

Paz en el hogar

MANUAL
INFORMATIVO
DE LA





**Si usted está en una relación abusiva, hay pasos
que puede tomar para mantenerse seguro/a.**

**Debe saber que usted no tiene la culpa
y que usted no está solo/a.**

**Llame a La Línea de Ayuda del estado de Rhode Island para
obtener información sobre los servicios disponibles:**

1-800-494-8100

Todas las llamadas son confidenciales.



Paz en el hogar

MANUAL INFORMATIVO SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Cuando se trata de poner fin a la violencia doméstica, todos tenemos un papel que desempeñar.

Este manual informativo puede guiarlo si está buscando información sobre pasos que tomar para terminar una relación abusiva, o si busca aprender más acerca de la violencia doméstica para apoyar a un amigo/a.

Aclaración: Para efectos de este manual informativo, los términos "víctima" y "abusador" son usados para referirse a ambos géneros dentro de la relación, así como también los términos "pareja" o "persona".

La información en las siguientes páginas le ayudará a:

- ▶ Aprender sobre las dinámicas y las señales de advertencia de la violencia doméstica.
- ▶ Buscar ayuda para usted y los demás.
- ▶ Ser una fuente de información y apoyo en su comunidad.

Lea este libro, aprenda sobre el problema, y comparta lo que aprende con otros.

Conozca más, haga más.

Juntos podemos poner fin a la violencia doméstica.



El propósito de la Coalición de Rhode Island Contra la Violencia Doméstica es eliminar la violencia doméstica en Rhode Island.

Nuestra misión es apoyar el trabajo de las agencias que son miembros de la Coalición y proporcionar liderazgo en la eliminación de la violencia doméstica.

Miembros de la Coalición de Rhode Island Contra la Violencia Doméstica:

- ▶ Blackstone Valley Advocacy Center
- ▶ Domestic Violence Resource Center of South County
- ▶ Elizabeth Buffum Chace Center
- ▶ Women's Resource Center

Agencias afiliadas a la Coalición de Rhode Island Contra la Violencia Doméstica:

- ▶ Center for Southeast Asians
- ▶ Crossroads Rhode Island
- ▶ Family Service of Rhode Island
- ▶ McAuley Ministries
- ▶ Progreso Latino

**Coalición de Rhode Island Contra la Violencia Doméstica
(Rhode Island Coalition Against Domestic Violence – RICADV)**

422 Post Road, Suite 102, Warwick, RI 02888

401-467-9940

ricadv@ricadv.org

www.ricadv.org

Índice

| | |
|----|---|
| 1 | ¿Qué es la violencia doméstica? |
| 2 | Tipos de abuso |
| 3 | Rueda del poder y control |
| 4 | Ciclo de violencia |
| 5 | Señales de advertencia |
| 7 | Barreras para salir de una relación abusiva |
| 11 | Plan de seguridad |
| 15 | Sugerencias de ayuda |
| 17 | Relaciones saludables |
| 19 | Recursos locales |
| 21 | Servicios de inmigración |



¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de abuso dentro de una relación que se intensifica con el tiempo. Consiste en comportamientos abusivos y coercitivos que una persona utiliza para establecer y mantener el poder y el control sobre su pareja o familiares.

La violencia doméstica puede ocurrir a cualquier persona, independientemente de su edad, raza, etnia, identidad de género, orientación sexual, religión, cultura, ingresos, nivel educativo, ocupación, comunidad, o nivel socioeconómico.

La ley de Rhode Island define la violencia doméstica como un crimen cometido por un miembro de la familia o del hogar contra otro. Los miembros de la familia o del hogar pueden incluir a los cónyuges, parejas o novios, padres y sus hijos adultos, hermanos, padrastros, suegros, o compañeros de cuarto.

Este manual se centrará en el comportamiento abusivo de una persona contra su pareja actual o ex pareja íntima.

El abuso puede ocurrir durante la relación, mientras la relación está terminando, o después de que la relación haya terminado.



**1 de cada 4
mujeres**

**1 de cada 7
hombres**



en los Estados Unidos han experimentado violencia doméstica alguna vez en su vida.

Encuesta Nacional de Pareja Íntima y Violencia Sexual (NISVS)

Tipos de abuso

La gente con frecuencia piensa que la violencia doméstica es solamente abuso físico, pero la violencia física no es el único tipo de abuso, y puede hasta no estar presente en una relación abusiva. Ningún tipo de abuso es aceptable. La violencia puede estar dirigida a la víctima o a los niños, mascotas, o seres queridos como una forma de controlar a la víctima.

Abuso físico: Puede incluir abofetear, empujar, morder, agarrar, patear, tirar del pelo, apuñetear, asfixiar, quemar, y usar armas. También puede incluir interrumpir el sueño; forzar el uso de sustancias; no cubrir las necesidades básicas; negar el tratamiento médico; destruir las posesiones de la víctima; golpear puertas o paredes; y romper cosas.

