

PAQUETE DE INFORMACIÓN SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA

RESILIENCE
ADVOCATES FOR ENDING VIOLENCE™

Para apoyo gratis y
confidencial las 24 horas:
(800)848-5991
Español: (866)728-2131

**Centro del Programa de Holland y Oficina
(Holland Program Center and Business Office)
411 Butternut Drive, Holland, Michigan 49424.**

**Oficina Satélite de Allegan
(Allegan Satellite Office)
Las horas varían, llame para una cita. 151 Brady
Street, Allegan, Michigan 49010**

**Oficina Satélite de Grand Rapids
(Grand Haven Satellite Office)
Las horas varían, llame para una cita. 300 North Ferry
Street, Suite C, Grand Haven, Michigan 49417**

la violencia doméstica puede sucederle a cualquier persona, independientemente de su edad, género, raza, orientación sexual o condición socioeconómica. En este paquete encontrará información y recursos que puede utilizar para obtener más información sobre la violencia doméstica. Nadie merece ser abusado/a.

ESTAMOS AQUÍ

"Estamos aquí para escuchar...

No para hacer milagros.

Estamos aquí para ayudar a la gente a descubrir lo que siente...

No para hacer que sus sentimientos desaparezcan.

Estamos aquí para ayudar a la gente a identificar sus opciones...

No para decidir por ellos lo que deben hacer.

Estamos aquí para discutir los pasos con la gente...

No para tomar medidas por ellos.

Estamos aquí para ayudar a la gente a descubrir su propia fuerza...

No para rescatarla y dejarla todavía vulnerable.

Estamos aquí para ayudar a las personas a descubrir que pueden ayudarse a sí mismas...

No para asumir la responsabilidad por ellas.

Estamos aquí para ayudar a la gente a aprender a elegir...

No para evitar que tome decisiones difíciles.

Estamos aquí para brindar apoyo al cambio."

- Anonymous

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica “es un patrón de comportamiento utilizado por una persona en la pareja para mantener el poder sobre la otra en una relación íntima”. La violencia doméstica puede ser abierta, como violencia física, o sutil, como insultos, manipulación emocional o control financiero.

Su pareja alguna vez...

- ¿Le da miedo?
- ¿Controla lo que hace, con quién habla o a dónde va?
- ¿Le empuja, abofetea o golpea?
- ¿Niega el abuso o le dice que es su culpa?
- ¿Reacciona a escenarios cotidianos con ira?
- ¿Critica sus logros y metas?
- ¿Contrarresta o contradice todo lo que usted dice?
- ¿Ignora su opinión?
- ¿Le lleva a creer que está loco/a?
- ¿Evita discutir cosas que son importantes para usted?
- ¿Le llama con apodosos ofensivos?
- ¿Impide que vea o hable con amigos o familiares?
- ¿Amenaza con suicidarse si rompe con él/ella?
- ¿Amenaza con hacerle daño a usted, a su mascota o a sus hijos/familia?
- ¿Le hace sentir culpable por sus acciones?

