

WEST TENNESSEE
LEGAL  SERVICES

VIOLENCIA DOMÉSTICA

Reconócelo.
Terminálo.



LA RUEDA DE PODER Y CONTROL

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento abusivo y/o coercitivo usado para ganar o mantener el poder y el control de otra persona. Incluye actos ilegales y legales que socavan el sentido de seguridad, de sí mismo, y del libre albedrío de la víctima. La violencia doméstica incluye el abuso de la pareja íntima y el abuso infantil.

La rueda de poder y control muestra diferentes tácticas que una pareja abusiva puede usar para mantener a las víctimas en una relación. El interior enumera comportamientos sutiles a largo plazo, y la rueda exterior muestra violencia física y sexual. Un abusador puede usar las de la rueda exterior cuando las acciones en la rueda interior no funcionan. Después de un tiempo, el abusador solo puede usar las acciones internas porque la víctima/sobreviviente ha aprendido a temer la violencia física o sexual.



EL CICLO DE LA VIOLENCIA



Este ciclo tiene tres fases que se repiten con mayor frecuencia en el tiempo y la violencia suele empeorar.

El período de creación de tensión

Este período se siente como caminar con pies de plomo. No hay manera de predecir lo que quiere el abusador. Hay abuso emocional, intimidación, amenazas y abuso físico mínimo. El miedo a la violencia suele ser tan coercitivo como la violencia misma.

Violencia/Explosión

Este es el episodio violento real. Incluye abuso físico o sexual y daños a la propiedad. ¡Se ha cometido un crimen!

El período de la "luna de miel"

Este período es cuando el abusador actúa de manera diferente después de la violencia. Los abusadores ignoran o niegan la violencia, le echan la culpa de la "ira" o incluso fingen pena. El abusador intentará compensar su violencia ayudando en la casa, comprando flores o regalos, jugando con los niños o haciendo promesas. La luna de miel es un intento de atraerlo nuevamente a la relación.

LISTA DE ADVERTENCIAS DE ABUSO DOMÉSTICO

Esta lista puede ayudarte a reconocer si tú o alguien que conoces está en una relación abusiva. Cuantas más señales de advertencia, más peligrosa puede ser la situación.

Abuso Verbal

Insultar, burlarse, acusar, gritar, culpar, maldecir, hacer comentarios o gestos humillantes

Tácticas de Presión

Apresurándolo a tomar decisiones a través de la culpa, el mal humor y la intimidación, amenazando con retener dinero, manipulando a los niños.

Abuso de Autoridad

Siempre afirmando tener razón, insistiendo en que las declaraciones son "la verdad", diciéndole qué hacer, tomando decisiones "grandes", usando la lógica.



Minimizar, Negar o Culpar

Tomando a la ligera su comportamiento, no tomando en serio sus preocupaciones sobre el abuso, diciendo que el abuso no ocurrió, cambiando la responsabilidad por su comportamiento al decir que usted lo causó

Control Económico

Interferir con su trabajo, no dejarlo trabajar, negarse a darle dinero, tomar su dinero, no permitirle usar el automóvil

Comportamiento Autodestructivo

Abusar de las drogas o el alcohol, amenazar con suicidarse o autolesionarse, hacer deliberadamente cosas que tendrán consecuencias negativas (regañar a su jefe, etc.)



Falta de Respeto

Interrumpir, no escuchar ni responder, tergiversar las palabras, menospreciarte frente a otras personas, decir cosas malas sobre tus amigos y familiares.

Rompiendo Promesas

No cumplir con los acuerdos, no asumir una parte justa de la responsabilidad, negarse a ayudar con el cuidado de los niños o las tareas del hogar

Retención Emocional

No expresar sentimientos, no dar apoyo, atención o cumplidos, no respetar sentimientos, derechos u opiniones.



LISTA DE ADVERTENCIAS DE ABUSO DOMÉSTICO

Abuso de Confianza

Mentir, ocultar información, engañarlo, ser demasiado celoso, controlarlo constantemente, rastrearlo con GPS, aplicaciones de teléfono o etiquetas de aire/etiquetas inteligentes

Aislamiento

Evitar que vea a amigos o familiares, monitorear llamadas telefónicas, decirle dónde puede y no puede ir, cronometrarlo cuando sale de la casa

Acoso

Hacer visitas o llamadas no invitadas, Seguirlo, Controlarlo, Avergonzarlo en público, Negarse a irse cuando se lo pidan, Instalar grabadoras de video o cámaras.



Violencia Sexual

Uso de la fuerza, amenazas o coerción para obtener sexo, Trato degradante basado en el sexo

Violencia Física

Ser violento con usted, sus hijos, sus mascotas, bofetadas, puñetazos, agarrar, empujar, golpear, patear, asfixiar, morder, quemar o apuñalar

Armas

Uso de armas, tener alrededor armas que lo asustan, amenazarlo o intentar matarlo a usted o a sus seres queridos.