Abuso sexual: Puede incluir violar; coaccionar u obligar a la víctima a participar en actividades sexuales no deseadas, inseguras, o degradantes; hacer que la persona se sienta temerosa de negarse a tener sexo; obligar a la víctima a tener relaciones sexuales con otras personas; negar anticonceptivos o protección contra las infecciones de transmisión sexual; y discriminar basado en la orientación sexual de la víctima.

Abuso emocional, verbal, y psicológico: Puede incluir humillaciones y críticas constantes; minimizar el abuso o culpar a la víctima por del abuso; aislar de la familia, amigos, y actividades; celos excesivos; acusar a la víctima

de infidelidad; monitorear cada movimiento; usar amenazas e intimidación, miradas o gestos de enojo; usar armas; manejar imprudentemente; amenazar con hacerse daño; y amenazar con reportar a la víctima a agencias de servicios sociales (por ejemplo: inmigración o protección infantil).

Abuso financiero: Puede incluir no permitir que la víctima tenga acceso a su dinero; hacer que la víctima rinda cuentas de todos los gastos; imponer un presupuesto; ocultar o impedir el acceso a los bienes compartidos; crear deudas en nombre de la víctima o arruinar su crédito; y interferir con el trabajo o la educación de la víctima.

Abuso digital: El uso de tecnologías, tales como mensajes de texto y medios sociales, para acechar, intimidar, o acosar a la víctima. Puede incluir monitorear a la víctima; enviar mensajes amenazantes o insultantes; y amenazar con exponer fotos, videos, o mensajes privados.



Rueda del poder y control

La rueda del poder y control muestra las diversas tácticas que el abusador usa para ejercer poder y control sobre la víctima. Esta herramienta puede ayudar a víctimas y a sus seres queridos a aprender sobre las dinámicas de la violencia doméstica y ayudar a víctimas a entender que no están solas en lo que están experimentando.

La violencia doméstica no es un descontrol momentáneo de mal genio. Los abusadores no abusan porque están fuera de control. Actúan con intención y eligen comportarse de manera violenta para mantener el poder y control sobre la víctima.

Factores como el estrés, las drogas o el alcohol, el desempleo, y la salud mental no causan el abuso. Sin embargo, el uso de alcohol por parte del abusador, por ejemplo, puede aumentar la gravedad del abuso o dar al abusador una manera de tratar de justificar sus acciones. Es importante reconocer que estos factores no causan el abuso.



Ciclo de la violencia

Las relaciones abusivas frecuentemente siguen un ciclo de violencia que comúnmente consiste en tres fases que se repiten una y otra vez: tensión, explosión, y luna de miel. Aunque el ciclo de la violencia no ocurre en cada relación, sí sucede en muchas. La gravedad y la frecuencia del ciclo generalmente aumentan con el tiempo, puestas en marcha por el abusador utilizando tácticas para mantener el poder y el control sobre la víctima.

Tensión: El abusador es crítico, intimidante, cambiante, y exigente. La víctima frecuentemente se siente como si estuviera “caminando sobre cáscaras huevas” y puede tratar de pacificar al abusador. El comportamiento del abusador se intensifica y puede incluir amenazas de violencia.

Explosión: La tensión se acumula. El abusador aumenta sus tácticas y se vuelve más explosivo y peligroso. Los episodios abusivos son impredecibles y están fuera del control de la víctima.

Luna de miel: Después de un episodio abusivo, el abusador puede parecer lleno de vergüenza y pesar. Puede decir que lo siente mucho y pedir perdón. Puede ser muy cariñoso y mostrar arrepentimiento a la víctima dándole atención o regalos. El abusador puede prometer

“nunca volver a hacerlo” o decir que tomará medidas para cambiar, tales como consejería. Puede que trate de minimizar el abuso o de culpar a la víctima. Eventualmente, sus tácticas abusivas hacen que la tensión se acumule y el ciclo se repita.

Amor / Esperanza / Miedo

El abusador frecuentemente usa el amor, la esperanza, y el miedo de su víctima para mantener el ciclo de violencia, haciendo muy difícil que la víctima termine la relación.



Señales de advertencia

Estas señales de advertencia pueden ayudar a reconocer si usted o alguien que usted conoce están en una relación abusiva.

Tome las señales de advertencia y tácticas de abuso en serio. Si ve señales de advertencia, considere hablar con alguien en quien confíe, y llamar a La Línea de Ayuda del estado de Rhode Island (1-800-494-8100) para obtener ayuda. Si usted piensa que alguien a quien usted conoce está siendo abusado, hable con la persona. Vaya a página 15 para saber cómo puede ayudarle.