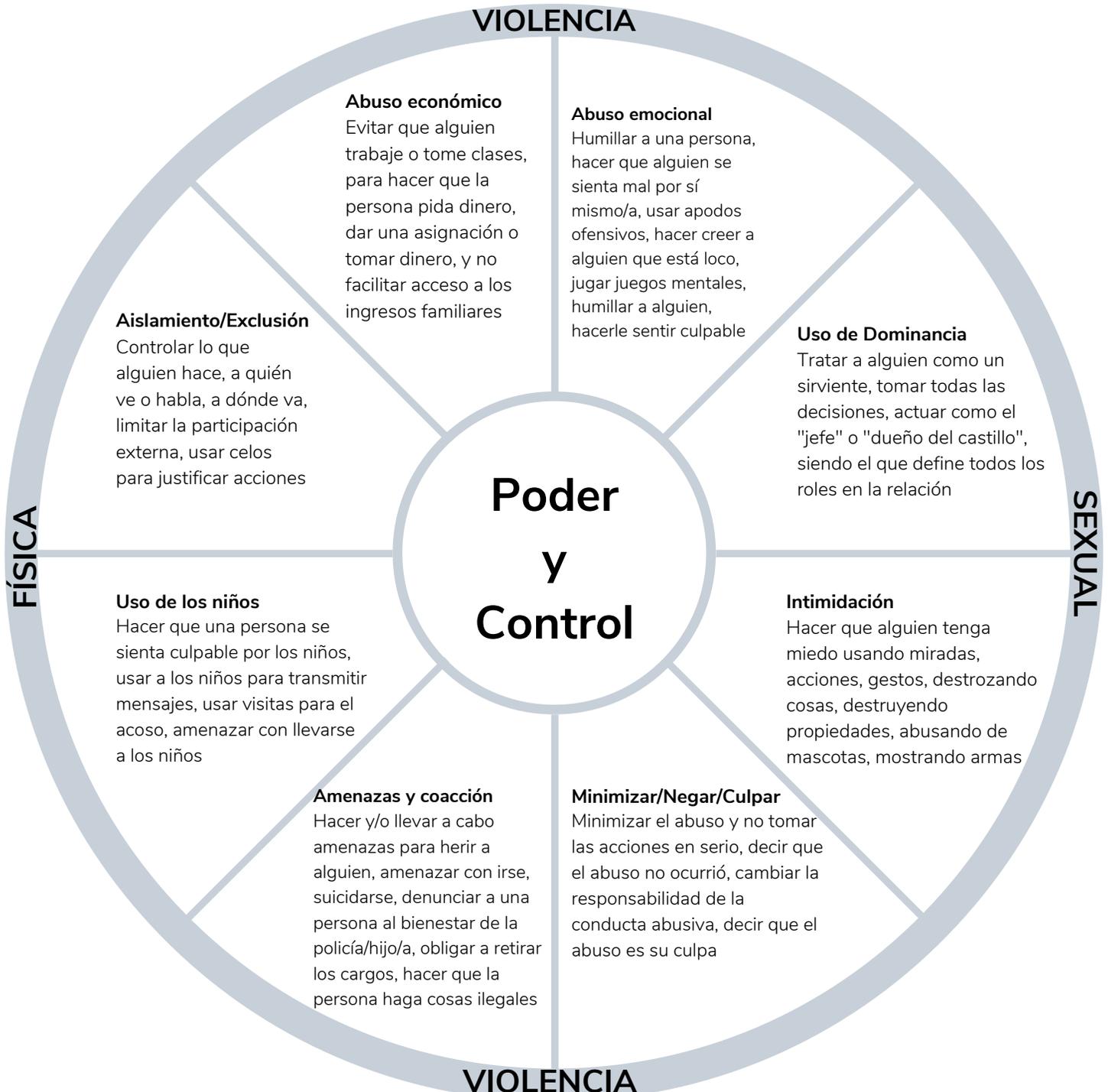
Los hechos

1 de 4 mujeres y 1 de 7 hombres ha reportado experiencias de violencia por parte de su pareja en algún momento de su vida.

Su pareja puede tratar de culparle por sus acciones, pero el abuso nunca es su culpa. La violencia doméstica puede ocurrir en cualquier relación íntima, no requiere matrimonio.

Rueda de Poder y Control

El abuso proviene del deseo de obtener poder y control sobre su pareja. Uno de los miembros de la pareja abusiva puede creer que tiene derecho a controlar a su pareja. La rueda de poder y control es una herramienta para entender los patrones generales de los comportamientos abusivos ¿Puede relacionarse con alguno de estos?



Banderas rojas y señales de advertencia

No es siempre fácil poder determinar al inicio de una relación si se volverá abusiva. De hecho, muchos abusadores pueden parecer absolutamente normales en las primeras etapas de una relación. Los comportamientos posesivos y controladores no siempre aparecen de la noche a la mañana, sino que emergen e intensifican a medida que crece la relación. Si está empezando a sentir que su pareja comienza a ser abusiva, hay algunos comportamientos que se pueden tener en cuenta.

¿Ha notado alguno de estos comportamientos en usted?

- ¿Se disculpa todo el tiempo?
- ¿Se ve obligado a aceptar la culpa de todo en su relación?
- ¿Camina sobre cáscaras de huevo para no enojar a su pareja?
- ¿Llora mucho más de lo que solía llorar?
- ¿Reprime los sentimientos, particularmente la ira?
- ¿Está constantemente tratando de averiguar cómo obtener la aprobación de su pareja?
- ¿Ha renunciado a intereses, actividades o personas que alguna vez fueron importantes para usted?
- ¿Ha abandonado las opiniones, ideas, esperanzas o sueños que ha tenido por usted mismo?
- ¿Su vida se basa en tratar de complacer a su pareja para evitar la ira o la desaprobación?
- ¿Trata de convencerse que los celos de su pareja son una señal de cuidado?
- ¿Participa en actividades sexuales que no le gustan porque tiene miedo de que su pareja se enoje si no lo hace?
- ¿Quiere terminar la relación, pero tiene miedo de lo que su pareja podría hacer?

