

Cómo apoyar a las víctimas de la violencia en el hogar



LA RESPUESTA CORRECTA PUEDE CAMBIAR VIDAS

Supporting someone who experiences domestic violence – SPANISH



CÓMO SABER SI UNA AMIGA O PARIENTE ESTÁ SUFRIENDO MALTRATO

¿Se le ha acercado una amiga o pariente y hablado acerca del maltrato que recibe? ¿Sabe usted de una persona allegada que está sufriendo maltrato y usted la quiere ayudar? ¿Sospecha usted que una amiga o pariente es víctima de maltrato y no sabe muy bien qué puede hacer?

Este folleto responderá a algunas de sus preguntas.

Encontrará aquí abajo algunas señales que pueden indicar que la persona es víctima de violencia en el hogar. Su amiga o pariente puede:

- parecer temerosa de su pareja o está siempre ansiosa por complacerlo
- dejar de ver a amigos o familiares
- interrumpir sus conversaciones telefónicas cuando su pareja entra a la habitación
- decir que su pareja la llama o le envía mensajes de texto constantemente cuando sale de la casa
- decir que su pareja es 'celoso' y 'posesivo' y que la acusa de estar viendo a otros hombres
- haberse tornado ansiosa o deprimida, más callada y haber perdido confianza en sí misma
- tener hematomas, esguinces o tajos en el cuerpo
- decir que su pareja no le da acceso al dinero o que ella tiene que justificar cada centavo que gasta
- decir que su pareja quiere que ella deje su empleo.



CÓMO ABORDAR EL TEMA CON SU AMIGA O PARIENTE

Su respuesta es sumamente importante y puede marcar una gran diferencia. Si su respuesta brinda apoyo y alienta a su amiga o pariente a hablar sobre la situación, ella podría sentirse más fuerte y comenzar a explorar sus opciones.

Cuando aborde el tema de la violencia en el hogar con su amiga o pariente, sería positivo que:

- ella esté sola y no corra peligro por hablar
- usted lo aborde con sensibilidad y delicadeza. Por ejemplo, diga algo como: "Me preocupas porque he notado..." para iniciar la conversación
- usted respete la decisión de su amiga o pariente si no desea hablar sobre la violencia en el hogar. Puede que ella no esté lista para hablar, que tenga miedo de hablar o se sienta avergonzada. Puede que le lleve un poco de tiempo sentirse cómoda y segura para hablar sobre la violencia en el hogar.

Las personas que aparecen en las fotografías de este folleto son modelos y no requieren atención como consecuencia de violencia en el hogar.

En algunas comunidades aborígenes e isleñas del Estrecho de Torres, ver imágenes de personas fallecidas en fotografías, películas y libros o escuchar sus voces en una grabación puede causar pena o angustia y, en algunos casos, ofender como consecuencia de prohibiciones culturales muy arraigadas. El Department of Community Services [Departamento de Servicios Comunitarios de Nueva Gales del Sur] se disculpa por el uso de recursos que podrían contener imágenes de personas fallecidas.

CUANDO SU AMIGA O PARIENTE ESTÉ DISPUESTA A HABLAR

Cuando su amiga o pariente esté lista para hablar, será importante que usted la escuche y tome en serio el tema.

Crea lo que ella le está diciendo.

Es posible que usted esté pensando: "Su pareja parece una persona realmente fantástica". No obstante, muchas personas que se comportan de manera abusiva pueden parecer atentas y encantadoras, pero ello no indica qué tipo de persona son a puertas cerradas. Muchas maltratan sólo a su pareja.

Concéntrese en cómo se siente ella y cómo está afrontando la violencia en el hogar.

Por ejemplo, pregunte a su amiga o pariente: "¿Cómo te las estás arreglando? ¿Cómo te está afectando la conducta de él?"

Dígale claramente que la violencia en el hogar no es culpa de ella.

Dígale que ella no merece ese maltrato. Puede decirle cosas como: "La manera en que él te trata está mal, eso es maltrato" o bien "Puede que él esté enojado pero puede elegir la manera de responder a esa situación. Él puede alejarse e irse a otra habitación." La ira no es una justificación de la violencia en el hogar.

Concéntrese en la seguridad de ella y en la de sus hijos.

Dígale que usted está preocupada por la seguridad de ella y la de sus hijos. Puede decir cosas como: "Realmente tengo miedo por tu seguridad."

Dígale que usted está a su disposición (si ello no le pone a usted en riesgo).

Pregúntele: "¿Qué puedo hacer para ayudarte?"

Háblele sobre el número de Domestic Violence Line.

En el número de Domestic Violence Line [Número de consejería sobre Violencia en el Hogar] atienden consejeros que hablarán con su amiga o pariente y también con usted si fuera necesario, las 24 horas, 7 días por semana. Llame gratis al 1800 65 64 63 (Intérpretes disponibles).

LOS TEMAS A EVITAR CUANDO ESTÉ CONVERSANDO CON SU AMIGA O PARIENTE

Cuando esté hablando con su amiga o pariente, evite mencionar ciertas cosas que podrían llevarla a sentirse juzgada o criticada. Podría sentirse demasiado atemorizada o avergonzada para hablar sobre la violencia en el hogar.

