

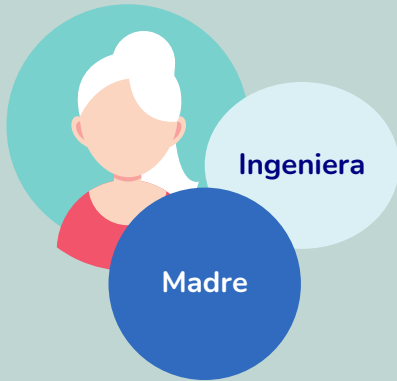
Cualquier persona puede pasar por violencia doméstica y tener una experiencia distinta.



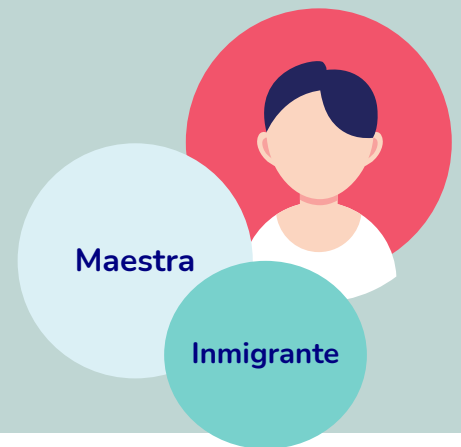
¡Usted es complejo e inigualable!

Las personas tienen múltiples identidades complejas lo cual crea necesidades únicas para cada individuo esto se conoce como interseccionalidad.

Algunas identidades que pueden afectar nuestras experiencias

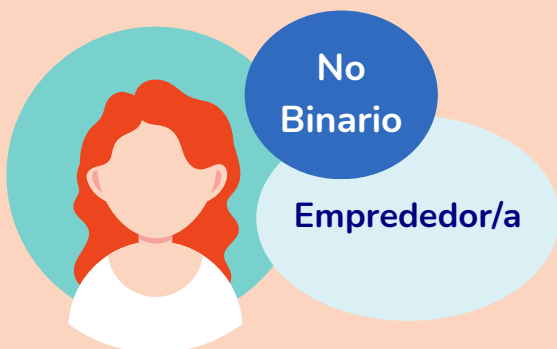


identidad de género
orientación sexual
estatus socioeconómico
raza o etnicidad
identidad religiosa



Interseccionalidad de Identidades

Nuestra experiencia de violencia doméstica se ve afectada por la multitud de identidades interrelacionadas que se han creado a través de los años que hemos navegado e interactuado con nuestro mundo.



Puede ser que tenga desconfianza de la policía

Puede temer que su iglesia o congregación se entere de lo que sucede.

Quizás ha pasado por violencia debido a su orientación sexual.

Estamos a su disposición

Usted no está solo en esta situación.



RESILIENCE
ADVOCATES FOR ENDING VIOLENCE™

Como hablar con un sobreviviente de violencia domestica

Alguien que es maltratado a veces se encuentra con declaraciones o consejos que, aunque se digan con buenas intenciones muchas veces los retraumatiza y causa lo que se conoce como un desencadenante que es una respuesta emocional o conductual debido al trauma. Es importante recordar que el maltrato se alimenta de bajarle la autoestima a un sobreviviente y eso puede hacerle más sensible de lo habitual.

Cuando hable con un ser querido que ha sido maltratado tome la iniciativa de hablar con empatía, consideración, y escuche más de lo que hable.

En vez de decir...

¿Si, no te hace feliz porque no dejas la relacion? Deberías de terminar la relacion.

¿Porque no hiciste un reporte policial?

Bueno siempre hay dos versiones de la misma historia.....

A veces mi pareja y yo también discutimos, pero decir que es abuso es bastante fuerte.

Trate decir....

