



# Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Octubre del 2014

## El amor nunca debería ser violento. Si lo es, no es amor, sino control.

*“Debería haberlo sabido: Tony odia la comida salada. Anoche se me hizo tarde, así que compré comida china en el camino a casa. Supongo que tenía demasiada salsa de soja porque cuando probó el primer bocado, se puso furioso. Tiró el plato y el vaso contra la pared. Mientras estaba tratando de alejarme de la mesa, me retorció el brazo y me empujó contra la pared, a la vez que gritaba que lo que tenía que hacer era llegar a casa temprano para poder cocinar una comida apropiada. Le prometí que lo haría. Finalmente me soltó y salió dando un portazo. Cuando volvió una hora más tarde, me miró y se puso a llorar como un bebé. No podía creer lo que había hecho. Me pidió disculpas una y otra vez, me abrazó y me besó. A veces puede ser tan amable y afectuoso. No es malo en realidad. Simplemente hay algunas cosas que lo enfurecen.*

*Debería haberlo sabido. En realidad fue culpa mía”.*

Si alguna vez participó en una escena como ésta, ha sufrido violencia doméstica. La violencia doméstica o violencia de la pareja íntima (IPV, por sus siglas en inglés) sucede entre personas que tienen una relación estrecha, aunque no necesariamente sexual, como parejas actuales o pasadas, cónyuges, novios o novias<sup>1</sup>. El término hace referencia al maltrato o abuso emocional, físico, sexual, psicológico y/o financiero recibido a manos de otra persona<sup>2</sup>.

La violencia doméstica es común entre millones de personas en los EE. UU. y en el mundo entero. No conoce barreras étnicas, raciales ni religiosas. Afecta tanto a ricos como a pobres; a homosexuales y lesbianas como a heterosexuales; a adolescentes y adultos como a personas de la tercera edad; a hombres como a mujeres. Sin embargo, las mujeres son por lejos su principal blanco<sup>3</sup>.

Por el vínculo de amor que comparten, a las víctimas les cuesta reconocer que están inmersas en una relación disfuncional y violenta.

Las siguientes son algunas definiciones<sup>4</sup> que pueden ayudar a aclarar qué se considera violencia doméstica.

Usted ha sido víctima de violencia doméstica si su pareja íntima:

- Alguna vez le rasguñó, empujó, arrojó, agarró, mordió, ahogó, sacudió, abofeteó, dio un puñetazo o quemó, o alguna vez intentó sujetarlo o usar un arma para controlarlo o amenazarlo.
- Le ha obligado a tener relaciones sexuales contra su voluntad, sin importar si el acto sexual se consumó, o lo sometió a un acto sexual violento.
- Lo ha amenazado con el uso de violencia física o sexual. Ha usado palabras, gestos o armas que encierran la posibilidad de provocar la muerte, una discapacidad, una lesión o un daño físico.
- Lo ha humillado e intentado controlar lo que hace. Le ha ocultado información a propósito para degradarlo. Lo ha alejado de sus amigos y familiares, y le ha negado el acceso a dinero u otras necesidades básicas.

## Busque ayuda.

National Domestic Violence Hotline (Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica)

**1-800-799-SAFE (7233) o 1-800-787-3224 (TTY).**

National Dating Abuse Helpline (Línea Nacional de Ayuda contra el Maltrato en Parejas): envíe por mensaje de texto “loveis” a 22522 o llame al **1-866-331-9474**, o visite <http://www.loveisrespect.org/>

National Sexual Assault Hotline (Línea Directa Nacional para Víctimas de Agresión Sexual) **1-800-656-HOPE (4673)**

National Sexual Assault Online Hotline (Línea Directa Nacional en Internet para Víctimas de Agresión Sexual) <https://ohl.rainn.org/online/>

# SEAP

Llame gratis al  
1-800-692-7459  
1-800-824-4306 (TDD)  
o inicie sesión en  
[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)  
código de acceso:  
Pennsylvania

## Cómo comienza

Está claro que nadie se involucra voluntariamente en una relación de maltrato. Pero estas relaciones no empiezan siendo así. Normalmente comienzan como cualquier otra relación de amor. Hay una atracción mutua, citas, etc. Pero una vez formada la pareja, es posible que el abusador empiece a hacerle amenazas, a manipular y acosar a su víctima. Es posible que el abusador sea celoso, controlador o posesivo. Estos primeros indicios pueden no ser tan evidentes al principio o podrían confundirse con el amor “verdadero”. Pero a medida que las relaciones se tornan más serias, lo mismo pasa con el abuso<sup>5</sup>.

Las víctimas de violencia doméstica cargan con cicatrices físicas, mentales y emocionales. Es posible que sufran de baja autoestima, depresión, ansiedad y abuso de sustancias. Y quizás consideren que el suicidio es su único pasaporte a la libertad<sup>6</sup>.

