

VIOLENCIA DOMÉSTICA: CONCIENCIA, ACCIÓN, SANACION.

CONCIENCIA

Ya sea que usted, un amigo o un familiar esté experimentando violencia dentro del hogar, recuerde que **no está sola**. La violencia doméstica ocurre en hogares de nuestra comunidad independientemente de su raza, religión, orientación sexual, nivel socioeconómico o género. La violencia doméstica afecta a todos.

La violencia doméstica incluye el uso de violencia física y sexual, amenazas e intimidación, abuso emocional y privaciones económicas. Muchas formas de violencia doméstica pueden ocurrir al mismo tiempo dentro de la misma relación íntima y, en general, dicha violencia ocurre a puertas cerradas, fuera del ámbito de amigos y familiares.



ACCION: HAZ UN PLAN

Si usted o un ser querido se encuentra en una posible situación de violencia doméstica, la prioridad es la seguridad. Considere los siguientes recursos que pueden ayudarle a usted o a su ser querido a encontrar seguridad:

1. **HABLA CON ALGUIEN.** El aislamiento es a menudo una característica de una situación de violencia doméstica porque el aislamiento es una herramienta utilizada por un abusador para garantizar que una víctima de violencia doméstica no escape del poder y control del abusador. Si se siente aislada en su relación, le dará miedo siquiera pensar en hablar con alguien, especialmente si un mensaje o información puede llegar a su abusador. Sin embargo, no está sola y no podrá salir sola de esa situación. Comuníquese con alguien, cualquiera. Mantenga conexiones y conversaciones con su familia y amigos por teléfono, en línea o mediante actividades. Si no se siente cómoda hablando sobre su situación de violencia doméstica con alguien que conoce, existen varios recursos anónimos disponibles. Llame a La Línea Nacional Directa Contra La violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite el sitio web www.thehotline.org.
2. **LLAME AL 911.** No dude en llamar al 911 si se encuentra usted misma, sus hijos o a un ser querido en peligro. Quienes sufren cualquier tipo de violencia doméstica tienden a dudar en buscar asistencia de emergencia por varias razones. Por muy válidas que sean sus razones, su seguridad es la prioridad. Llame.
3. **HAGA UN PLAN DE ESCAPE Y UNA "MOCHILA DE EMERGENCIA".** Incluso si no desea irse pronto, un plan de escape y una "mochila de emergencia" es un plan personalizado y único que usted y sus hijos utilicen en caso de que se intensifique una situación de violencia doméstica. Un plan de escape es un plan escrito o memorizado que explica paso a paso lo que debe suceder si ocurre una situación

violenta y/o si usted toma la decisión de irse. En su plan de escape, usted quiere saber con quién se comunicarán usted o sus hijos de inmediato, adónde ir y qué se necesitará para vivir mientras usted y sus hijos encuentran un lugar lejos de su abusador.

En su “mochila de emergencia” piense en las necesidades específicas de usted y sus hijos. Su “mochila de emergencia” debe ser lo suficientemente pequeña como para guardarla en un lugar seguro, como el maletero de su automóvil, su lugar de trabajo o en la casa de una amiga de confianza, pero debe ser lo suficientemente grande como para incluir todos los elementos "importantes" necesarios. Por ejemplo, su “mochila de emergencia” podría incluir:

- Al menos dos conjuntos de ropa y un par de zapatos.
- Kit de Primeros Auxilios.
- Cámara desechable o digital con baterías adicionales (en particular para tomar fotografías de cualquier lesión que pueda haber sido infligida por el abusador).
- Celular prepago o celular con contrato nuevo y número de teléfono con cable de carga. Manténlo cargado. Recuerda: incluso si su teléfono celular ya no tiene plan, aún puedes marcar el 911.
- Juego de llaves de repuesto.
- Medicamentos y recetas actuales para usted y sus hijos.
- Lista de números de teléfono importantes, como los números de teléfono de familiares, amigos de confianza, su abogado, su contador y su médico.
- Actas de Nacimiento y Tarjetas de Seguro Social.
- Driver's License and/or Passports.
- Documentos de custodia, matrimonio y divorcio.
- Órdenes de restricción u otros documentos legales.
- Tarjetas de seguro médico y registros médicos.
- Recuerdos.

Al preparar su "Mochila de Emergencia", tenga en cuenta que una vez que se vaya, es posible que no pueda regresar a su casa. Si tiene niños en casa, llévelos con usted.

4. **CONTACTE A SU ABOGADO DE DERECHO DE FAMILIA y SOLICITE UNA ORDEN DE PROTECCIÓN CONTRA VIOLENCIA DOMÉSTICA.**

Cada situación familiar es única y es imperativo estar informado

mientras navega por el sistema legal. Lo antes posible, deberá comunicarse con su abogado de derecho de familia para descubrir cómo mantenerse protegidos usted y sus hijos. Muchas veces, su situación puede requerir la presentación inmediata de una Orden de Protección contra Violencia Doméstica. No espere más. Cuanto más tiempo pasa entre un incidente de violencia doméstica y la obtención de una orden de protección, más difícil se vuelve la preservación de las pruebas. Los retrasos también pueden llevar a un juez a cuestionar la necesidad de una orden de protección si han pasado días o semanas desde la fecha del incidente.

Al preservar este u otros reclamos legales, sea consciente de la realidad de que se necesitan pruebas para respaldar un reclamo ante el tribunal. Tome fotografías, guarde correos electrónicos y mensajes de texto, identifique testigos y analice diversas formas de evidencia.

SANACION: ESTO NO ES SU CULPA: La violencia doméstica surge de la afirmación de poder y control sobre una pareja íntima. Los abusadores tienen un sentido sesgado de distinguir entre el bien y el mal y generalmente creen que tienen derecho a controlar y restringir a sus parejas. Algunos abusadores pueden incluso disfrutar de la afirmación de poder y control.

Independientemente de por qué ocurre, la violencia doméstica no está bien y nunca está justificada. Utilice los recursos disponibles para usted. La mayoría de los condados tienen organizaciones que pueden ayudar a las víctimas de violencia doméstica con diversas necesidades, como vivienda temporal, asistencia legal gratuita, capacitación laboral y asesoramiento. Recuerde, no está sola, esto no es tu culpa y hay personas esperando para ayudarte. Para obtener más información, visite www.modernlegalinc.com.