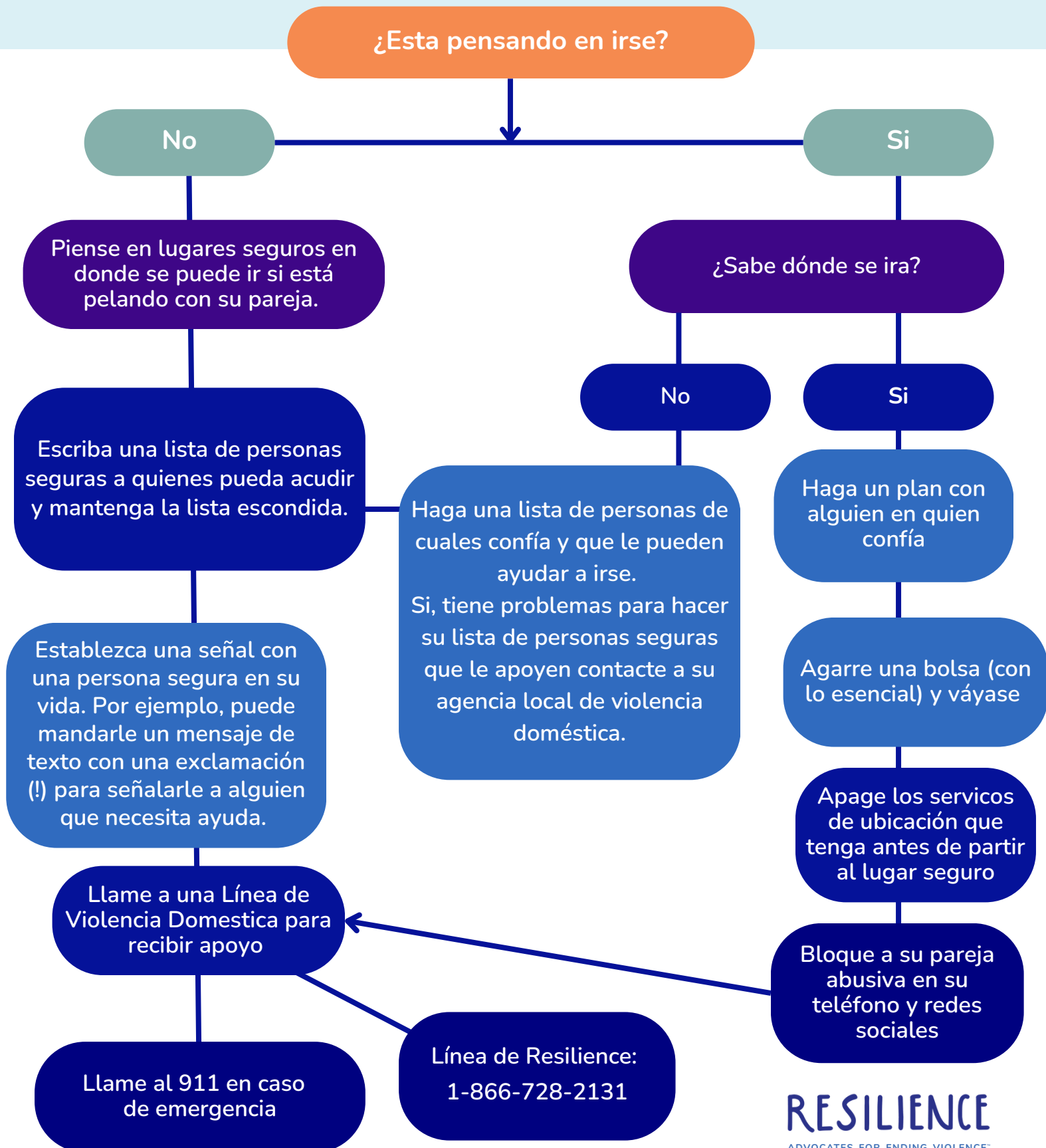
No me imagino como te estas sintiendo en estos momentos. No te mereces lo que está pasando y no hay excusa para la actitud de tu pareja.

Es normal que te sea difícil decidir si quieres hacer un reporte policial o no. Lo importante es que tu eres muy valiente y estás a salvo.

No mereces pasar por violencia de parte de tu pareja y no eres responsable por sus acciones.

Siento mucho que estés pasando por esto. Me preocupo por ti y agradezco que me tengas confianza para contarmelo.