## Romper el ciclo

Si desea escapar de una relación de maltrato, pero teme la reacción violenta del abusador, piense en el futuro. No sólo en el suyo propio, sino en el de sus hijos, si los tiene.

Los niños a menudo son las víctimas silenciosas de la violencia doméstica. Aunque no hayan sufrido daños físicos, es posible que de todos modos sufran el trauma psicológico de presenciar situaciones de maltrato, lo que los pone en riesgo de sufrir ellos mismos maltrato emocional y físico<sup>7</sup>. Si cree que usted o sus hijos pueden estar en posible peligro, llegó el momento de desarrollar un plan de seguridad\*.

## La violencia en las citas de adolescentes está aumentando

A veces, los padres les dan a sus hijos un extraordinario ejemplo a seguir. Otras veces, les marcan un camino plagado de violencia. Los niños aprenden sobre las relaciones viendo cómo interactúan

sus padres. También aprenden de los medios y de sus pares. La violencia en las citas de adolescentes está aumentando en este país. ¿Por qué? Porque cuando los adolescentes están rodeados de violencia, la consideran una parte normal de la vida<sup>8</sup>.

Los adolescentes usan las amenazas o la violencia para conseguir lo que quieren o para descargar su frustración y enojo. Es posible que consuman alcohol o drogas, tengan varias parejas sexuales o tengan amigos violentos. Quizás se sientan deprimidos y ansiosos, tengan problemas en su casa o en la escuela y no tengan con quién hablar sobre ellos. Estos adolescentes pueden venir de un hogar violento donde el hostigamiento y la agresión son la norma<sup>9</sup>.

## No es amor, sino control.

No piense ni por un minuto que la persona que le está haciendo daño actúa por amor, y que usted es responsable de su comportamiento. Recuerde que para el abusador, todo tiene que ver con el control. No importa cuánto miedo le dé terminar esta relación, seguir soportando el abuso no es una solución viable. En promedio, en los Estados Unidos, más de tres mujeres son asesinadas por sus esposos o novios cada día<sup>10</sup>. No se convierta en la próxima víctima.

Si está en peligro, llame a la **National Domestic Violence Hotline (Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica) al 1-800-799-7323**. Priorice su bienestar y el de su familia. Y una vez que decida irse, tome precauciones adicionales para proteger su vida y la de sus seres queridos.

## Recursos

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

Para obtener más información, busque las palabras “Violencia Doméstica”. Para buscar un terapeuta en su área, también puede hacer clic en el enlace “Búsqueda de Especialistas”.

## Escapar: su plan de seguridad\*<sup>11</sup>

**1. Junte los documentos importantes** y guárdelos en un lugar seguro o déselos a un amigo.

**2. Cree un botiquín de supervivencia** con los artículos necesarios para pasar la noche.

**3. Desarrolle un plan de escape y ensaye rutas de escape**, de ser posible.

- Busque un destino seguro.
- Anote los números de la línea directa contra la violencia doméstica, la policía y refugios.
- Cree una frase en código que le indique a un amigo que debe comunicarse con la policía.
- Enséñeles a sus hijos a llamar al 911.
- Lleve un teléfono celular, si es factible, y téngalo siempre cargado.

**4. Una vez que se vaya**

- Solicite una orden de protección. Conserve una copia. Entréguele una copia a la policía, a la escuela de su hijo y sus cuidadores, y a su empleador.
- Cambie las cerraduras, instale un sistema de seguridad y coloque suficiente iluminación. Trabe todas las puertas y ventanas.
- Cuénteles a sus vecinos/amigos sobre el abusador y pídale que llamen a la policía si ven al abusador en las cercanías.
- Informe a su empleador sobre su situación.
- Cambie sus hábitos de compra y las tiendas que frecuenta.
- Busque a alguien que lo escuche, sin juzgarlo.
- Hable con un terapeuta. Comuníquese con su Programa Estatal de Asistencia al Empleado (SEAP, por sus siglas en inglés) para recibir recomendaciones.
- Pida el divorcio. Llame a su SEAP para obtener recursos legales.

1 <http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/index.html>

2 [liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)

3 <https://www.liveandworkwell.com/member/library/guides/relationships.pdf>

4 <http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/definitions.html>

5 <https://www.healthwise.net/liveandworkwell/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=te7721#te7722>

6 [http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs\\_report2010-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf)

7 <https://www.liveandworkwell.com/member/library/guides/relationships.pdf>

8 [http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teen\\_dating\\_violence.html](http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teen_dating_violence.html)

9 *Ibid.*

10 <http://dvrc-or.org/domesticviolence/resources/C61/>

11 <https://www.liveandworkwell.com/member/library/guides/relationships.pdf>