

Guía de sobre Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica



Octubre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Violencia Doméstica, un momento para reconocer a los sobrevivientes de violencia doméstica y crear conciencia. La violencia doméstica prevalece en todas las comunidades y afecta a todas las personas, independientemente de su edad, estatus socioeconómico, orientación sexual, género, raza o religión. En un esfuerzo por proporcionar información y recursos a la comunidad, HARC creó esta infografía.

¿Qué es la violencia doméstica?



La violencia doméstica, también llamada "violencia de pareja íntima," es un **patrón de comportamiento en una relación que se utiliza para obtener o mantener el poder y el control sobre una pareja íntima en un entorno doméstico, como un matrimonio o una relación romántica.** Las formas de violencia doméstica pueden incluir abuso emocional, agresión psicológica, control económico, violencia física y / o violencia sexual.

Más de 12 millones de personas se ven afectadas por la violencia doméstica cada año en los Estados Unidos.¹

Señales de advertencia de abuso²

Normalmente, las relaciones abusivas no inician con abusos -- comienzan muy felizmente.



Sutilmente, **con el tiempo, los comportamientos poco saludables comienzan a surgir.**

Las banderas rojas y las señales de advertencia de abuso incluyen:

- Celos extremos; acusar a la víctima de coquetear o engañar
- Sabotaje u obstrucción de la capacidad de la víctima para trabajar o asistir a la escuela
- Controlar el comportamiento
- Forzar/presionar el sexo
- Posesividad
- Aislarte de los demás
- Abuso verbal
- Mal genio
- Abuso de otros miembros de la familia, niños o mascotas



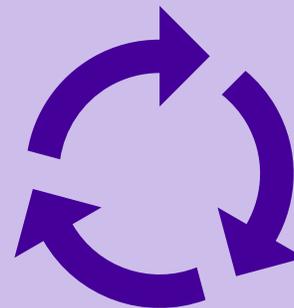
Ciclo de abuso³

El ciclo de violencia es un modelo desarrollado para explicar la **complejidad de las relaciones abusivas y que los comportamientos abusivos a menudo van acompañados de comportamientos amorosos.** Este modelo nos ayuda a todos a entender que romper el ciclo de violencia es mucho más complicado que simplemente "salir" o irse.

Hay tres fases en el ciclo de violencia: (1) Fase de tensión, (2) Fase aguda o de crisis, y (3) Fase de calma o luna de miel.

Fase de crisis

- El estallido
- Peor que antes
- Amenazas
- Destrucción
- Temor por su seguridad o la de su hijo
- Abuso de drogas y/o alcohol



Fase de calma

- Te acuerdas de la persona de la que te enamoraste
- "No volverá a suceder"
- "Recibiré ayuda"
- "Te amo"

Fase de tensión

- Caminando sobre cáscaras de huevo
- Todo tiene que ser perfecto
- Siempre preocupado o con miedo
- Sentir que "algo" está a punto de suceder

Violencia doméstica en el Valle de Coachella

1,339

En el 2019, hubo un total de **1,335 llamadas de asistencia al 911 relacionadas con violencia doméstica** en 9 ciudades del Valle de Coachella. Esto es alrededor de 3.9 llamadas por cada 1,000 personas.

Año	2019
Numero total de llamadas al 911	1,335
Casos con armas involucradas	583 (43.7%)
Casos con estrangulamiento	62 (4.6%)

Fuente: Departamento de Justicia de California

Helping Someone Facing Domestic Violence: As an Employer⁴



Señales de advertencia a tener en cuenta:

- Llamadas personales excesivas o discusión de problemas de relación
- Síntomas físicos: desde moretones hasta dolores de cabeza frecuentes, dolores de estómago, dolores musculares y quejas médicas generales
- Llegar tarde al trabajo o salir temprano
- Ausentismo no planificado o en aumento
- Disminución de la productividad
- Dificultad para concentrarse en tareas o tomar decisiones

Cómo ayudar a un empleado:

- Hágale saber que los apoya y que está disponible si quiere hablar
- Dele un lugar de estacionamiento cerca o acompañelo al auto
- Elimine su nombre o información de contacto de los directorios públicos
- Aleje su estación de trabajo de ventanas o entradas
- Trabaje con sus horarios según sea necesario
- Permítale buscar ayuda durante el día laboral

Más cosas a tener en cuenta:

- Considere proporcionar un entrenamiento para que los supervisores reconozcan los signos de violencia doméstica. El entrenamiento debe abordar los procedimientos de seguridad. Por ejemplo, no dar accidentalmente la información de las víctimas a los abusadores, y qué hacer si un abusador llega al lugar de trabajo.
- Considere un Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Los EAP son servicios confidenciales que normalmente ofrecen terceras compañías, como las compañías de seguros de salud. Los EAP tienen profesionales que pueden ayudar a sus empleados con asesoramiento y planificación de seguridad relacionada con la violencia doméstica.