Diagrama de un Plan de Seguridad



Un espectro de las Relaciones



Saludable

Una relacion saludable es en donde ambos le dan prioridad a:

La Comunicación
La Confianza
El Respeto
La Honestidad
La Independencia
El Consentimiento
La Autonomia
Se apoyan

En una relacion saludable es importante que la pareja pueda tener un balance entre divertirse juntos y estar ahí para uno y otro en momentos difíciles.



No Saludable

Estar en una relacion no saludable significa que uno o mas de los que están en la relacion:

No se comunican
Disconfian / Hay disconfianza
No se respetan
Son deshonestos
Tienen Codependencia
No respetan limites
No hay apoyo

En una relacion saludable, uno u otro en la relacion tratan de pelear por tener el poder o control sobre el otro. Esto a menudo causa que no vivan vidas separadas del otro ya que carecen de sistemas de apoyo externas individualmente.



Abusivo

Estar en una relacion abusiva significa que uno de los que están en la relacion:

Se comunica de una manera que daña al otro
Usa manipulación psicológica
Controla la vida de su pareja
Culpa al otro
Usa nombres ofensivos para su pareja
Usa fuerza fisica para mantener control
Monitorea/rastrea su pareja
Manipula a su pareja
Menosprecia los éxitos de su pareja y sus inseguridades



Lista de lo esencial para su bolsa



Recuerde que los artículos materiales pueden remplazarse, pero la seguridad de usted y sus hijos es más importante.

- ☐ Un par de llaves extras de su casa/coche/oficina
- ☐ Teléfono Extra para llamar al 911 (disponible en Resilience)
- ☐ Medicamentos

- ☐ Identificación /o/ Licencia de conducir
- ☐ Pasaporte/s/
- ☐ Su certificado de nacimiento
- ☐ Su tarjeta de Seguro Social
- ☐ Certificados de nacimiento de los niños
- ☐ Tarjetas de Seguro Social de los niños



- ☐ La matrícula de su coche y aseguranza
- ☐ Documentos médicos y registros escolares
- ☐ Cartillas de vacunacion
- ☐ Tarjetas de débito y crédito
- ☐ Chequera (Talonario de cheques)
- ☐ Objetos con valor sentimental

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

¿Qué nos mantiene en relaciones abusivas?

A veces conocido como codependencia estas tendencias reducen nuestra autoestima.



**Tomar el rol de cuidar
alguien excesivamente**



**No establecer
límites**



**Tener miedo al
abandono**



**Necesidad de tener
control**



**Tener bajo el
Autoestima**



Ser complaciente

Quizas se encuentre pensando o diciendose,

*“Si, amo a esta persona
suficiente cambiara.”*

*“Su opinión de mi es
la única que me
importa.”*

*“Cuando mi pareja se
siente lastimado me
afecta más a mí que a
ellos.”*

*“Si no logro que me
ame eso significa
que soy indigno de
ser amado. ”*

No esta solo hable con uno de nosotros en persona o llamando a la linea de ayuda abierta las 24 horas 7 dias a la semana al: **1-866-728-2131**

Servicios sin cita estan disponibles de Lunes a Viernes de 9am - 5pm
en: 411 Butternut Drive, Holland, MI 49424

RESILIENCE
ADVOCATES FOR ENDING VIOLENCE™

ABUSO EMOCIONAL

Se refiere a usted con sobrenombres ofensivos o de mal gusto
Le hace pensar que sin ellos en su vida no tiene a nadie mas
Le hace pensar que está pidiendo demasiado en su relacion
Le dice que es un mal padre
Invalida sus sentimientos
Usa su uso de alcohol o drogas como excusa de su mal comportamiento
Promete cambiar, pero repete el mismo comportamiento

ABUSO FINANCIERO

No comparte información de sus cuentas o finanzas
Le niega acceso a información financiera
Toma las declaraciones de sus impuestos y los usa en sí mismo
Le impone que la casa y los carros estén solo a nombre de ellos
Saca credito a su nombre sin su autorización
Falla en pagar el alquiler/facturas causando el desalojo o decremento en su puntaje de crédito lo cual le impide irse.