Invadiendo tu Privacidad

Revisar sus mensajes de texto, revisar su teléfono, revisar sus redes sociales o incluso piratear y usar sus redes sociales, revisar su correo electrónico, tomar su tableta, computadora portátil y teléfono

Intimidación

Hacer gestos de enojo o amenazantes, Usar el tamaño físico para intimidar, Gritar más que usted, Conducir imprudentemente

Destrucción

Destruir sus pertenencias, Golpear paredes, Arrojar/romper cosas, Inutilizar o dañar su automóvil



LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

He hecho mi hogar lo más seguro posible al:

- Cambiar de cerraduras y adición de cerrojos
- Ocultar objetos afilados y armas.
- Mantener los teléfonos cargados y accesibles
- Saber salir de casa lo más rápido posible
- Si estoy en peligro, me mantendré fuera de la cocina o los baños y otras habitaciones donde estaría atrapado.
- Enseñar a los niños qué hacer o dónde ir si hay un incidente.



He planeado y ensayado una ruta de escape para mí y mis hijos:

- Saber cómo salir de casa o adónde iremos en caso de emergencia
- Mostrar a los niños qué hacer si el abusador irrumpe o llega a su escuela o guardería.
- Enseñar a los niños a llamar a la policía.
- Enseñar a los niños a esconderse si es necesario.

He empacado una bolsa de emergencia y la he escondido. Mi bolsa de emergencia incluye:

- Dinero en efectivo y tarjetas de débito/crédito
- Ropa para mí y mis hijos
- Pañales, medicamentos, artículos de tocador.
- Copias de documentos judiciales, incluida mi Orden de protección, sentencia de divorcio y documentos de custodia.
- Documentos importantes, como los certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social, pasaportes, registros y tarjetas de inmigración, registros médicos, tarjetas de seguro, etc.
- Llaves adicionales
- Mi libreta o diario
- Necesidades de mascotas como golosinas, correa y medicamentos.



Mantendré registros precisos de:

- Conversaciones
- Episodios de violencia
- Intentos de contacto, mensajes de correo de voz, mensajes de texto, correos electrónicos y redes sociales
- Fotos

He explicado mi situación a:

- Niños
- Parientes
- Vecinos
- Amigos
- Compañeros de trabajo
- Escuela infantil o guardería.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA



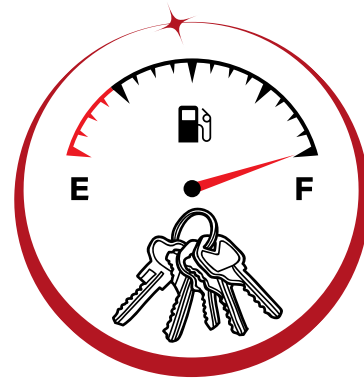
Lo haré:

- Practicar mi plan de escape con mis hijos
- Ser consciente de mi entorno en todo momento.
- Mantener la calma en una crisis
- Localizar estaciones de policía y lugares seguros y saber a dónde ir si alguien me sigue
- Mantener suficiente gasolina en mi coche
- Poner siempre las llaves y el bolso o la cartera en el mismo lugar
- Saber quién me ayudará en una crisis
- Cambiar mis contraseñas y pines para todas mis cuentas, incluidas las redes sociales
- Desactivar mi ubicación en mi teléfono y aplicaciones
- Puedo enviar mensajes de texto a personas de confianza con un código para que puedan llamar a la policía por mí
- Usa mi juicio e intuición. Me protegeré a mí y a mis hijos hasta que estemos fuera de peligro, luego buscaré ayuda.
- Llamaré a mi familia, amigos o consejero para que me apoyen si me siento deprimido o listo para volver al abuso.



Llamaré a la policía si el abusador:

- Me amenaza
- Sigueme
- Manda que alguien más me sigue
- Me contacta cuando hay una orden de no contacto
- Abusa de mi



Por mis hijos, yo:

- Deciré a su escuela o guardería quién puede recogerlos.
- Dar una copia de mis documentos de custodia y mi Orden de Protección a alguien a cargo en la escuela o guardería
- Enséñeles a mantener la calma en una situación de crisis y cómo llamar a la policía.
- Limite el conocimiento de mis hijos sobre los escondites y los detalles para evitar que se lo digan accidentalmente al abusador.

Yo sé que:

- La seguridad mía y de mis hijos está por encima de cualquier otra cosa.
- El abuso no es mi culpa. NO merezco ser abusado
- Tomaré la decisión de quedarme o dejar al abusador según lo que sea más seguro para mí y mis hijos.
- A través del apoyo de agencias comunitarias y amigos y familiares. Puedo ayudar a terminar con el abuso



DONDE RECIBIR AYUDA

West Tennessee Legal Services, Inc. (WTLS)

731-423-0616 ext. 1250

www.wtls.org

Jackson Office

210 W. Main Street
Jackson, TN 38301

Dyersburg Office

208 S. Church Street
Dyersburg, TN 38024



Huntingdon Office

113 W. Paris Street
Huntingdon, TN 38344

Selmer Office

141 N. Third Street
Selmer, TN 38375

Otros Recursos

Wo/Men's Resource and Rape Assistance Program (WRAP)

731-668-0411 or 1-800-273-8712

Tennessee Domestic Violence Hotline

1-800-356-6767

Pathways

1-800-372-0693



Este proyecto fue apoyado por el Premio No. 2016-VA-GX-0053 & 2019-V2-GX-0043 otorgado por la Oficina para Víctimas del Delito, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de EE. UU. a través de la Oficina de Programas de Justicia Penal de Tennessee.



West Tennessee Legal Services (WTLS) no discrimina por edad, raza, color, religión, origen nacional, sexo o estado de discapacidad. Si siente que ha sido discriminado, puede presentar una queja ante
WTLS EEOC Officer 210 West Main Street Jackson, TN 38302