

¿QUÉ DEBO HACER SI HAY VIOLENCIA EN EL HOGAR?

Si una persona en su hogar le lastima a usted o a sus hijos, es importante que busque ayuda:

1. Hable con alguien en quien confíe: un amigo, vecino, miembro de la familia o su encargado del caso.
2. Llame al 911 si se encuentra en peligro inmediato. La policía vendrá a su hogar para protegerle a usted y a sus hijos.
3. Si no habla inglés, llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica: 1-800-799-7233. Las llamadas son sin cargo. Dígale al operador qué idioma habla. El intérprete le dirá qué puede hacer y dónde puede encontrar ayuda en su ciudad.

Las llamadas a las Líneas sobre Violencia Doméstica son CONFIDENCIALES. No tiene que decir su nombre. El operador no le contará a nadie sobre su llamada.

Para más información en Internet sobre violencia en el hogar en comunidades de refugiados, por favor visite:

www.endabuse.org

www.atask.org

www.apiahf.org/apidvinstitute

www.tapestri.org

www.mosaicservices.org

www.hotpeachpages.net



Los sitios web anteriores incluyen información adicional en muchos idiomas hablados por refugiados.

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados, Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Violencia en el hogar Violence in the Home (Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA EN EL HOGAR?

La violencia en el hogar es frecuentemente llamada abuso. El abuso sucede cuando una persona hace algo para herir o asustar a otra persona una y otra vez. El abuso incluye herir el cuerpo de una persona, herir sus sentimientos o hacerle hacer cosas que la hacen sentir mal o que no quiere hacer. El abuso también es tratar de hacer que una persona crea que es poco inteligente o fuerte, o incapaz de tomar decisiones sobre su propia vida.

¿QUIÉN PUEDE SER ABUSADO?

Cualquiera puede ser abusado: adultos, niños y ancianos. En familias donde hay abuso, las mujeres, los niños y los ancianos son heridos con mayor frecuencia.

NIÑOS

Los niños que presencian la violencia en el hogar se sienten atemorizados y tristes. Muy a menudo, ellos creen que su comportamiento causa dicha violencia. No es saludable para los niños vivir en un hogar violento. Los niños que ven violencia en sus hogares a menudo tienen problemas en la escuela, comienzan a consumir drogas y alcohol y pueden volverse violentos ellos mismos.

¿ESTÁ USTED SIENDO ABUSADO?

Usted está siendo abusado si alguien en su hogar:

- le empuja, abofetea o le pega,
- amenaza con matarle o herirle,
- amenaza con llevarse a sus niños,
- le critica y humilla todo el tiempo,
- no le deja ver a su familia y amigos,
- le obliga a tener relaciones sexuales cuando usted no quiere,
- no le deja trabajar y ganar su propio dinero,
- no le deja aprender inglés o aprender a conducir,
- amenaza con enviarle de vuelta a su país y
- le quita sus documentos de inmigración.

ESTO ES UN DELITO

La violencia en el hogar no debe mantenerse en secreto. La violencia física o sexual contra un miembro de la familia es ilegal en los Estados Unidos. La policía y las cortes protegen a todas las víctimas de violencia en el hogar. Se brinda protección especial a niños, mujeres y ancianos. Una persona que es violenta en el hogar podría ser arrestada.

NO ES CULPA SUYA

Si usted es víctima de abuso, no significa que usted no sea una buena esposa o madre. Una persona que abusa de usted quiere controlar su vida.

USTED NO ESTÁ SOLA

Si alguien de su familia abusa de usted, usted debe saber que no está sola. Más de dos millones de mujeres son abusadas por sus esposos y novios en los Estados Unidos cada año.

Si usted sabe de alguien que esté siendo abusada, hágale saber que existe ayuda disponible:

- Asistencia de Emergencia 911: policía y ambulancia.
- Refugio para Violencia Doméstica: albergue seguro y sin cargo para mujeres y sus hijos.
- Orden de Protección Temporal: El Juez del Tribunal de Familia podría ordenar que la persona violenta se retire de su hogar y permanezca alejada de su cónyuge e hijos.
- Asistencia legal: las víctimas con bajos ingresos podrían recibir un abogado sin cargo que les ayudará en los asuntos legales, tales como orden de protección, custodia, manutención de niños o divorcio.