Ataques verbales: Insultar; burlarse; hacer comentarios o gestos humillantes; hacer chistes a costa de la víctima; fastidiar de manera hiriente a la víctima tomándolo como una broma; utilizar insultos raciales o estereotipos negativos basados en la identidad de la víctima, como su orientación sexual

Falta de respeto: Interrumpir; no escuchar ni responder; no respetar sentimientos, derechos, u opiniones; rebajar a la víctima frente a otras personas; avergonzarla en público; hacer comentarios negativos sobre la familia y los amigos de la víctima

Minimizar, negar, y culpar: Culpar a la víctima por el comportamiento hiriente, diciendo que la víctima provocó o causó el abuso; minimizar el abuso o no tomar en serio las preocupaciones de la víctima

Negación de afecto: No dar apoyo, atención, o elogios; negar afecto, comunicación, o sexo, para castigar a la víctima

Abuso de confianza/rompimiento de promesas: Mentir; engañar; no respetar los acuerdos; no compartir las responsabilidades equitativamente; negarse a ayudar a cuidar a los niños o en las tareas domésticas

Acoso y acoso: Hacer llamadas o visitas inesperadas; seguir a la víctima; imponer su presencia cuando la víctima le pide que se retire del lugar; enviar contenido explícito a través de texto/correo electrónico/medios sociales o exigir que la víctima envíe dicho contenido; amenazar con exponer fotos, videos, o mensajes privados; presentar continuamente mociones legales contra la víctima; solicitar una orden de restricción en represalia

Monitoreo: Seguir a la víctima; exigir saber dónde está, con quién está, y cuando regresará; enviar mensajes de texto/ llamar constantemente, y amenazar o acusar si no responde rápidamente; exigir acceso al teléfono de la víctima para ver fotos, textos, y llamadas; utilizar medios sociales u otras tecnologías para monitorear a la víctima; hackear sus cuentas; insistiendo que comparta sus contraseñas

Celos y comportamiento posesivo: Celos extremos; acusar a la víctima de ser infiel o coquetear; decirle a dónde puede o no puede ir, como vestir, con quién puede hablar, y quiénes pueden ser sus amigos, tanto en internet como fuera de internet; enojarse con la víctima por hablar o pasar tiempo con otras personas

Aislamiento: Evitar o impedir que la víctima vea a sus amigos o familiares; humillar a la víctima en reuniones públicas o sociales; impedir que participe en aficiones o actividades; no permitir que utilice el teléfono o la computadora; insistir en transportar a la víctima hacia y desde el trabajo u otras actividades; no permitirle que salga sola

Asumir la autoridad: Siempre afirmar estar en lo correcto; dar órdenes a la víctima y decirle qué hacer; insistir en tomar todas las decisiones importantes; esperar que la víctima sea servil; exigir un trato especial; ofenderse si no consiguen lo que piensan que merecen; creer que pueden decir o hacer lo que quieran sin consecuencias

Control económico: Controlar (a través de amenazas e intimidación) los recursos compartidos, como las cuentas bancarias, ingresos, y bienes; manejar el dinero de la víctima; negarse a darle acceso o quitarle sus ingresos; interferir con el trabajo o la educación de la víctima, o no permitir que vaya al trabajo o a la escuela; tomar las llaves del carro o impedir que la víctima lo use; sabotear el crédito de la víctima; no pagar cuentas para acumular deudas en nombre de la víctima





Barreras para salir de la relación abusiva

Cada víctima de violencia doméstica enfrenta diferentes barreras al tratar de terminar la relación abusiva y acceder seguridad, servicios, y justicia.

Las víctimas de comunidades marginadas enfrentan barreras adicionales, tales como lenguaje y posible discriminación basada en la raza, cultura, identidad de género, orientación sexual, origen, o habilidad.

Conocer las barreras puede ayudar a amigos y seres queridos a construir sistemas de apoyo para quienes sufren abuso.

Es importante recordar que el abuso nunca es culpa de la víctima. El abusador elige ser violento para ejercer poder y control sobre la víctima.

Al preguntar “¿Por qué la víctima no se va?” uno pone la culpa y la responsabilidad del abuso en la víctima en lugar del abusador. La pregunta también supone que salir de la relación pone fin a la violencia. Sin embargo, uno de los momentos más peligrosos para una víctima es cuando tratan de terminar la relación o después de salir de la relación abusiva. El abusador al perder poder y control frecuentemente reacciona de manera destructiva y violenta. Las víctimas deben estar preparadas para un alto riesgo de violencia durante este periodo (vea página 11 para información sobre como crear un plan de seguridad).

La pregunta no debe ser “¿Por qué la víctima no se va?” Sino más bien “¿Por qué el abusador abusa, y cómo puedo ayudar a la víctima a mantenerse segura?”

Algunas de las barreras más difíciles para terminar una relación abusiva se enumeran en la página siguiente.