ASLAMIENTO

Le aleja de su familia y amigos moviéndolo afuera del estado o lejos de ellos.
Le dice que sus amigos y familiares son malas personas
Descompone el carro a propósito
(le corta las llantas, manipula el tanque de combustible, etc.)
Le quita las llaves del auto para impedirle irse al trabajo
No le apoya cuando se enoja/enfada con amigos y familiares
Cuenta a la gente cosas que le dijo en confianza
Le dice a la gente que usted es inestable/poco fiable
Le amenaza cuando trata de irse del hogar
Le acusa de infidelidad cuando habla con un amigo

USANDO A LOS NIÑOS

Le amenaza con quitarle a los niños o llevárselos afuera del país
Le amenaza con pedir la custodia completa
Usa su salud mental en contra suya durante procesos de corte
Le impone en dejar a los niños e irse sola sin ellos si quiere irse
Le cuenta detalles inapropiados de su relación a sus hijos
Constantemente pela la custodia con usted en corte

AMENAZAS & INTIMIDACION

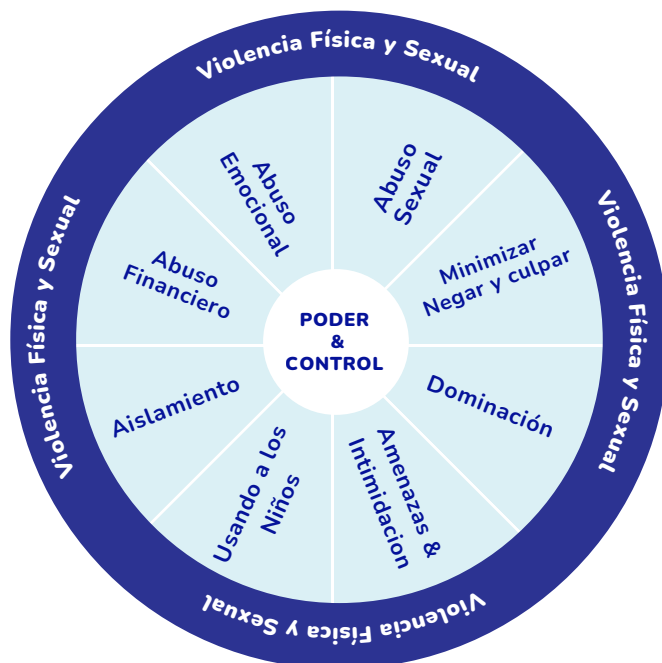
Hace amenazas:

Encontra de su vida
Con suicidarse si se va
Con llamar a el departamento de niños y familia
Reportarlo por algún crimen
Llamarle a su/s amigos, familia o trabajo
Quitarle a los niños
Reportarlo con Inmigración (ICE)

MINIMIZAR NEGAR Y CULPAR

Le dice o le hace sentir que todo es culpa suya
Niega que le haya lastimado o le dice que usted está perdiendo la cordura
Minimiza en haberlo lastimado y le dice que “no se lo tome apecho”
No toma responsabilidad por sus actos
Nunca le ofrece disculpas en una manera genuina

Poder y Control



Adaptado del modelo de la rueda de control y poder de Duluth

ABUSO SEXUAL

Siempre tiene usted que tener relaciones sexuales cuando así lo determina su pareja

Cierra con llave la puerta cuando esta banandose o dormiendo porque tiene temor

No le pedí su consentimiento y se siente con derecho a usted porque es su pareja

Le dice que se lo debe porque le provee cosas básicas como techo y comida

Aunque le ha dicho que no le toque de cierta manera lo sigue haciendo

Su gozo o placer no es parte de la experiencia sexual

Le amenaza con buscarse a alguien que cumpla con tener relaciones sexuales si usted no

Su pareja tiene relaciones sexuales con otras personas y esto lo mantiene secreto

DOMINACIÓN

Solamente permite que trabaje cuando ambos tienen el mismo trabajo o empleador.

Le forzá a quedarse en casa con los niños

Le impide ir adonde usted quiere o cuando quiere

Le hace pedir su permiso para poder irse

No le deja ponerse la ropa que a usted le gusta

Le dice que son “la cabeza de la familia”

No comparte los labores de la casa y reclama “no es mi responsabilidad”

RESILIENCE
ADVOCATES FOR ENDING VIOLENCE™