10 FORMAS DE MOSTRAR COMPRENSIÓN

1. Detenga lo que este haciendo y ponga atención cuando le habla otra persona.

2. Cuando escucha, muestre a la persona con quien esté hablando, que está escuchando cuidadosamente.

3. Cuando escucha, imagínese que está sintiendo lo que la otra persona esta experimentando.

4. Deje saber a la otra persona que intenta ver las cosas como él o ella las vé.

5. Cuando alguien está molesto, escuche y muestre comprensión antes de (o en vez de) mostrar desacuerdo.

7. Cuando alguien necesite ayuda, haga algo para ayudar.

6. Cuando alguien está feliz o amoroso, pasen un rato juntos disfrutando los buenos sentimientos.

8. Cuando alguien está cansado, deje que ella o él descanse solo o con usted.

9. Cuando alguien está preocupado o triste, esté disponible para apoyarle.

10. Cuando alguien necesite tiempo para pensar o para calmarse, cédale el tiempo y el espacio para hacerlo.

DEJEN DE UTILIZAR LOS MODELOS VIEJOS DE CONFLICTO

Cómo desarrollar la **CONFIANZA:**

Tomen un descanso

Demuestren respeto, aunque estén enojados

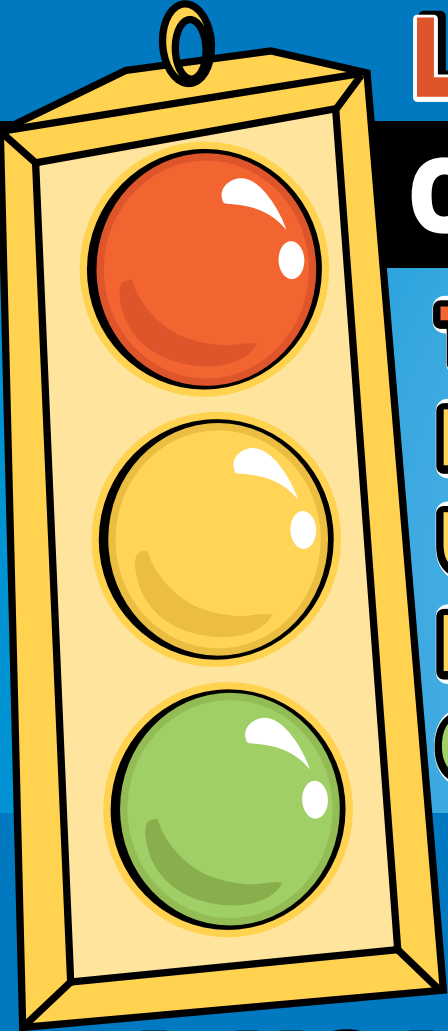
Usen las habilidades

Demuestren comprensión

Comuníquense hasta que resuelvan el problema

EMPIEZEN

A USAR NUEVOS MODELOS PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS



EJEMPLOS DE RECORDANDO LO QUE ES BUENO

Cuando se molesta con alguien que es importante para usted, hay algo bueno detrás de esos sentimientos heridos. Recordar lo que es bueno le ayudará a hablar de un problema en una manera útil. Las cosas buenas que debe recordar incluyen:

Por qué le importa la otra persona:

Me gusta estar contigo.
Tú significas mucho para mí.
Tú eres importante para nuestra familia.
Nosotros compartimos sueños y metas.

Cualidades buenas que se relacionan al problema:

Tú trabaja arduamente.
Te importa mucho nuestra familia.
Tú generalmente eres muy amable y considerado(a).

Cosas buenas que recuerda del pasado o espera para el futuro:

Recuerdo como hemos luchado juntos.
Pienso mucho en la vida que esperamos tener.
Nosotros tenemos algunos recuerdos maravillosos como familia.



