

Obteniendo Ayuda

Decidir permanecer en una relación abusiva es muy difícil. A menudo, la víctima se siente aislada de sus amigos y familiares que no entienden su situación. Es posible que las amistades y la familia no sepan sobre el abuso, o pueden saber sobre el abuso y ya han renunciado el apoyo y ayuda para la víctima. Además, puede ser que tengan conocimiento, pero se niegan a reconocer el problema.

Una víctima de abuso necesita el apoyo, durante y después de la relación. Si usted o alguien que usted conoce están en una relación abusiva, considere el conseguir el apoyo de una Especialista para Víctimas de Violencia Familiar que entiende lo que está pasando. La National Domestic Violence Hotline está abierta las 24 horas del día, y está disponible para cualquier persona que necesite información sobre los recursos en su área, o simplemente necesita hablar.

Beneficios de Consejería

Si es seguro hacerlo, considere buscar ayuda de un consejero. La violencia familiar y Centros de Crisis de violencia familiar y asalto sexual a menudo ofrecen consejería gratuita a las víctimas de abuso. Algunos de los beneficios de buscar consejería son:

- La revisión y el procesamiento de la situación puede ayudar a clarificar lo que está sucediendo
- La consejería puede ayudarle a desarrollar habilidades de afrontamiento y las estrategias que facilitan continuar con la escuela, el trabajo o mantener las relaciones.
- Establecimiento de una red de apoyo puede ayudar a disminuir los efectos negativos psicológicos, físicos y emocionales que suelen resultar de un abuso.
- La planificación de la seguridad y opciones para el futuro se pueden discutir en un ambiente confidencial.

La experiencia puede ser utilizada para construir y poner en práctica la firmeza, confianza y habilidades de protección instintiva y reducir el aislamiento.

¿Quién puede ayudar?

La Unidad de Servicios para Víctimas en la Oficina del Sheriff del Condado de Travis puede proporcionar asistencia con información sobre el estado de su caso, Derechos de las Víctimas del Crimen, Compensación a Víctimas de Delito, la navegación del sistema de justicia penal y las referencias a los profesionales de ayuda adecuadas u organizaciones de acuerdo a sus necesidades específicas.



Recursos

SAFE Alliance:

(512) 267-7233 (SAFE) 24hrs
Travis County Family Violence and Sexual Assault Shelter and Crisis Center
www.safeaustin.org

National Domestic Violence Hotline:

1 (800) 799-7233 (SAFE)
www.thehotline.org

Rape, Abuse, & Incest National Network

1-800-656-HOPE(4673)
www.rainn.org

2-1-1 Texas - Resource Directory

2-1-1 or 1-877-541-7905
www.211texas.org

Office for Victims of Crime

1-800-851-3420
www.ovc.gov

Choosing to Stay in an Abusive Relationship Elegir Permanecer en Una Relación Abusiva

Victim Services Unit

5555 Airport Blvd
Austin, TX 78751
512-854-9709



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

PO Box 1748
Austin, TX 78767

¿Por qué se quedan?

La gente suele preguntar: "Si es tan malo, ¿por qué ella o él no se van? No hay una respuesta simple a esta pregunta. Las razones para quedarse en una relación abusiva son a menudo varias y complicadas. Algunos ejemplos de las razones por la cual la víctima se queda incluye:

- Los niños (necesitan ayuda con el cuidado de los niños o la víctima no quiere que pierdan a uno de sus padres)
- El saber que el abusador llevará a cabo las amenazas
- Conflictos valores religiosos / culturales o crianza familiar
- Falta de recursos financieros / social para salirse
- No tener a donde ir, literalmente (debido al aislamiento por el abusador)
- Miedo a las represalias por denunciarlo a la policía o a otras personas y organizaciones externas
- El temor de que el "sistema" no funciona (o, peor aún, tener la experiencia de que no funciona)
- Miedo a perder el estatus de inmigración
- Esperanzado que la situación va a cambiar
- El amor genuino para el abusador
- La falta severa de autoestima debido al abuso

... Sólo para nombrar unos pocos.

