

Si el/ella necesita atención médica, ir con la policía, ir a la corte, o ver a un abogado, ofrézcal ir con ella. Pero deje que el/ella hable.

### 7. Planee estrategias de seguridad con ellos.

Si ella está pensando en abandonar una relación abusiva, ayúdele a desarrollar un "plan de seguridad." Asegúrese que el/ellas está de acuerdo con el plan. Nunca la anime a seguir un plan que el/ella no considera "seguro."

*(En esta página nos referimos a una víctima femenina porque la mayoría de las víctimas de violencia doméstica son mujeres. Sin embargo, estas guías se aplican igualmente a hombres.)*



# COMO DEJAR QUE SUS AMIGOS LE AYUDEN

*Si usted es víctima de la violencia doméstica, deje que las personas que se preocupan por usted le ayuden*

## **1. Confíe en alguien de confianza.**

Si usted tiene un amigo o pariente que se preocupa por su seguridad, dígales sobre el abuso. La pena compartida es más fácil de cargar. Si usted ha dejado una relación abusiva y se siente sola y con deseos de regresar, platíquelo con un amigo(a) que conozca su situación.

## **2. No deje que la convenzan de tomar una acción con la cual no se siente cómoda.**

Usted es la única que sabe si está lista para dejar una relación o para acudir a la policía o buscar refugio de emergencia. Tome sus propias decisiones, basadas en su propio nivel de comodidad.

## **3. Déje cosas necesarias para una emergencia con un amigo(a).**

Esto puede ser dinero, un juego de llaves del carro, un cambio de ropa y copias de documentos que puedan ser esenciales en caso de emergencia. Haga un recuento de las cosas que pueda necesitar si tuviera que salir apresuradamente de su casa.

## **4. Pídale a un amigo(a) que le acompañe a citas importantes.**

Si usted tiene citas médicas, o va a ir con la policía, a la corte, o con un abogado, lleve a un amigo(a) que le sirva como apoyo moral.

## **5. Discuta este manual con un amigo(a).**

Estudie la rueda del Poder y Control y la de Igualdad. Discuta los tipos de abuso por lo que está pasando. Discuta sus planes de emergencia.

## **6. Esté segura que un amigo(a) conozca su Plan de Seguridad.**

Las páginas 16 y 17 muestran como preparar su propio Plan de Seguridad. Estúdielo con un amigo(a) y déle una copia del plan.



## MEDIDAS DE SEGURIDAD DENTRO DE UNA RELACION ABUSIVA

*Si usted está viviendo con la persona que la está maltratando, aquí tiene una lista de cosas que puede hacer para garantizar su seguridad y la de sus niños.*

**1. Memorice los números telefónicos importantes** - amigos y parientes a quienes puede llamar en caso de emergencia. Si sus niños tienen la edad suficiente, enseñeles números telefónicos importantes, incluyendo cuando y como marcar el 911.

**2. Guarde este manual en un lugar seguro** - donde la persona abusiva no puede encontrarlo, pero que esté a la mano si llegara a necesitarlo.

**3. Tenga siempre con usted monedas para el teléfono público.**

**4. Si es posible, abra su propia cuenta bancaria.**

**5. Manténgase en contacto con sus amigos.** Conozca a sus vecinos. Resista cualquier tentación de alejarse de la gente, aunque usted sienta el deseo de estar sola.

**6. Practique su plan de escape hasta saberlo de memoria.**

**7. Deje un juego de llaves del carro, dinero adicional, un cambio de ropa y copias de los siguientes documentos con un amigo(a) o pariente de confianza.**

- Certificado de nacimiento suyo y de sus hijos
- Registros médicos y escolares de sus hijos
- Libreta bancaria
- Identificación de Asistencia Pública
- Pasaportes o tarjetas de Residencia
- Tarjeta de seguro social
- Libros de pagos de hipoteca o contrato de arrendamiento
- Documentos de seguros
- Direcciones y números telefónicos de importancia
- Cualquier otro documento de importancia

# SEGURIDAD DESPUES DE DEJAR LA RELACION

*Cuando deje de vivir con la persona abusiva estas son algunas de las cosas que puede hacer para aumentar su seguridad y la de sus niños.*

- 1. Cambie las cerradura** - si la persona abusiva se ha ido, y usted permanece en el hogar.
- 2. Instale en su hogar artículos de seguridad, todos los que sean necesarios.** Estos pueden incluir puertas y portones de seguridad, sistemas de alarmas de seguridad, detectores de humo y luces afuera de la casa.
- 3. Infórmele a sus vecinos que su pareja ya no es permitido su hogar.** Pídales que llamen a la policía si ven que esa persona está merondeando o vigilando su casa.
- 4. Esté seguro que las personas que cuidan a sus niños sepan claramente quienes tienen permiso y quienes no tienen permiso de recoger a sus niños.**

- 5. Obtenga una orden de restricción.** Manténgala con usted todo el tiempo, y asegúrese que sus amigos y vecinos tengan copias para mostrarle a la policía.
- 6. Hágales saber a sus compañeros de trabajo acerca de su situación** - por si llega su ex compañero a su lugar de trabajo a molestarla, pídales que le hagan saber si lo ven por allí.
- 7. Evite las tiendas, bancos, y negocios que visitaba cuando vivía con la persona abusiva.**
- 8. Obtenga ayuda de un consejero.** Asista a seminarios. Únase a grupos de ayuda. Hága lo que sea necesario para formar un grupo de apoyo para que le ayude cuando lo necesite.

# SU PLAN PERSONAL

Estas páginas le ayudaran a planificar su seguridad. Si usted no tiene esta información, ahora es el momento de obtenerla. ¡IMPORTANTE! ¡MANTENGA ESTA INFORMACIÓN EN UN LUGAR PRIVADO Y SEGURO DONDE LA PERSONA ABUSIVA NO PUEDE ENCONTRARLA!

## 1. Números telefónicos importantes:

Policía: **911** o \_\_\_\_\_

Línea de Emergencia de Violencia Doméstica: **1-800-978-3600**

Mi abogado: \_\_\_\_\_ otro: \_\_\_\_\_

## 2. En caso de una emergencia puedo llamar a estos amigos o parientes:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

## 3. Estos vecinos llamarán a la policía si escuchan que me están maltratando:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

## 4. Si tengo que salir de mi hogar apresuradamente, yo puedo ir a estos lugares:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

# DE SEGURIDAD

**5. Le he dado a un amigo copias de los siguientes documentos para que me los guarde:**

- Mi acta de nacimiento
- Actas de nacimiento de mis niños
- Mi tarjeta de seguro social
- Registros escolares de mis niños
- Registros médicos de mis niños
- Libreta de banco
- Identificación de asistencia pública
- Mi pasaporte o tarjeta de residencia
- Los pasaportes de mis hijos o tarjetas de residencia
- Documentos de Seguros
- Libro de pagos de hipoteca o contrato de arrendamiento
- Direcciones y números telefónicos importantes
- Otros: \_\_\_\_\_
- Otros: \_\_\_\_\_
- Otros: \_\_\_\_\_

**6. Lo siguiente está escondido en un lugar seguro:**

- Juego de llaves del carro
- Algún dinero
- Un cambio de ropa para mis niños y para mí
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_