Miedo: El miedo a las amenazas que el abusador ha proferido contra la víctima y sus seres queridos, o las amenazas de autolesión o suicidio si la víctima se va, puede mantener a una víctima en la relación abusiva. La víctima puede temer que el abusador tome represalias reportándola a servicios de bienestar infantil o inmigración, y temer la pérdida de la custodia de los niños o deportación. Igual, si la víctima se identifica como LGBTQ, puede temer que el abusador le “delate” ante su familia, amigos, o compañeros de trabajo. La víctima puede no tener a dónde ir y temer quedarse sin hogar. Las víctimas pueden temer los prejuicios y la discriminación de la policía o de los proveedores de servicios.

Niños: Las víctimas de violencia doméstica no quieren poner a sus hijos en peligro al tratar de irse. El abusador con frecuencia amenazaré con herir o secuestrar a los niños, obtener la custodia, o reportar a la víctima a los servicios de bienestar infantil si la víctima se va. El abusador puede haber amenazado con cometer o haber cometido abuso infantil como represalia a los intentos de la víctima de terminar la relación. La víctima puede sentir que es su responsabilidad mantener a la familia unida, especialmente si tiene hijos en común con el abusador. Frecuentemente, las víctimas se preocupan por los efectos que la separación pueda tener en la vida de sus hijos, incluyendo los cambios en el entorno, la estructura familiar, la escuela, y la estabilidad financiera.

Amor y esperanza: La víctima puede amar al abusador y esperar que cambie. Puede que solo quiera que el abuso pare y no que la relación termine por completo. Como la relación no comenzó en forma violenta, la víctima puede recordar los buenos momentos y esperar que la relación vuelva a ser como antes. Puede tener esperanzas de que con su ayuda el abusador va a cambiar o que el abusador está genuinamente arrepentido y comprometido con el cambio.





Barreras para salir de la relación abusiva (continuación)

Finanzas: La víctima puede estar preocupada de no poder cubrir sus necesidades básicas y las de sus hijos sin el abusador. La víctima puede no tener dinero porque el abusador controla todos los ingresos, es el único proveedor, no le permite trabajar, o hace que le sea difícil mantener un trabajo. Separarse del abusador puede ser complicado si hay cuentas bancarias conjuntas y otros bienes compartidos. El abusador puede haber saboteado el crédito de la víctima. La víctima y sus hijos pueden no tener otro lugar donde vivir.

Aislamiento: La víctima puede no tener una red de apoyo porque el abusador la ha aislado de su familia, amigos, comunidades, y recursos. No hablar inglés y necesitar al abusador como interprete puede aumentar el aislamiento de la víctima. Víctimas con discapacidades pueden depender del abusador como su cuidador o guardián; la víctima puede no tener muchas conexiones fuera del hogar o de la relación y puede necesitar al abusador para sobrevivir. La víctima puede carecer de medios de transporte, comunicación, o acceso a internet porque el abusador bloquea el acceso a estos recursos.

Baja autoestima/auto-culpabilidad: Cuando un abusador constantemente humilla a la víctima o la culpa del abuso, puede destruir la autoestima de la víctima, hacer que se culpe de causar el abuso. El abusador puede decir: "¿Por qué me obligas a hacerte esto?" o "No te pegaría si no actuaras así". A su vez, la víctima puede empezar a pensar: "Si yo fuera mejor, el abuso podría parar". Con el tiempo, los insultos y amenazas repetidas del abusador pueden desgastar la autoestima de la víctima, haciendo que la víctima se culpe por el abuso evitando que busque ayuda. El abusador también puede negar que sus acciones sean abusivas, por lo que la víctima puede dudar de sí misma y no estar segura de estar experimentando abuso.

Vergüenza: Las víctimas de violencia doméstica pueden avergonzarse por haberse involucrado con un abusador. Pueden pensar: “Debía haberlo sabido mejor” o temer que otras personas también piensen de esa manera y las juzguen. Pueden sentirse avergonzados y pensar: “¿Cómo dejé que esto me sucediera a mí?” o “¿Qué pensaría la gente de mí si supieran?” Pueden que sientan vergüenza: “Yo debería ser capaz de hacer que mi relación funcione” o “Yo debería ser capaz de mantener a mi familia unida”.

Negación: Las víctimas frecuentemente temen que nadie les crea si se atreven a hablar. Por ejemplo, algunas personas no piensan que la violencia doméstica puede ocurrir en las relaciones del mismo sexo. Los abusadores también pueden ser encantadores, y con frecuencia son muy queridos dentro de la familia y comunidad debido a la forma en que se comportan públicamente. Ellos saben cómo ocultar el abuso y elegir cuándo, dónde, y cómo abusar de la víctima para mantener el abuso “a puertas cerradas”. Esta táctica puede funcionar porque las personas fuera de la relación se les hace difícil creer que el abuso esté pasando, en base a lo que conocen del abusador.