Tal vez la razón más importante por la cual la víctima permanecen es la siguiente:

El riesgo de mortalidad es lo más alta cuando ella o el intenta salir o sale con éxito de la relación.

Recuerde:

Las víctimas conocen a sus agresores mejor que nadie - y por lo tanto saben cuándo es y no es seguro salirse de la situación.

La pregunta que deberíamos hacernos es, "¿Por qué le hace esto abusador a la víctima?"

Seguridad con un Abusador

Si está en una relación abusiva y decide quedarse, piense en su seguridad y la seguridad de sus hijos en todo momento. Incluso si usted no está lista para dejar una relación abusiva, puede tomar algunos de los siguientes pasos para promover la seguridad:

- Identifique el uso y nivel de fuerza de su pareja para que pueda evaluar el peligro hacia usted y sus hijos antes de que ocurra.
- Trate de evitar un incidente abusivo por salir.
- Identifique las áreas seguras de su casa, donde no haya armas y siempre haya formas de escapar. Cuando empiezen las discusiones, trate de irse hacia esas zonas.
- No corra hacia donde están los niños - su pareja puede también hacerles daño.
- Si la violencia es inevitable, póngase en una esquina y acurríquese como pelota y protéjase la cara con los brazos alrededor de cada lado de la cabeza, los dedos entrelazados.
- Si es posible, tenga un teléfono accesible en todo momento y sapa qué número llamar para pedir ayuda. Sepa dónde se encuentra el teléfono público más cercano. Sepa el número de teléfono a un refugio local para mujeres maltratadas. No tenga miedo llamar a la policía.
- Déjeles saber a sus amigos y vecinos de confianza su situación y desarrolle un plan y una señal visual para cuando necesite ayuda.
- Enseñe a sus hijos como obtener ayuda. Enséñeles a no involucrarse en la violencia entre usted y su pareja. Planee una palabra clave para señalarles a los que deben obtener ayuda o salir de la casa.
- Dígale a sus hijos que la violencia nunca es correcta, incluso cuando un ser querido está siendo violento. Dígales que ni usted ni ellos tienen la culpa ni son la causa por la violencia, y que cuando alguien es violento, es importante mantenerse a salvo.
- Practique cómo salir de manera segura. Practique con sus hijos
- Planee lo que hará si sus hijos deciden decirle a su pareja de su plan o si su pareja se entera de su plan de alguna otra manera..

- Mantenga las armas como pistolas y cuchillos bajo llave y tan inaccesibles como sea posible.
- Haga un hábito de estacionar el carro de frente en el camino de entrada y manténgalo con el tanque lleno. Mantenga la puerta del conductor abierta y las otras cerradas - para un escape rápido.
- Trate de no usar pañoletas o alhajas largas que puedan ser utilizadas para estrangularla.
- Cree varias razones creíbles para salir de la casa a diferentes horas del día o la noche.
- Llame a una línea de auxilio de violencia doméstica periódicamente para evaluar sus opciones y obtener comprensión y apoyo.

Planeando en Irse

Si usted piensa que podría irse en el futuro:

- Mantenga evidencia del abuso físico (expedientes o fotos) en un lugar seguro o con una persona de confianza.
- Sepa a dónde puede ir para obtener ayuda, dígale a alguien lo que le está sucediendo.
- Si está lastimada, vaya al doctor/ sala de emergencia y reporte lo que le pasó. Pídale que documenten su visita.
- Planee con sus hijos e identifique un lugar seguro para ellos, como una habitación con candado o lacase de un amigo a donde pueden acudir para obtener ayuda. Asegúreles que su trabajo es mantenerse a salvo, no protegerla a usted.
- Póngase en contacto con refugio para mujeres maltratadas y averigüe acerca de las leyes y otros recursos disponibles para usted antes de tener que usarlos durante una crisis.
- Mantenga un diario de todos los incidentes violentos, incluyendo las fechas, eventos y amenazas hechas, si es posible.
- Si es posible, adquiera habilidades de trabajo o tome cursos en un colegio comunitario.
- Trate de ahorrar dinero en un lugar seguro o pedir a la gente de confianza para mantener el dinero para usted.