Evite echarle la culpa a su amiga o pariente por la violencia en el hogar.

Es probable que su amiga se esté culpando a sí misma por la violencia en el hogar y tal vez hasta se lo diga a usted: "Es toda culpa mía". Es importante que usted exprese su desacuerdo con ella ya que nadie merece ser maltratado, sin importar la situación. El maltrato es un delito.

Si usted sugiriera que ella debe haber hecho algo mal para provocar el maltrato, no la estaría apoyando. Por ejemplo evite preguntar: "¿Qué hiciste para que te trate así?" Su pareja opta por cometer actos de violencia contra ella para mantener el poder y el control en la relación.

Evite echarle la culpa de la conducta violenta en el hogar a los problemas de salud mental, al alcohol y a otras drogas.

El alcohol, las otras drogas y los problemas de salud mental no causan violencia en el hogar; lo que la causa es la necesidad de poder y control que él tiene. Muchas personas usan alcohol y otras drogas y nunca maltratan a su pareja.

Evite decirle a ella qué debe hacer.

Cuando usted se preocupa por una persona y quiere que esté segura, es comprensible que quiera decirle qué debe hacer. Pero su amiga o pariente puede haber perdido un poco de su auto-estima, confianza y poder de tomar decisiones debido al maltrato y control de su pareja.

Para apoyarla en su toma de decisión, ella tendrá que poder explorar las opciones y tomar sus propias decisiones. Ello la ayudará a recuperar la confianza en sí misma. En lugar de decirle qué debe hacer, bríndele información sobre la violencia en el hogar; esto la ayudará a elegir y tomar sus propias decisiones.

Evite hablar con la persona que maltrata sobre su conducta

El enfrentamiento con el miembro de la pareja que maltrata con respecto a este tema puede ponerle en peligro a usted y a su amiga o pariente.

Evite los comentarios negativos sobre su pareja.

Es comprensible que usted sienta ira, asco y odio por la pareja de su amiga o pariente si ésta la maltrata. No obstante, si usted comparte comentarios negativos sobre la pareja con su amiga o pariente, ello podría llevarla a ella a sentir que lo tiene que proteger y defender. No la estará apoyando a ella si usted habla mal de él. La estará apoyando si se concentra en cómo se siente ella y en su seguridad.

Por atención y mayor información llame al número de Violencia en el Hogar del NSW Department of Community Services al **1800 65 64 63**.

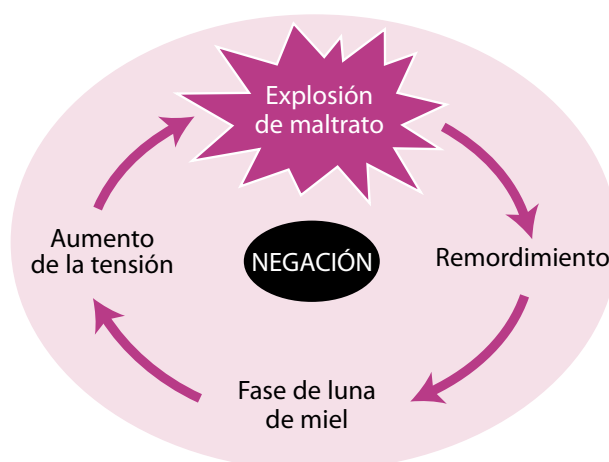
No tenga la expectativa de que su amiga o pariente vaya a dejar su pareja.

Puede ser muy preocupante saber que una persona allegada es víctima de violencia en el hogar. Así que es natural pensar: "Quiero que lo deje", "¿Por qué no lo deja y ya está?" y "¿Cómo puede decir ella que todavía lo ama?"

Pero es difícil terminar con cualquier relación. Y terminar con una relación de violencia en el hogar es sumamente difícil.

Puede haber muchas razones por las que a ella puede serle difícil dejarlo:

- Su pareja puede haberla amenazado. Puede haberle dicho que si lo deja él le hará daño a ella, a sí mismo, a su familia o a los niños.
- Ella puede tener la ilusión de que él cambiará y que volverá a comportarse como al principio de su relación.
- Puede que ella piense que el maltrato es culpa de ella y que si ella cambia, la violencia en el hogar terminará.
- Puede que ella esté dedicada a la relación o convencida de que el matrimonio es para siempre.
- Puede que esté convencida de que los hijos tienen que vivir con sus dos progenitores.
- Puede que su familia o comunidad la estén presionando para que permanezca con su pareja.
- Puede que esté preocupada por dónde va a vivir y cómo se las va a arreglar con el dinero.
- Puede que tenga miedo de no poder afrontar la vida sola.



El ciclo de la violencia en el hogar

Para solicitar ayuda llame al número de llamada gratuita de Domestic Violence al **1800 65 64 63**

Servicio en todo el Estado. Las 24 horas. 7 días por semana.

Intérpretes disponibles.