El Esquema de la Experiencia

Eventos-Acontecimientos

Pensamientos

Preocupaciones

Deseos

Sentimientos

El Esquema de la Experiencia ilustra cómo nosotros experimentamos cosas cada día.

Eventos o Acontecimientos representan lo que aconteció, o el asunto.

Pensamientos son sus opiniones acerca del acontecimiento o el asunto y la información que tiene acerca de ello.

Preocupaciones son las problemas que usted está teniendo con los asuntos. Esto incluye lo que significa para usted y cómo afecta sus valores.

Deseos son las cosas que a usted le gustaría ver suceder ahora y en el futuro. Deseos son lo que usted desea.

Sentimientos son las emociones que usted puede nombrar fácilmente. Hay también sentimientos que toman más tiempo y son difíciles de identificar.

El Esquema de la Experiencia ilustra cómo compartir todos los cinco niveles de sus experiencias, mientras usa las habilidades de Relaciones Enriquecidas®.

HABLE DESDE SU PROPIO PUNTO DE VISTA

EVITE palabras hirientes

USE palabras que ayudan

La mayoría de los hombres
(las mujeres) piensan ...
La mayoría de las esposas (los
esposos) se sienten ...
La mayoría de los padres (las
madres) hacen ...

Me gustaría que tú ...
Deseo que tú...
Me gustaría si tú ..

Una persona (madura, amable,
considerada, sana, normal, moral,
etc.) haría ...
Un(a) buen(a) (persona, madre,
padre) haría...
La cosa correcta que hacer es ...

Me gustaría que tú...
Deseo que tú ...
Me gustaría si tú...

Tú siempre...
Tú nunca...

Es incómodo para mi hacer...
Yo espero que tú hagas...

Tú dices que...
Nosotros (tú)
estabamos (estabas)
de acuerdo que ...

Según recuerdo, tú dijiste que harías...
Según recuerdo, nosotros (tú)
estabamos (estabas) de acuerdo que ...

Manejas demasiado rápido!

Te agradecería mucho si
manejarás más despacio.
Esta velocidad me asusta.

Yo pienso que no eres una persona muy (cuidadosa,
considerada, calurosa, simpática, detallista, energética).

Cuando tú ... (describe el comportamiento),
no me siento ... (cuidado(a), amado(a),
considerado(a), comprendido(a) ...)

Por la experiencia que pasé cuando
(ejemplo específico), temo que en una
situación igual tú ...

MANERAS PARA CONTROLAR SU ESTRÉS Y ENOJO

Haga un arreglo rápido

Respire profundo

Relaje los músculos tensos

Estírese lentamente

Vea lo cómico en la situación

Ríase

Imagine un lugar tranquilo

Tome un baño largo

Dúchese

Coma una sopa

Tome un té

Huela algo rico

Acaricie a una mascota

Medita

Muestre comprensión a sí mismo



¡Déjelo salir!

