

## **Violencia doméstica**

La violencia doméstica ya no es una amenaza oculta para las familias de nuestro país. En la actualidad, las personas hablan continuamente del delito de violencia doméstica en la televisión, los periódicos y las revistas. Sin embargo, el hecho de que las personas hablen del tema no ha hecho que desaparezca. Según la Oficina Federal de Investigación (FBI, *Federal Bureau of Investigation*), una de cada dos mujeres de este país estará en una relación con maltrato a lo largo de su vida. Las personas sufren cada día a manos de alguien a quien aman. Los folletos y la información que figuran a continuación explican algunas de las preguntas que las personas suelen tener sobre la violencia doméstica.

### **Meses para recordar**

#### **Enero**

Mes nacional de concientización sobre el acoso

#### **Febrero**

Mes nacional de concientización y prevención de la violencia entre parejas adolescentes

#### **Abril**

Mes nacional de concientización sobre la agresión sexual

#### **Octubre**

Mes de concientización sobre la violencia doméstica

---

### **Información útil**

#### **Tipos de violencia doméstica:**

- Física: Cualquier forma de agresión cometida contra el cónyuge, la pareja, los hijos o las mascotas.
- Sexual: Mantener cualquier tipo de actividad sexual sin consentimiento es un abuso, incluso si la persona está casada o es su pareja.
- Emocional: Utilizar las emociones como arma para tener poder o control sobre el cónyuge/pareja íntima.
- Económica: Utilizar el dinero para mantener al cónyuge o pareja sin poder económico.

### **Ciclo de la violencia doméstica:**

- Etapa de aumento de la tensión: El agresor cada vez está más tenso y enfadado. La víctima se considera responsable de la infelicidad del agresor. El agresor se pone verbalmente abusivo, y puede cometer algún maltrato físico menor o destruir la propiedad personal de la víctima.
- Etapa de explosión: La violencia del agresor está fuera de control y no es proporcional a la situación. Las personas que intentan ayudar a la víctima también pueden correr peligro durante esta fase.
- Etapa de luna de miel: El agresor pide disculpas a la víctima y parece realmente arrepentido de la agresión. Muchas veces, el agresor promete que la violencia no volverá a repetirse, lo que puede generar que la víctima se reencuentre con el agresor. A pesar de las promesas del agresor durante la etapa de luna de miel, sin la ayuda del asesoramiento psicológico y otras fuentes externas

### **NADA impedirá que la violencia se repita.**

La violencia doméstica destruye lentamente la vida de todas las personas implicadas en una relación violenta: agresor, víctima e hijos. Si usted es víctima de la violencia doméstica, puede recibir ayuda. No tenga miedo de preguntar.

### **QUÉ HACER SI CREE QUE ALGUIEN ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE MALTRATO**

- Si escucha ruidos que indiquen violencia, llame a la policía. No se ponga en peligro ni espere a que la situación se resuelva por sí sola.
- Proporcione en secreto a la presunta víctima el número de teléfono de un refugio local o de servicios de asesoramiento y apoyo. Puede decir que los está repartiendo entre todos sus conocidos.
- Ofrezca su apoyo. Es posible que muchas víctimas se sientan asiladas, con miedo y enojo. Saber escuchar puede ayudar.

### **QUÉ NO DEBE HACER SI CREE QUE ALGUIEN ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE MALTRATO**

- No intente separar la pelea. Deje que el trabajo que debe hacer la policía lo hagan ellos mismos. Llame al 911.
- No confronte al agresor. En su lugar, insista a la víctima que pida ayuda.
- No saque conclusiones precipitadas sobre por qué una víctima puede seguir en una relación. A nadie le gusta que lo maltraten. Muchas veces a la víctima le toma mucho tiempo poder marcharse.
- No se ofrezca a que una víctima de violencia doméstica se quede en su hogar sin pensarlo antes. Podría poner en peligro a su propia familia. En su lugar, ofrézcale ayudarla a buscar un refugio.

### **¿Soy víctima de maltrato? (Cuestionario)**

Piense las siguientes preguntas. Analice la manera en que lo tratan y cómo trata a su pareja. Recuerde, cuando una persona asusta, lastima o menosprecia continuamente a la otra, es maltrato.

¿Su pareja...

- lo avergüenza o se burla de usted delante de sus amigos o familiares?
- menosprecia sus logros o metas?
- le hace sentir que no es capaz de tomar decisiones?
- usa la intimidación o amenazas para que obedezca?
- le dice que usted no sería nadie sin él/ella?
- se comporta de forma brusca con usted: lo agarra, lo empuja, lo pellizca, lo zarandea o lo golpea?
- lo llama varias veces por la noche o aparece para asegurarse de que está donde dijo que estaría?
- utiliza las drogas o el alcohol como excusa para decir cosas hirientes o maltratarlo?
- lo culpa por cómo se siente o actúa?
- lo presiona sexualmente para hacer cosas para las que no está listo?
- le hace sentir que "no hay salida" de la relación?
- le impide hacer cosas que usted quiere, como pasar tiempo con sus amigos o su familia?
- intenta evitar que se vaya después de una pelea o le deja en algún sitio después de una pelea para "enseñarle una lección"?

¿Usted...

- alguna vez siente miedo por cómo actuará su pareja?
- se excusa constantemente ante las personas por el comportamiento de su pareja?
- cree que puede ayudar a su pareja a cambiar si usted cambia algo de sí mismo?
- trata de no hacer nada que pueda causar conflictos o enojar a su pareja?
- hace siempre lo que su pareja quiere que haga en lugar de lo que usted desea?
- se queda con su pareja porque tiene miedo de lo que haría si se separaran?

Si en su relación se da alguna de estas situaciones, hable con alguien. Si no obtiene ayuda, el maltrato continuará.

[Folleto sobre violencia doméstica](#)

[Directorio de servicios para víctimas](#)