Normas y creencias sociales: La víctima puede sentirse presionada por las normas sociales o las creencias religiosas a permanecer en la relación. Una persona casada con un abusador puede temer la desaprobación de la familia, amigos, y comunidad sobre el divorcio o puede creer que los votos matrimoniales son “hasta que la muerte los separe”. El abusador puede afirmar: “Esto es normal en todas las relaciones” o decir que los niños están mejor en un hogar con ambos padres. El abusador puede usar creencias culturales o religiosas para justificar la violencia contra la víctima. Personas que crecieron siendo testigos de abuso pueden pensar que la violencia es normal y no saber cómo son las relaciones saludables.



Plan de seguridad

El plan de seguridad es un guía práctico que puede ayudar a víctimas de violencia doméstica a mantenerse a salvo. Aunque usted no tiene control sobre la violencia del abusador, tiene opciones sobre como responder y como mantener a usted y a sus hijos seguros.

Usted es el experto en su propia relación, por lo que es importante que usted dirija el proceso de desarrollar un plan de seguridad que funcione para usted.

Cada relación es diferente. Algunos de los pasos sugeridos en este manual puede que no se apliquen a toda las relaciones y deben ser adaptados según sea necesario. Animamos a las víctimas de violencia doméstica, y a quienes buscan ayudar, a hablar con un defensor de víctimas. Llamar a La Línea de Ayuda del estado de Rhode Island (1-800-494-8100) o a una de las agencias miembros de la Coalición (vea página 19) para hablar confidencialmente con un defensor y hacer un plan de seguridad.

Pasos a tener en cuenta:

- ▶ Decida qué hará si el abusador vuelve a ser violento. ¿Qué ha funcionado en el pasado para mantener a sus hijos y a usted seguros? ¿Puede llamar a la policía o enseñar a sus hijos a llamar? ¿A quién más puede llamar? Elabore un código o señal de emergencia con los niños o con los vecinos en los que confía. Pida a los vecinos que llamen a la policía si ven o escuchan algo sospechoso alrededor de su casa.
- ▶ Sepa cómo y cuándo puede salir de la manera más segura. Planee una ruta de escape para salir de la casa rápidamente. Si es posible, ensaye el plan de escape y practíquelo con sus hijos. Elabore razones creíbles para salir de la casa en diferentes momentos del día o de noche, como sacar la basura o caminar el perro. Asegúrese de que su carro no este bloqueado y que tenga suficiente gasolina en caso de que necesite huir apresuradamente.

- ▶ Hable con personas de confianza sobre su situación. Considere dónde puede ir y a quién puede llamar para pedir ayuda, ya sea en una emergencia o si decide terminar la relación.
- ▶ Tenga una lista de números de teléfono y direcciones de personas y organizaciones que puedan ayudarla. Es preferible que no mantenga la lista en su teléfono celular, ya que puede romperse o perderse o que el abusador puede monitorear, quitárselo, o destruir.
- ▶ Comuníquese con una agencia local de violencia doméstica para conocer los recursos disponibles para usted. Llame a La Línea de Ayuda del estado de Rhode Island (1-800-494-8100) para hablar confidencialmente con un defensor de víctimas.
- ▶ ¿Necesita una orden de restricción? Póngase en contacto con un defensor de víctimas en la corte para obtener información y apoyo (vea página 20).
- ▶ Abra un buzón de correo donde pueda recibir correspondencia y tener una dirección segura para usar. Abra una cuenta de ahorros en un banco no utilizado por el abusador. Abra la cuenta a su nombre usando una dirección segura, u oculte dinero para poder establecer o mejorar su independencia.
- ▶ Tome medidas para comprobar la propiedad sobre sus mascotas. Regístrelos en su ciudad bajo su nombre. No deje las mascotas solas con el abusador. Hable con sus seres queridos o con su veterinario sobre el cuidado temporal de su mascota, o comuníquese directamente con una agencia local de violencia doméstica o un refugio para animales.



TECNOLOGÍA SEGURA: La tecnología que usted utiliza (por ejemplo: celulares y redes sociales) puede ser útil para usted, pero también puede ser una herramienta de control y abuso. Al crear un plan de seguridad, incluya su seguridad digital y su privacidad como prioridad.



Plan de seguridad (continuación)

Considere la “Lista de artículos para llevar” como parte de su plan de seguridad. Mantenga artículos importantes, como dinero, copia de llaves, cambios de ropa, medicamentos, y copias de documentos importantes, en un lugar seguro y accesible o con alguien de confianza en caso de que necesite salir rápidamente.

