VIOLENCIA DE PAREJA (INTIMATE PARTNER VIOLENCE)

La violencia de pareja (a veces llamada violencia doméstica) sucede con frecuencia. Le puede pasar a cualquiera, mujeres, hombres o niños. Las mujeres son las víctimas más comunes. Una de cada tres mujeres será víctima de un abuso en algún momento de su vida. El abusador puede ser hombre o mujer, aunque los hombres son por lo general quienes realizan el abuso. Este folleto puede ayudarle a entender mejor lo que está ocurriendo y le servirá para planificar y buscar la forma de protegerse y proteger a sus hijos.

¿Qué es la violencia de pareja?

Alguien le está abusando si…

- Le patea, empuja, cachetea, golpea, sacude, pellizca, tira del cabello o lastima físicamente de cualquier manera.
- Le obliga a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad o le hace tener relaciones sexuales de maneras que son dolorosas o que no le hacen sentir bien.
- Le mantiene alejado de sus amigos y de su familia, no le permite trabajar o necesita saber siempre en dónde está.
- Le dice cosas que le hacen sentir mal o le insulta enfrente de sus hijos u otras personas.
- Le amenaza con lastimar a sus hijos, si no hace lo que esa persona quiere.
- Lastima a su perro, gato u otra mascota para castigarle o asustarle.
- Le amenaza con quitarle a sus hijos si lo deja.
- Le amenaza con matarse si lo deja.

Las cosas anteriormente mencionadas suceden de vez en cuando, pero no todos los días. ¿Eso todavía es violencia de pareja?

Sí. Por lo general, la violencia doméstica sigue un patrón o tiene fases como las siguientes:

Fase 1 – Las cosas comienzan a ponerse tensas. Puede que su pareja se quede en silencio o dé portazos o comience a criticar. Usted se da cuenta de que vendrá una pelea fuerte y que su pareja soltará su furia, usted trata con mucho cuidado de evitar que esto suceda.

Fase 2 – Su pareja explota de furia. En este incidente su pareja puede que grite, le lastime, lastime a sus hijos, a las mascotas o rompa cosas.

Fase 3 – Viene la "luna de miel". El abusador parece estar calmado. Es posible que se disculpe diciendo: "Lo siento". Su pareja promete que este tipo de conducta no volverá a suceder otra vez. Las cosas están tranquilas por un par de días o hasta un mes, luego la tensión comienza otra vez y regresa a la fase 1.

Usted merece sentirse a salvo y seguro. La siguiente página de este folleto contiene información sobre cómo salir de una relación abusiva.

- -

Aquí hay unos números de teléfono para juntar en caso de emergencia:

Policía/Emergencia:	911	Asistencia jurídica:	____________
Refugios locales:	______________	Amigos de confianza:	____________
Centro de atención médica:	_______________	Refugios de animales:	____________

AMERICAN COLLEGE OF NURSE-MIDWIVES®
With women, for a lifetime™

© 2010 by the American College of Nurse-Midwives
Issued by Elsevier Inc.

1526-9523/$36.00 • doi:10.1016/j.jmwh.2010.06.002

No creo que mi pareja quiera lastimarme o hacerme sentir mal, las cosas simplemente suceden y puede que hasta yo sea la causa de que esto pase.

Casi todas las personas que son abusadas se lo niegan a sí mismas o a otros. Nadie quiere creer que la persona que uno ama pueda llegar a lastimarlo a uno. Puede que usted haya crecido en un hogar en donde sus padres también le lastimaban. *Puede ser muy duro admitir desde lo más profundo de su corazón que uno no merece ser lastimado.*

Prepararse para salir de la situación

1. *Ahorre dinero*. Vaya a un banco y abra una cuenta de ahorros a su nombre. Cada vez que tenga un poquito de dinero, póngalo en esta cuenta.
2. *Prepare un bolso de emergencia*. Ponga algo de dinero, un set de llaves extra, fotocopias de los papeles importantes y una muda de ropa para usted (y sus hijos) y coloque el bolso en un lugar seguro o déjelo con alguien de confianza.
3. *Planifique con quién dejar a sus mascotas*. Llame al refugio de animales local para determinar cómo obtener ayuda de emergencia para su perro o gato cuando deje a su pareja.
4. *Practique cómo salir de su casa*. ¿Qué puerta, ventana, ascensor o escalera es mejor utilizar?
5. *Protéjase*. Si el episodio de furia sucede cuando está preparándose para salir, protéjase. Trate de evitar ir a las habitaciones que tengan solo una salida, como los baños o la cocina. También trate de no entrar a las habitaciones donde haya armas.
6. *Obtenga ayuda legal*. Cuando le lastimen, notifique a la policía. Pida que se escriba un informe de lo ocurrido. Pida el número del informe (llamado "DR number" en inglés), para asegurarse de que el informe se haya escrito. Es ilegal lastimar físicamente a las personas. Comuníquese con su oficina de asistencia jurídica local o la de una ciudad cercana.
7. *Obtenga más ayuda.* Su proveedor de atención médica o alguien en el centro de salud donde consiguió esta información es posible que lo pueda asistir para obtener más ayuda.
8. *La parte de abajo de esta hoja es para que la arranque y la utilice en caso de emergencia*. Escoja el par de zapatos que usará cuando se vaya a ir, quítele la plantilla y ponga la parte de abajo de esta hoja en su zapato. Vuelva a colocar la plantilla encima del papel para que no se vea. También puede colocar una copia de este papel en una bolsa de plástico y esconderla debajo de una roca de su jardín o en algún otro lugar seguro.

Esta página la pueden reproducir para uso no comercial los profesionales de la salud con el fin de compartirla con sus pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción necesitará la aprobación de *JMWH*. La información y las reco mendaciones de esta página son relevantes para la mayoría de los casos, pero no sustituyen el diagnóstico médico. Para obtener información específica sobre su afección en particular, *JMWH* le recomienda que consulte a su proveedor de atención médica.

---

1. Planee con anticipación a qué lugar seguro va a ir, como un refugio, la policía o la casa de una amiga.
2. Planifique cómo hará para llegar a este lugar seguro.
3. Ponga en un bolso: ropa para uno o dos días tanto para usted como para sus hijos, papeles importantes como partidas de nacimiento, tarjetas del seguro social, informes escolares, juegos de llaves extras, dinero y medicamentos recetados.
4. Para obtener ayuda, llame a la línea telefónica nacional para la prevención de la violencia doméstica (*National Domestic Violence Hotline*) al 1-800-799-SAFE ó 1-800-799-7233.
5. Váyase.