Si cree que un amigo o familiar está sufriendo violencia doméstica, aquí le mostramos cómo puede ayudar⁵



- **Acérquese con respeto.** Si la persona niega que hay un problema, respete su privacidad. No obligue a la persona a hablar cuando no esté lista.
- **Escuche sin juzgar.** Nunca los culpe por lo que está sucediendo o subestime su miedo al peligro.
- **Permíta que la person tome sus propias decisiones.** La violencia doméstica es compleja y terminar la relación puede ser difícil.
- **Ayúde a encontrar un servicio de apoyo contra la violencia doméstica.**
- **Ofrézcale un espacio seguro para guardar documentos, teléfonos de pago** o cualquier otro elemento que pueda necesitar para crear un plan de seguridad.

Las relaciones abusivas son situaciones extremadamente complejas y se necesita mucho valor para irse. Más allá de los riesgos físicos de dejar una situación abusiva, hay innumerables otras razones por las que las personas permanecen en sus relaciones. Algunas razones por las que las personas permanecen en relaciones abusivas incluyen miedo, amor, abuso normalizado, falta de recursos, estatus migratorio, contexto cultural y niños. Para ayudar a alguien, es fundamental comprender la situación a la que se enfrenta.



Cómo dejar una relación abusiva⁶

Si usted está en una relación insegura y violenta, **es importante tener siempre un plan de seguridad**. No tiene que dejar la relación hoy o hacerlo todo de una vez, pero un plan de seguridad es fundamental para escapar de manera segura. A continuación se presentan algunas cosas a considerar para su plan de seguridad.



¿Con quién puedo hablar sobre irme?

Podría ser inseguro si una pareja abusiva descubre que está pensando en irse. Trate de hablar solo con personas que no le dirán al abusador sobre sus planes. Algunas personas a considerar son:

- **Familiares o amigos** que ya lo conocían antes de conocer a una pareja abusiva.
- Un **consejero o terapeuta**.
- Su **médico o enfermera**.
- Un **maestro, consejero o director de la escuela de su hijo**. Un adulto en la escuela de su hijo puede ayudar a conectarse con refugios y otros lugares seguros en su comunidad.
- Si trabaja fuera del hogar, **el departamento de recursos humanos (HR) de su lugar de trabajo** puede conectarlo con los recursos de su comunidad.



No se avergüence, el abuso no es su culpa.

Documentos para llevar con usted

Guarde los documentos (o copias de los documentos) que necesitará si debe irse rápidamente. También es importante mantener estos documentos en secreto de su pareja. Algunos documentos incluyen:

- **Registros de identidad** que incluyen certificados de nacimiento, tarjetas de Seguro Social, licencia de conducir, pasaportes o documentos de inmigración para usted y sus hijos
- **Tarjetas de seguro de salud** para usted y sus hijos
- **Registros financieros**, incluyendo los estados de cuenta bancarios y las acciones recientes.
- El título o la documentación de su carro
- **Documentos de vivienda**, como contratos de alquiler o el título
- Estados de cuenta de cualquier **plan de jubilación**
- Declaraciones de **impuestos** de los últimos dos años
- Una copia escrita de **números** de teléfono o **direcciones** importantes.



Crear un plan de seguridad

Su plan de seguridad ayudará a estar preparado. Algunas cosas para su plan de seguridad incluyen:

- **Identifique amigos seguros y lugares seguros**. Cree una palabra clave para usar con amigos, familiares o vecinos para hacerles saber que está en peligro sin que el abusador se entere. Si es posible, acuerde un lugar secreto donde puedan recogerlo.
- **Mantenga un teléfono celular alternativo cerca**. Es posible que su pareja pueda rastrear los números si usted pide ayuda desde el teléfono de su casa o teléfono celular.