¿Ha notado alguno de los siguientes comportamientos en su pareja?

- ¿Insiste en tener control sobre su vida y sus comportamientos?
- ¿Le dice a quién ver, cómo actuar o qué ponerse?
- ¿Le intimida diciéndole o amenazando con retirar el amor o marcharse?
- ¿Trata de someterle con amenazas de violencia?
- ¿Cambiar del buen humor a ira sin previo aviso?
- ¿Proyecta la culpa de todas las deficiencias y fracasos sobre usted u otras personas?
- ¿Critica su forma de ser a través de insultos o agresiones?
- ¿Le acusa de ser demasiado sensible o exagerar cuando le molestan?
- ¿Le confunde negándole a enfrentar problemas, negando abusos o cambiando de tema?
- ¿Compite con otras personas en su vida por su atención?
- ¿Le menosprecia sexualmente?
- ¿Es encantador/a en público, pero se enoja fácilmente cuando están solos?
- ¿Golpea paredes, rompe cosas o destruye propiedades cuando está enojado/a?
- ¿Culpa sus comportamientos agresivos por estar borracho/a o drogado/a?
- ¿Le empuja, abofetea o le lastima físicamente?

¿Qué nos mantiene en relaciones abusivas?

Podemos reconocer que el comportamiento de nuestra pareja no es normal o aceptable, sin embargo, elegimos quedarnos con ella. Hay muchas razones por las que los sobrevivientes pueden permanecer en una relación abusiva. Todas las razones son válidas. A continuación se presentan algunas razones comunes que nos mantienen en relaciones infelices o abusivas. Si está siendo maltratado, podría ser útil examinar esta lista y definir las razones con las que se identifica.

Amamos a nuestra pareja.

Pueden amenazarnos con violencia si consideramos irnos.

Podríamos pensar que un hogar de 2 padres es mejor que un hogar de padres solteros. Creemos que las cosas cambiarán para mejor.

Creemos que cada vez que abusen de nosotros será la última.

Tenemos miedo de estar solo/as.

Creemos que si mejoramos, el abuso se detendrá.

Podemos sentirnos culpables por el abuso.

Si crecimos en hogares abusivos, el abuso puede parecer normal.

No queremos admitir lo que está pasando.

Confiamos en nuestra pareja por comida, dinero o refugio.

Creemos que podemos "arreglar" a nuestra pareja.

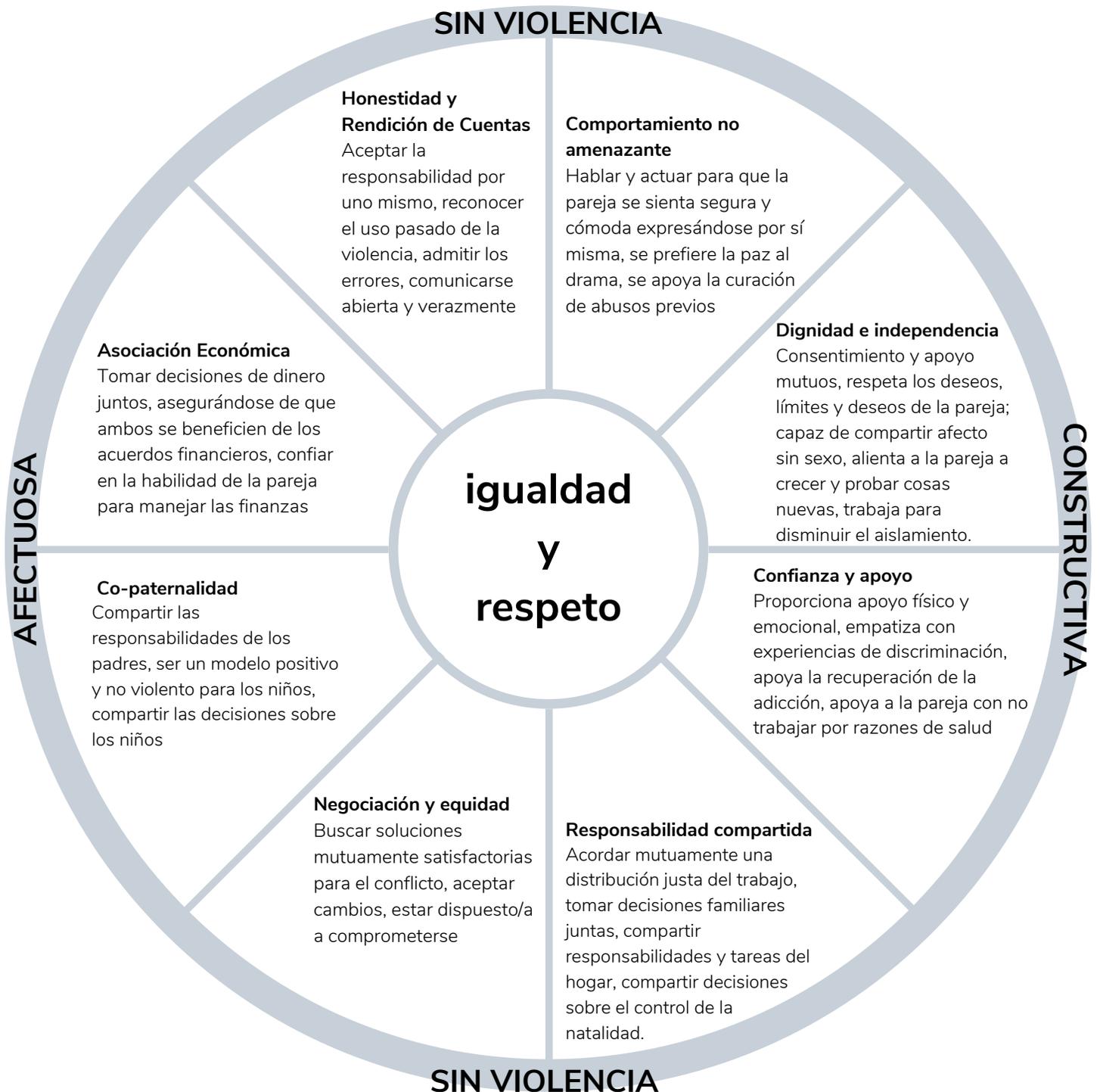
Tememos que no nos crean.