Lista de artículos para llevar

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Identificación y licencia de conducir | <input type="checkbox"/> Pasaportes, tarjetas de residencia, visa, y permisos |
| <input type="checkbox"/> Registro, título, y seguro del automóvil | <input type="checkbox"/> Documentos de divorcio y custodia |
| <input type="checkbox"/> Certificados de nacimiento suyo y de los niños | <input type="checkbox"/> Ordenes de manutención de los hijos |
| <input type="checkbox"/> Tarjetas de seguro social | <input type="checkbox"/> Licencia de matrimonio |
| <input type="checkbox"/> Archivos escolares y médicos | <input type="checkbox"/> Copias de órdenes de protección |
| <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo, chequeras, y tarjetas de crédito y de cajeros automáticos | <input type="checkbox"/> Facturas de pagos pendientes a su nombre |
| <input type="checkbox"/> Llaves de la casa/carro/oficina | <input type="checkbox"/> Documentos del seguro de salud y de vida |
| <input type="checkbox"/> Cambio de ropa | <input type="checkbox"/> Joyas, herencias, fotos, y artículos de valor sentimental suyo y de los niños |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos | <input type="checkbox"/> Libreta de direcciones/números de emergencia: |
| <input type="checkbox"/> Gafas y lentes de contacto | <ul style="list-style-type: none">• La Línea de Ayuda del estado de Rhode Island (1-800-494-8100)• Amigos y familia de confianza; colegio; trabajo• Policía local; oficina del doctor; hospital• Agencias comunitarias; veterinario |
| <input type="checkbox"/> Registro de mascotas y expedientes médicos | |
| <input type="checkbox"/> Tarjetas de asistencia de dinero en efectivo y de comida | |
| <input type="checkbox"/> Contratos de arrendamiento/alquiler/títulos de propiedad | |
| <input type="checkbox"/> Libreta de pago de la hipoteca | |

Si usted ha terminado la relación, considere lo siguiente:

- ▶ Cambie las cerraduras de las puertas, y ponga trancas en las ventanas.
- ▶ Instale un sistema de seguridad y cerraduras extras. Mejore la iluminación en el exterior, instale luces sensibles al movimiento y detectores de humo, y tenga extintores de incendios accesibles.
- ▶ Informe a los vecinos de confianza que el abusador ya no vive con usted. Pídales que llamen a la policía si ven al abusador cerca de su casa o sus hijos o si oyen o ven algo sospechoso alrededor de su casa.
- ▶ Cambie su rutina e itinerario para ir a los lugares que suele frecuentar.
- ▶ Si es posible, hable con su supervisor sobre opciones para mantener su seguridad en el trabajo. Cambiar sus horas de trabajo, la ruta que toma para ir a trabajar, y que no le pasen llamadas del abusador.
- ▶ Informe a la escuela, proveedores de cuidado infantil, y cualquier persona que cuide de sus hijos acerca de quién tiene permiso para recoger a los niños.
- ▶ Enseñe a sus hijos qué hacer si el abusador los lleva consigo, como llamar a usted, a la policía, o a los familiares y amigos de confianza.
- ▶ Obtenga una orden de restricción, y manténgala con usted en todo momento. Llame a la policía cuando sea necesario. Entregue copias a sus empleadores, vecinos, y escuelas junto con una foto del abusador.
- ▶ Aprenda sobre opciones que le protegerán a usted y a sus hijos cuando se trata de divorcio, custodia, y visitas.
- ▶ Si tiene un acuerdo de custodia con el abusador, desarrolle un plan de seguridad para visitas, como a quién los niños pueden llamar o a dónde pueden ir si necesitan ayuda. Haga un plan de seguridad para que el intercambio de los niños sea seguro, como reunirse en un lugar público y traer a alguien en quien usted confíe.



Sugerencias de ayuda

¿Conoce a alguien en una relación abusiva? ¿Tiene la sospecha que un amigo, miembro de la familia, o alguien a quien conoce está siendo abusado? Si es así, usted puede ser una fuente importante de información y apoyo.

Hable a la víctima sin juzgarla, y exprésele su preocupación. Asegúrese de mantener todas las conversaciones confidenciales. Aun si la víctima decide no hablar sobre el abuso, la víctima sabrá que usted se preocupa y puede acercarse a usted para buscar ayuda en el futuro.

Escuche y crea a la víctima. Lo que la víctima le revela puede ser difícil de escuchar, pero trate de contener reacciones que puedan hacer que la víctima sienta vergüenza y dude en compartir más. No deje que lo que usted piensa del abusador interfiera con su disposición de ayudar a la víctima. Esté atento y escuche, aunque sea difícil para usted aceptar, entender, o imaginar.

Reconozca que es difícil hablar de la violencia doméstica. Asegure a la víctima que no tiene culpa del abuso, que no está sola, y que nadie merece ser abusado.

Respete los sentimientos de la víctima. Una persona que habla sobre el abuso que está sufriendo puede mostrar emociones intensas o inconsistentes, o puede que no parezca tener ninguna emoción en absoluto. Ser abusado es traumático, y las reacciones al trauma varían ampliamente. Reconozca las maneras en que la víctima está enfrentando la situación, pero no juzgue a la víctima o subestime el abuso porque la víctima no está actuando como usted esperaría que lo haga.

Evalúe su seguridad y la de la víctima. Haga preguntas como, “¿Qué puedo hacer para ayudar?”

