



FamilyTree

# VIOLENCIA DOMÉSTICA

## Como ayudar

¿Está su ser querido en una relación abusiva? ¿Tiene dificultades con qué decir o hacer para apoyarlos? Hemos incluido aquí algunos consejos que pueden abrir un diálogo y hacerle saber a su ser querido que usted se preocupa por su seguridad.

## El ciclo de la violencia

### VIOLENCIA DOMÉSTICA

es un patrón de abuso y control en una relación íntima que aumenta con el tiempo. El ciclo de la violencia representa este patrón, que consta de tres fases.



### LIMITACIONES DEL CICLO DE VIOLENCIA

Es importante darse cuenta de que existen algunas limitaciones al ciclo de violencia. El ciclo no describe todas las relaciones violentas ni las experiencias de abuso de todos los sobrevivientes.

- El ciclo puede representar mejor los acontecimientos tempranos en la relación y puede no describir el abuso a largo plazo.
- El ciclo se centra más en la experiencia de violencia física aguda que puede no ocurrir regularmente en relaciones abusivas y descuida otros aspectos coercitivos y controladores de las relaciones abusivas.
- Presenta episodios violentos como eventos aislados en lugar de abusos continuos, que es la realidad para muchos sobrevivientes.
- Algunos sobrevivientes se sienten ofendidos por el uso de la frase "etapa de luna de miel", ya que implica que el abuso ha terminado cuando no hay violencia física y que este momento de la relación es amoroso.
- No todos los sobrevivientes de abuso experimentan el abuso de esta manera. Comparar la experiencia de abuso de un sobreviviente con este ciclo puede no reflejar con precisión su experiencia.
- La teoría del ciclo de violencia no tiene en cuenta otras formas de abuso, incluidos el sexual, emocional, financiero y mental.

### LA TENSIÓN CRECE

Este es un período marcado por incidentes violentos menores, que incluyen empujones, abusos verbales y discusiones. El superviviente suele intentar controlar a la pareja abusiva de diversas formas. El sobreviviente puede intentar calmar a la pareja abusiva volviéndose cariñoso o dócil. Es posible que intenten anticiparse a cada capricho o simplemente mantenerse fuera del camino de la pareja abusiva. El sobreviviente puede reconocer el comportamiento abusivo, pero cree que el comportamiento conciliador evitará que la ira y el abuso aumenten.

### INCIDENTE EXPLOSIVO

La tensión aumenta y prepara el escenario para el incidente explosivo. Esto se manifiesta a través de una liberación de tensión a través de violencia emocional y/o física. Durante los incidentes abusivos, la pareja abusiva a menudo justifica su comportamiento recitando muchas molestias menores que ocurrieron durante la fase uno. El ataque real suele ir seguido de conmoción, incredulidad y negación tanto por parte de la pareja abusiva como del superviviente. Ambos intentan racionalizar y, a menudo, minimizar la extrema gravedad del incidente.

### LA LUNA DE MIEL

Comportamientos extremadamente amorosos, amables y arrepentidos caracterizan la etapa de luna de miel. La pareja abusiva se comporta de manera encantadora y amorosa y se disculpa por la violencia. Piden perdón y prometen que esto nunca volverá a suceder. Las parejas abusivas generalmente refuerzan las disculpas con obsequios y/o promesas de renunciar a cualquier comportamiento que contribuya a la fase de creación de tensión (beber, tener aventuras, trabajar muchas horas o cualquier otro factor estresante que a ambos les gustaría creer que es la "causa"). de la explosión). La parte más desalentadora de la fase de luna de miel es la falsa esperanza que genera. El sobreviviente vislumbra lo que pensaba y aún espera tener en una pareja. Este tipo de comportamiento por parte de la pareja abusiva refuerza la esperanza de que la situación realmente puede mejorar, si tan solo se eliminaran las tensiones. Durante esta fase, el sobreviviente a menudo siente que la pareja abusiva está desesperada, sola y alienada y el sobreviviente se siente responsable de ser un puente hacia su bienestar. Durante esta fase, muchos sobrevivientes que han buscado ayuda profesional a menudo abandonan sus grupos de apoyo, asesoramiento, retiran los cargos y/o interrumpen los procedimientos de divorcio o separación. Creen que la situación se ha resuelto por sí sola. Al final, la tensión vuelve a aumentar y el ciclo se repite.

# Poder y control

Las agresiones físicas y sexuales, o las amenazas de cometerlas, son las formas más evidentes de violencia doméstica. Sin embargo, el uso regular de otras conductas abusivas por parte de la pareja abusiva, cuando se refuerzan con uno o más actos de violencia física, constituyen un sistema de abuso más amplio. Aunque las agresiones físicas pueden ocurrir sólo una vez u ocasionalmente, infunden la amenaza de futuros ataques violentos y permiten que la pareja abusiva tome control de la vida y las circunstancias del sobreviviente.

El diagrama de potencia y control es una herramienta particularmente útil para comprender el patrón general de comportamientos abusivos y violentos, que utiliza una pareja abusiva para establecer y mantener el control sobre su pareja. Muy a menudo, uno o más **los incidentes violentos van acompañados de una variedad de estos otros tipos de abuso**. Son menos fáciles de identificar, pero establecen firmemente un patrón de intimidación y control en la relación.



# Cosas útiles que puede decir/hacer

## ABRIR UN DIÁLOGO

“Alguna vez has tenido miedo del temperamento de \_\_\_\_\_?”