- **Memorice o escriba los números de teléfono de amigos, familiares o refugios**. Si su pareja toma su teléfono, usted aún debe tener acceso a estos contactos.
- **Haga una lista de cosas para tomar si tiene que irse rápidamente**. (Consulte la lista de documentos para llevar)
- Si puede, **esconda una llave extra del coche** para que pueda irse si su pareja le quita las llaves originales.
- Trate de **tomar cualquier evidencia de abuso** o violencia si deja a su pareja.
- Mantenga una cuenta de ahorros separada para que tenga **acceso al dinero** si lo necesita.



Abuso y contexto cultural

El contexto cultural puede desempeñar un papel importante en la decisión de un sobreviviente de abandonar una relación abusiva. El entorno cultural específico puede estar determinado por su raza, género, sexualidad, clase, educación o cualquier número de factores. Por lo tanto, ciertas comunidades experimentan una mayor vulnerabilidad a la violencia doméstica y se describen aquí:

Abuso en comunidades de personas con discapacidades⁷

Las formas no tradicionales de abuso que afectan a las personas con discapacidades pueden dificultar la identificación del abuso cuando ocurre. Ejemplos de abuso no tradicional incluyen:

- Robar o retener cheques de discapacidad del Seguro Social.
- Tratar de avergonzar o humillar por una discapacidad.
- Retener, dañar o destruir dispositivos de asistencia.
- Evitar que su pareja vea a un médico.
- Dañar o amenazar con dañar al animal de servicio de su pareja.
- Usar la discapacidad para justificar el abuso.



Abuso en comunidades LGBTQ+⁸

Los obstáculos que las personas LGBTQ + pueden enfrentar incluyen:

- Miedo al aislamiento o al ostracismo de la familia o la comunidad derivado de sus prejuicios.
- Vergüenza o vergüenza en torno a la identidad.
- El miedo a no recibir servicios debido a la discriminación o los estereotipos sobre las personas o relaciones LGBTQ + utilizados para minimizar el abuso que se experimenta.



Abuso en comunidades de inmigrantes⁹



Los sobrevivientes inmigrantes a menudo optan por no denunciar incidentes de abuso por temor a las consecuencias de inmigración. Tipos de abuso comunes:

- Las parejas abusivas pueden intentar evitar que su pareja aprenda inglés o se comunique o interactúe con otros.
- Amenazar con la deportación o el retiro de peticiones de estatus legal es una táctica de abuso común.
- Manipulación de la ciudadanía o la residencia.

Recurso Local

Shelter From the Storm

Shelter From The Storm es un servicio de asistencia a víctimas domésticas y un proveedor de refugio en el Valle de Coachella. Proporcionan una línea directa de crisis las 24 horas, asesoramiento de crisis, planificación de seguridad, asistencia para encontrar refugio, defensa con la policía y otros servicios.

Línea directa de crisis gratuita las 24 horas: 800-775-6055

Línea directa de crisis las 24 horas: 760-328-SAFE (7233)

Visite <https://www.shelterfromthestorm.com>

Ayuda en línea

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica:

- Llame al 1-800-799-7233
- O visite: <https://www.thehotline.org>

Hope Recovery

- Regístrese para recibir grupos de apoyo y talleres en línea gratuitos visitando: <https://www.hope4-recovery.org/group.html>

Bibliografía:

1. Black, M.C., Basile, K.C., Breiding, M.J., Smith, S.G., Walters, M.L., Merrick, M.T., Chen, J., & Stevens, M.R. (2011). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010 Summary Report. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

2. <https://ncadv.org/signs-of-abuse>

3. <https://www.shelterforhelpinemergency.org/get-help/cycle-violence>

4. <https://thebenefitguide.com/how-to-support-employees-struggling-with-domestic-violence/>

5. <https://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/my-situation/i-want-to-help-someone>

6. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/leaving-abusive-relationship>

7. <https://www.thehotline.org/resources/abuse-in-disability-communities/>

8. <https://www.thehotline.org/resources/abuse-in-lgbtq-communities/>

9. <https://www.thehotline.org/resources/abuse-in-immigrant-communities/>

Para más información,
por favor visite
[HARCdata.org](https://www.harcdata.org)