Apoye a la víctima. Permítale tomar sus propias decisiones, incluso si decide reconciliarse con el abusador. Las víctimas son los expertos en sus propias situaciones y saben el tipo de apoyo que necesitan y los pasos a seguir para mantenerse seguros.

Hay muchas barreras para terminar una relación abusiva. Evite decir a la víctima: "Simplemente vete". En su lugar, ofrezca apoyo, recursos, y opciones. A continuación encontrará una lista de pasos que puede hacer y no puede hacer para ayudar.

QUE HACER:

- ▶ **Ofrezca** a la víctima un lugar seguro donde quedar, o ayude a encontrar un lugar seguro.
- ▶ **Proporcione** información sobre las agencias locales de violencia doméstica y La Línea de Ayuda del estado de Rhode Island (1-800-494-8100). Anime a la víctima a hablar con personas y organizaciones que le puedan ayudar.
- ▶ **Ayude** a la víctima a documentar evidencias de abuso (por ejemplo: un diario de incidentes, fotos, y reportes médicos de lesiones). Guardar o imprimir correos electrónicos o mensajes amenazantes del abusador.
- ▶ **Matengase paciente.** Dejar una relación abusiva es un proceso. Es importante respetar las decisiones de la víctima. ¡No abandonar a la víctima, y no rendirse!

QUE NO HACER:

- ▶ **No espere.** Si usted sospecha que alguien que usted conoce está siendo abusado, dígales que usted se preocupa por ellos y está preocupado por su bienestar.
- ▶ **No juzgue, culpe, o critique** a la víctima por permanecer con el abusador.
- ▶ **No presione** a la víctima a que revele el abuso. Sólo hágale saber que usted está allí dispuesto a ayudar. No tome decisiones por la víctima, sino, ayúdele a crear un plan para mantenerse a salvo.
- ▶ **No ponga condiciones.** Puede que la víctima no haga lo que usted quiera o espera que haga, pero aun así continúe brindándole apoyo.
- ▶ **No publique información** sobre la víctima en sitios de redes sociales o use medios sociales para revelar la ubicación de la víctima.



Relaciones saludables

La rueda de relaciones saludables muestra una relación basada en la igualdad y el respeto, no en el poder y el control.

En una relación saludable, los miembros de la pareja se sienten aceptados, apreciados, escuchados, y comparten una conexión íntima. Se apoyan mutuamente en la búsqueda de intereses y actividades personales.

Mientras que cada relación es diferente, las relaciones saludables tienen ciertas características en común, tales como las que se enumeran en la página siguiente.



Comunicación abierta: Cada miembro de la pareja tiene la responsabilidad de hacerse oír y escuchar al otro. Los miembros de la pareja pueden expresar sus necesidades, deseos, y sentimientos sin temor, y tratan de entender las necesidades y puntos de vista del otro cuando los desacuerdos y conflictos ocurren. Los miembros de la pareja encuentran soluciones conjuntamente a través de un compromiso justo y respetuoso.

Límites: Cada miembro de la pareja tiene derecho a su propio espacio y privacidad, incluyendo en el internet y en las redes sociales. Los miembros de la pareja pueden pasar tiempo a solas o con otras personas y buscar sus propias aficiones, actividades, y metas sin sentirse culpables. Cada miembro de la pareja expresa sus límites en cuanto al sexo, las finanzas, y el tiempo y el espacio personal sin sentirse presionado hacer algo que no quieren hacer.

Confianza y responsabilidad: Los miembros de la pareja hablan abiertamente acerca de sus sentimientos y creencias. Se protegen mutuamente y cuidan la seguridad y bienestar del otro. Pueden depender del otro en tiempos de necesidad como de alegría. Los miembros de la pareja cumplen los acuerdos que han hecho, admiten sus errores, y aceptan la responsabilidad por sus acciones.

Apoyo y comprensión: Los miembros de la pareja comprenden las emociones, apoyan los objetivos, y celebran los logros de su pareja. Los miembros de la pareja se aceptan sin críticas y muestran respeto a través de sus acciones y sus palabras.

Consentimiento: Los miembros de la pareja no sienten miedo o presión para expresarse cuando se trata de sexo y otras decisiones de la relación. El estar en una relación no significa estar siempre disponible sexualmente. Cada miembro de la pareja tiene derecho a decir no y derecho a su mente y cuerpo.

Acuerdo económico: Los miembros de la pareja comparten la responsabilidad de las decisiones financieras. Tienen igualdad de acceso a la información financiera y se benefician mutuamente de arreglos financieros acordados.

Responsabilidad compartida: Los miembros de la pareja toman decisiones que afectan a la familia y a la relación juntos. Ellos acuerdan mutuamente una distribución justa del trabajo, tales como cuidado de niños y tareas domésticas. Los miembros de la pareja comparten los deberes de padres, y cada uno actúa como un modelo positivo para los niños.