Desahóguese

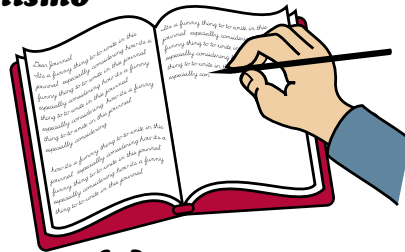
Grite

Déjelo pasar

Toque un tambor

Hable con un(a) amigo(a) que lo(a) apoye

Escriba acerca de sus pensamientos y sentimientos



Distráigase

Juegue con sus niños

Cante

Toque música

Lea

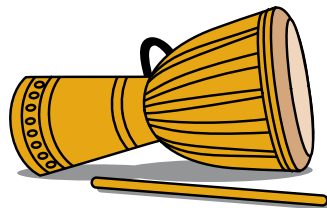
Vaya al cine

Baile

Termine una tarea

Pase tiempo con amigos

Pase tiempo con su familia



Haga ejercicio

Camine

Juegue básquetbol

Haga aeróbicos

Levante pesas

Limpie

Nade

Juegue con niños



Haga algo creativo

Escriba

Dibuje

Pinte

Visualice una solución

Siembre plantas o vegetales

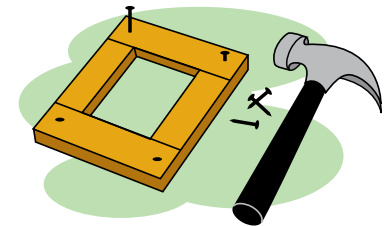
Cocine

Haga alguna artesanía

Haga un álbum de fotos y recortes

Repare algo

Haga jardinería



Profundice

Ore

Piense en las consecuencias

Piense en soluciones

Medita

Concentrese en la llama de una vela

Mire el cielo

Observe la puesta del sol

Pregúntese ¿qué puede hacer diferente?



PASOS PARA CAMBIAR LOS HÁBITOS

Hábito para cambiar

Meta para un nuevo comportamiento

Plan para alcanzar la meta

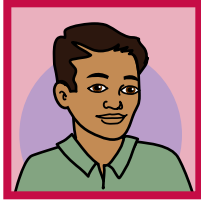
Recordatorios

Apoyo y elogios

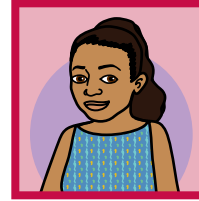


PASOS PARA RESOLVER UN PROBLEMA

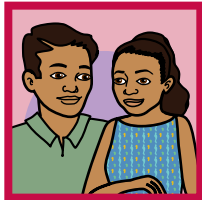
LLEGANDO A UN ACUERDO



Persona Uno: Preocupación esencial



Persona dos: Preocupación esencial



Nuestro acuerdo general que contiene AMBAS preocupaciones:

Solucionando los detalles



Quien	Hará qué	Detalles (cuándo, dónde, cómo)

Planeando circunstancias especiales

Circunstancias especiales	Plan



Cuándo revisaremos nuestro plan

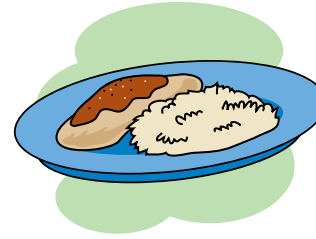
IDEAS PARA NUESTRO TIEMPO

Estas son algunas ideas para reforzar sus relaciones. Elija una de estas ideas o piense en algo nuevo; escoja algo que usted disfrute, o que disfrutaba hacer, o algo que no ha hecho recientemente. Disponga de tiempo cada semana o cada día para estar juntos. Pasen tiempo juntos con la televisión apagada.



Tiempo para hablar

Aparten un tiempo diariamente para hablar acerca del día y para *mostrar comprensión* mutuamente.



Comidas juntos

Coman desayunos, almuerzos o cenas juntos sin televisión o sin interrupciones.



Tiempo espiritual

Si ustedes oran, oren juntos.



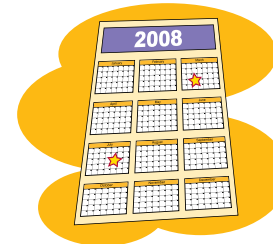
Saludos rituales

Desen un saludo especial cuando lleguen a casa o cuando salgan de casa.



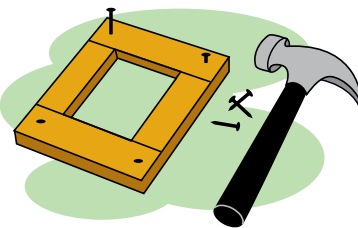
Hagan ejercicio juntos

Caminen o hagan ejercicios juntos.



Días de aniversarios

Celebren exitos cada mes con una comida o actividad especial.



Proyectos juntos

Arreglen cosas en casa.
Cocinen juntos.



Aprendan acerca de los EE.UU

Practiquen inglés juntos.
Aprendan la historia del lugar en donde viven.
Prueben la comida americana y celebren los días festivos estadounidenses.

Mantengan su cultura

Cuenten historias tradicionales a sus hijos sobre su cultura.
Celebren fiestas y mantengan tradiciones como familia.
Pasen tiempo con familiares o amigos.