Tememos que otros estén del lado de nuestro abusador.

Algunas de nuestras razones para quedarnos pueden basarse en malentendidos o mitos, y algunas podrían basarse en el miedo. Si usted está debatiéndose con querer poner fin a una relación abusiva, pero no puede superar una o más de sus razones para quedarse, podría ayudar a considerar el otro lado y ver cómo se ven las relaciones saludables. ¿Las características saludables superan a las no saludables?

Características de una relación saludable

La rueda de poder y control muestra cómo es una relación poco saludable. La rueda igualdad muestra las características de cómo se ve una relación saludable.



Obstáculos para las comunidades marginadas

¿Qué es una comunidad marginada?

Personas cuyos valores, costumbres o creencias NO son plenamente aceptadas por el grupo mayoritario. A menudo son alienadas, dejadas de lado, ignoradas o subrepresentadas. Estas comunidades a menudo se encuentran con barreras que les impiden alcanzar su potencial o servicios relacionados con la violencia doméstica y agresiones sexuales

Ejemplos de comunidades marginadas

- Inmigrantes, refugiados, migrantes
- Mujeres y niñas
- Sobrevivientes de trata de personas
- Individuos con enfermedad mental
- LGBTQIA+
- Personas de diferentes religiones
- Personas con discapacidad
- Personas encarceladas
- Personas de diversas razas
- Personas de diversas etnias
- Ciudadanos mayores
- Individuos con bajos ingresos y más

¿Qué barreras, o preocupaciones, pueden enfrentar quienes buscan ayuda con la violencia doméstica y las agresiones sexuales?

- Inacción policial, hostilidad y desprecio: el miedo a que la policía no crea al sobreviviente, culpe a los sobrevivientes por la violencia o que la participación policial aumente el abuso
- Prejuicio policial: injusticia dirigida a determinados grupos de personas o con respecto a la violencia doméstica/agresión sexual
- Consecuencias colaterales: temen que las acciones de la policía puedan causar la participación de los Servicios de Protección Infantil o Inmigración; pérdida de vivienda/ingresos, o el arresto del sobreviviente_
- Identidad/jerarquía cultural: una fuerte identificación personal basada en la estructura familiar (por ejemplo, roles de género)_
- Preocupación por la competencia cultural: los sobrevivientes pueden temer que no sean entendidos en el contexto de su cultura por los defensores de la violencia doméstica/agresión sexual u otros proveedores de servicios
- Amenaza de estereotipos: la preocupación de que los estereotipos negativos sobre el grupo de uno será confirmado por su comportamiento /informe

¿Qué significa esto para los sobrevivientes?