Recursos locales

1-800-494-8100
La Línea de Ayuda del
estado de Rhode Island

La Línea de Ayuda del estado de Rhode Island, disponible 24 horas al día, ofrece información y apoyo a los afectados por los crímenes de violencia.

Miembros de la Coalición de Rhode Island Contra la Violencia Doméstica

Las siguientes agencias en Rhode Island proveen servicios confidenciales a víctimas, incluyendo refugio de emergencia, grupos de apoyo, servicios de consejería, y asistencia con el sistema legal.

Blackstone Valley Advocacy Center
401-723-3057
bvadvocacycenter.org

Elizabeth Buffum Chace Center
401-738-9700
ebccenter.org

**Domestic Violence Resource
Center of South County**
401-782-3995
dvrcsc.org

Women's Resource Center
401-846-5263
wrcnbc.org

Agencias afiliadas a la Coalición de Rhode Island Contra la Violencia Doméstica:

Center for Southeast Asians
401-274-8811
cseari.org

McAuley Ministries
401-941-9013
mcauleyri.org

Crossroads Rhode Island
401-521-2255
crossroadsri.org

Progreso Latino
401-728-5920
progresolatino.org

Family Service of Rhode Island
401-331-1350
familyserviceri.org

YWCA Rhode Island
401-769-7450
ywcari.org

Defensoría de víctimas de violencia doméstica en la corte

Servicios gratuitos para obtener órdenes de restricción y apoyo a víctimas en la corte districital

Garrahy Judicial Complex
(Providence) 401-458-3372

McGrath Judicial Complex
(Wakefield) 401-782-4174

Murray Judicial Complex
(Newport) 401-236-8364

Noel Judicial Complex
(Warwick) 401-822-6680

Oficina del Fiscal General de Rhode Island

Departamento de Violencia Doméstica y Abuso Sexual
401-274-4400

Oficina del Tesorero General de Rhode Island

Fondo de Compensación de Víctimas del Crimen
Fondo de compensación financiera a víctimas de delitos violentos por los gastos relacionados al crimen
401-462-7655

Day One

Centro de atención de trauma y abuso sexual
401-421-4100
dayoneri.org

Rhode Island Legal Services

Asistencia legal para residentes de Rhode Island de bajos recursos
401-274-2652

Rhode Island Bar Association

Programa de Abogados Voluntarios
1-800-339-7758

Servicio de Referencia de Abogados
401-421-7799

RI-VINE: Información y Notificación para las Víctimas de Rhode Island Todos los Días

Regístrese para recibir actualizaciones cuando un abusador esta preso en una de las instituciones correccionales para adultos (ACI) en Rhode Island.
1-877-RI4-VINE (744-8463)

Department of Children, Youth and Families (DCYF)

Número para reportar abuso infantil
1-800-RI-CHILD (1-800-742-4453)

Division of Elderly Affairs (DEA)

Unidad de Servicios de Protección
Número para reportar abuso a los ancianos
401-462-0555



Servicios de inmigración

La ley ofrece protecciones legales a víctimas de crimen indocumentadas y a víctimas de violencia doméstica cuyos procesos migratorios dependen del abusador.

Las siguientes agencias proveen servicios de inmigración reconocidos por el gobierno y pueden proveer servicios en casos de inmigración a víctimas de violencia doméstica y otros crímenes.

Diocese of Providence

Office of Community Services
and Advocacy
401-421-7833
1 Cathedral Square
Providence, RI 02903
dioceseofprovidence.org

Dorcas International Institute of Rhode Island

401-784-8600
645 Elmwood Ave.
Providence, RI 02907
diiri.org

Progreso Latino

401-728-5920
626 Broad St.
Central Falls, RI 02863
progresolatino.org

Sojourner House

401-765-3232 Línea de ayuda
401-861-6191 Oficina
386 Smith St.
Providence, RI 02908
sojournerri.org

Este manual informativo está basado en el concepto original de Peace at Home, Inc. El manual fue rediseñado y editado por la Coalición de Rhode Island Contra la Violencia Doméstica.

Este proyecto fue apoyado por la Subvención Grant No. 2015-DW-AX-0028 otorgada por la Oficina de Violencia Contra la Mujer, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, conclusiones, y recomendaciones expresadas en esta publicación son las del autor y no necesariamente reflejan las opiniones de la Oficina de Violencia Contra la Mujer o del Departamento de Justicia.

**Toda persona tiene
derecho a vivir libre
de temor y violencia.**



MIEMBROS DE LA COALICIÓN DE RHODE ISLAND CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA



CENTER FOR SOUTHEAST ASIANS | CROSSROADS RI | FAMILY SERVICE OF RI
MCAULEY MINISTRIES | PROGRESO LATINO | YWCA RI



SISTERS
OVERCOMING
ABUSIVE
RELATIONSHIPS

A Task Force of
the RICADV