## MOSTRAR PREOCUPACIÓN

“Tengo miedo por tu seguridad (y la de tus niños).” Haga observaciones honestas pero no critique sobre los cambios en ella/él en que se ha fijado Ud. “Me preocupo por ti. Me parece que no te ríes tanto como en el pasado.”

## NO CRITICAR

Respetar la decisión de su amiga/o o su familiar. Hay muchas razones que las sobrevivientes se quedan en relaciones abusivas.

## RECONOCER EL PELIGRO QUE SE ENFRENTA ESA PERSONA

“Tengo miedo de que el abuso solo se empeore.” Reconozca que la persona está en una situación muy difícil y alarmante. Asegúrele que no está sola/o.

## ESCUCHAR

“Si necesitas platicar alguna vez, te prometo escuchar y no dar consejos.” ¡Y cumpla con su promesa y no dé consejos!

## HABLAR DE SU VALOR

“Esto no es tu culpa y no te mereces ser abusada/o.”

## AYUDAR CON SU AUTO-ESTIMA

Ayúdelos a superar el daño que el abuso verbal puede estar causando a su autoestima.

## OFRECER AYUDA

Ofrecer en maneras donde Ud. se sienta a gusto. (i.e. ayuda financiera, cuidar los niños, ofrecer un sitio seguro donde se pueda quedar la noche, transporte, etc.) Establezca límites claros y justos. No lo ofrezca si no puede cumplir con su promesa.

## HACER PREGUNTAS

Las preguntas deben enfocarse en los sentimientos de la sobreviviente y no exigir decisiones ni usar el sarcasmo. Es mejor decir, “Eso me parece alarmante. Cómo te hizo sentir?” en vez de “Entonces, qué vas a hacer al respecto?”

## AYUDAR A DESARROLLAR UN PLAN DE SEGURIDAD

La línea de ayuda nacional para la violencia doméstica (thehotline.org) y Family Tree tienen recursos para crear un plan de seguridad.

## ANÍMALES A PARTICIPAR EN ACTIVIDADES FUERA DE SU RELACIÓN

El apoyo es crucial. Ayúdelos a desarrollar un sistema de apoyo.

## RECUERDA QUE NO ES POSIBLE “RESCATARLOS”

En última instancia, su ser querido tiene que tomar las decisiones. Es importante apoyarlos, incluso si no estás de acuerdo con su decisión.

## PROVEER APOYO DESPUÉS DE LA RELACIÓN

Su amigo o familiar puede sentirse triste y aislado una vez que haya dejado a su pareja. Necesitarán tiempo para lamentar la pérdida de su relación y necesitarán su apoyo.

## ANIME A SU SER QUERIDO QUE SE CUIDE A SI MISMA/O

Las personas que experimentan abuso muchas veces no se cuidan porque otras personas les han hecho sentir que no se merecen el amor ni el cariño. Ud. puede recordarle que es importante cuidarse uno mismo.

Esto se puede realizar en varias maneras—hacer ejercicios, escribir en un diario, platicar con un amigo, ir para un masaje, y mucho más...

Porque en cuidarse, puede seguir siendo un buen apoyo por su ser querido.

# Cosas que no debe de hacer ni

## “¡DÉJALO/LA YA!”

Esto sólo minimiza su situación y hace que parezca que no entiendes su situación. Además, la separación suele ser el momento más peligroso y potencialmente fatal para un superviviente.

## MOSTRAR ESCEPTICISMO O DEMANDAR “EVIDENCIA”

Los sentimientos de tu ser querido son lo más importante. Si esa persona se siente insegura o en peligro, sus sentimientos son lo que debería importarte.

## DAR UN ULTIMÁTUM

Si Ud. dice que sólo quiere hablar con ella/él si deja a su pareja, o si amenaza dejar de ayudar si regresa a la relación, esto sólo ayuda al abusador en aislar a la sobreviviente.

## HABLAR MAL DE LA PERSONA ABUSIVA

Incluso en el caso de que la persona abusiva sea el mayor idiota del mundo, ¡no lo digas! Por lo general, tales comentarios sólo hacen que el sobreviviente se ponga a la defensiva con su pareja. Y esto hace que sea inseguro confiar en usted.

## DAR CONSEJOS

Aunque es muy difícil no hacerlo, no dé consejos ni dígame lo que haría Ud. en su misma situación. Es bueno ayudarlo en descubrir sus opciones, pero ultimadamente la decisión tiene que ser de ella/él.

## Recursos



### RAÍCES DE CORAJE

Proporciona refugio residencial de emergencia para mantener a las personas afectadas a salvo de la violencia doméstica. Los servicios incluyen: línea de crisis las 24 horas, refugio de emergencia, planificación de seguridad, defensoría, atención médica y otros servicios de apoyo.

**(303)420-6752**



### PROGRAMA DE ALCANCE SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Proporciona apoyo individual, planificación de seguridad y apoyo entre pares a personas afectadas por la violencia doméstica. También ofrece talleres comunitarios para adultos y adolescentes.

**(720)856-2580**



### PROGRAMA DE HORARIOS DE CRIANZA

Proporciona un ambiente seguro para que los niños pasen tiempo de calidad con sus padres no residenciales a través de visitas supervisadas, visitas fuera del local e intercambios seguros.

**(303)462-1060**



### PROGRAMA DE DEFENSORÍA LEGAL

Proporciona defensoría legal civil y penal, intervención en crisis e información para aumentar la seguridad inmediata y a largo plazo de sobrevivientes de violencia doméstica, agresión y asedio sexual.

**(720)856-2344**