Debido a estas barreras, los sobrevivientes pueden ser MENOS propensos a pedir ayuda. Experimentar prejuicios y discriminación basados en la identidad puede conducir a sentimientos de soledad, ser incomprendido, infravalorado o no completamente humano.

Planificación de la seguridad

La planificación de la seguridad es un paso necesario e importante para alguien en una relación abusiva. La planificación se puede utilizar mientras estemos todavía con nuestros abusadores o después de que la relación haya terminado. Nuestra seguridad debe ser una prioridad. Puede que no tengamos control sobre la violencia de nuestra pareja, pero tenemos una opción sobre cómo responder a ellos y cómo ponernos a salvo.

Abajo se muestra una lista de sugerencias de seguridad. Seguir estas sugerencias no es una garantía de seguridad, pero podría ayudar a mejorar su situación de seguridad.

Seguridad personal durante un incidente violento

- Identifique el uso y el nivel de fuerza de su pareja para que pueda evaluar el peligro. Identifique áreas seguras de la casa donde no hay armas y hay maneras de escapar. Si entra en una discusión, trate de moverse a esas áreas.
- No corra a donde están los niños, ya que su pareja también puede hacerles daño.
- Si la violencia es inevitable, hágase un blanco pequeño; vaya a una esquina y agáchese en forma de círculo con la cara protegida y los brazos alrededor de cada lado de la cabeza, los dedos entrelazados.
- Hágale saber a sus amigos y vecinos de confianza de su situación y desarrolle un plan y señales visuales.
- Enseñe a sus hijos cómo obtener ayuda. Indíqueles que no se involucren en la violencia entre usted y su pareja. Planifique una palabra clave para indicarles que deben obtener ayuda o salir de la casa.
- Mantenga armas como revólveres y cuchillos encerrados y lo más inaccesible posible.

Prepararse para dejar la relación

- Deje dinero extra, ropa y llaves de coche con un amigo de confianza.
- Haga copias de documentos importantes (certificado de nacimiento, licencia de conducir, tarjeta de seguridad social, etc.)
- Consulte con su familia y amigos para ver si puede quedarse con ellos.
- Ensaye el plan de escape.
- Si está rompiendo con su pareja, hágalo en un espacio público.
- Usted puede solicitar una escolta policial mientras se marcha.
- Tenga su bolsa lista para una escapada rápida.
- Los materiales que puede necesitar al salir incluyen teléfono celular y cargador, llaves de automóviles, dinero en efectivo, ropa, medicamentos, certificado de nacimiento, licencia de conducir y cualquier otra documentación importante.

Después de dejar la relación abusiva

- Cambie la ruta que toma al trabajo o a la escuela.
- Notifique a la familia, los amigos y el empleador que su pareja no puede verlo/a.
- Instale un sistema de seguridad en su hogar.
- Cambie sus cerraduras
- Cambie su número de correo electrónico y de teléfono celular.
- Guarde una copia de su orden de restricción, si corresponde, en todo momento.
- Tenga un compañero de trabajo que camine con usted hasta su auto.
- Cambie las contraseñas a menudo.
- No abra ningún archivo adjunto a un correo electrónico/texto si no conoce al remitente.

Recursos comunitarios

Si está en peligro inminente, llame al 911

Policía/Departamento del Sheriff– No Emergencia:

Despacho Central del Condado de Allegan: (269) 673-3899

Despacho Central del Condado de Ottawa: (800) 249-0911

Departamento de Policía de Holland: (616) 355-1100

Policía de la Ciudad de Allegan: (269) 673-5170

Alguacil del Condado de Allegan: (269) 673-0510

Apoyo Legal:

Western MI Legal Services Hotline (Servicios Legales Western MI Línea directa): (888) 783-8190

Oficina del Fiscal del Condado de Allegan: (269) 673-0280

Abogado Legal: (269) 673-4831 X2

Oficina fiscal del condado de Ottawa: (616) 846-8215

Tribunal de Circuito del Condado de Ottawa: (616) 846-8320

Coordinador de Derechos de la víctima(Ottawa): (616) 846-8368

Oficial de Intervención de violencia (Holland): (616) 355-4340

Redes de Información y Referencia:

211 del Condado de Ottawa: Marque 211 o (888) 353-6717

Primera Llamada del Condado de Allegan: (269) 686-2100

Otros recursos:

Misión de Rescate de Holland (Holland Rescue Mission): (616) 396-2200

Sylvia's Place: (269) 673-8700

Servicios de Consejería de West Shore (West Shore Counseling Services): (616) 355-3000

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline): 1-800-799-SAFE