

Salir de Una Relación Abusiva

Protéjase Antes y Después de Salir



Salir de una relación abusiva o violenta no es fácil. Tal vez usted todavía está esperando que las cosas cambien o posiblemente tiene miedo de lo que hará su pareja si descubre que usted está intentando irse. Cualquiera que sean sus razones, probablemente usted se siente atrapada(o) e indefensa(o). Pero hay ayuda disponible. Hay muchos recursos disponibles para hombres y mujeres abusada(o)s y maltratada(o)s, incluyendo líneas directas de crisis, albergues, incluso entrenamiento laboral, servicios legales y cuidado de niños. Usted merece vivir sin miedo. Comience, acérquese y pida ayuda.

Si necesita ayuda inmediata, llame al 911 o al servicio de emergencia local.

Para líneas de ayuda y albergues contra la violencia doméstica, oprima aquí [here](/es/articulos/abuso/salir-de-una-relacion-abusiva.htm#help) (/es/articulos/abuso/salir-de-una-relacion-abusiva.htm#help).

¿Cómo puede usted salir de una relación abusiva?

¿Por qué ella o él no se van? Es la pregunta que muchas personas hacen cuando se enteran de que una mujer o un hombre está siendo maltratada(o) y abusada(o). Pero si usted está en una relación abusiva, usted sabe que no es tan simple. Terminar una

relación importante nunca es fácil. Es aún más difícil cuando ha sido aislada(o) de su familia y amigos, psicológicamente abusada(o), financieramente controlada(o) y físicamente amenazada(o).

Si está tratando de decidir si se queda o se va, es posible que se sienta confundida(o), insegura(o), asustada(o) y destrozada(o). En un momento, es posible que desee desesperadamente alejarse, y al siguiente, es posible que desee aferrarse a la relación. Tal vez incluso usted se culpe por el abuso o se sienta débil y avergonzado(a) porque se ha quedado a pesar de todo. No se deje atrapar por la confusión, la culpa y la auto-culpa. Lo único que importa es su seguridad.

Si usted está siendo abusada(o), recuerde:

- ▶ Usted no tiene la culpa de ser maltratada o maltratado.
- ▶ Usted no es la causa del comportamiento abusivo de su pareja.
- ▶ Usted merece ser tratada(o) con respeto.
- ▶ Usted se merece una vida segura y feliz.
- ▶ Sus hijos merecen una vida segura y feliz.
- ▶ Usted no está solo o sola. Hay personas esperando para ayudar.

Tomar la decisión de irse

A medida que se enfrenta la decisión de terminar la relación abusiva o intentar salvarla, tenga en cuenta lo siguiente:

Si usted está esperando a que su pareja abusiva cambie ... El abuso probablemente volverá a suceder. Los abusadores tienen profundos problemas emocionales y psicológicos. Aunque el cambio no es imposible, no es rápido ni fácil. Y el cambio solo puede suceder una vez que el abusador asuma la responsabilidad total de su comportamiento, que busque tratamiento profesional y que deje de culparle a usted, a su infancia infeliz, a el estrés, a el trabajo, a la bebida o a su temperamento.

Si usted cree que puede ayudar a su abusador ... Es natural que usted quiera ayudar a su pareja. Puede pensar que usted es la única persona que la o lo entiende o que es su responsabilidad solucionar los problemas de su abusador. Pero la verdad es que, al quedarse y aceptar abuso repetidamente, usted está reforzando y permitiendo el comportamiento abusivo. En lugar de ayudar a su agresor, usted está prolongando el problema.

Si su pareja ha prometido parar el abuso ... Al enfrentar las consecuencias de su comportamiento, los abusadores a menudo piden otra oportunidad, piden perdón y prometen cambiar. Incluso puede parecer verdadero lo que dicen en el momento, pero su verdadero objetivo es mantener el control y evitar que usted se vaya. Pero la mayoría de las veces, rápidamente vuelven a su comportamiento abusivo una vez que han sido perdonados y ya no están preocupados de que usted se ira.

Si su pareja está en terapia o en un programa para abusadores ... Incluso si su pareja está en terapia, eso no garantiza de que él o ella vaya a cambiar. Muchos abusadores que reciben terapia continúan siendo violentos, abusivos y controladores. Si su pareja ha dejado de minimizar el problema o poner excusas, eso es una buena señal. Pero usted todavía debe tomar su decisión basándose en quién es él o ella ahora, no en la persona en quien usted espera que él o ella se convierta.

Si le preocupa lo que sucederá si se va ... Puede tener miedo de lo que hará su pareja abusiva, a dónde irá o cómo se va a mantener usted o a sus hijos. Pero no deje que el miedo a lo desconocido lo(la) mantenga en una situación peligrosa e insana.

Señales de que su abusador NO está cambiando:

- Minimiza el abuso o niega lo serio que realmente fue.
- Continúa culpando a otros por su comportamiento.
- Dice que es usted quien es abusivo.
- Presiona para que usted vaya a terapia de parejas.
- Le dice que le debe otra oportunidad.
- Usted tiene que empujarlo(a) a permanecer en el tratamiento.
- Dice que no puede cambiar a menos de que usted se quede con él o ella y lo(a) apoye.
- Trata de conseguir la simpatía de usted, sus hijos o su familia y amigos.
- Espera algo de usted a cambio de obtener ayuda.
- Le presiona a usted para tomar decisiones sobre la relación.

Un plan de seguridad

Si está o no está listo(a) para dejar a su abusador, hay cosas que puede hacer para protegerse. Estos consejos de seguridad pueden hacer la diferencia entre ser gravemente herido o muerto y escapar con su vida.

Prepárese para emergencias

Conozca las señales de advertencia de su abusador. Manténgase alerta para detectar señales y pistas cuando su abusador se está enojando y puede explotar con enojo y violencia. Propóngase varias razones creíbles que pueda usar para salir de la casa (tanto de día como de noche) si usted siente que se está acercando un problema.

Identifique áreas seguras de la casa. Sepa a dónde ir si su abusador ataca o comienza una discusión. Evite espacios pequeños y cerrados sin salidas (como armarios o baños) o un lugar con armas (como la cocina). Si es posible, diríjase a una habitación con un teléfono y una puerta o ventana que tenga salida.

Utilice una palabra como código. Establezca una palabra, frase o señal que pueda usar para que sus hijos, amigos, vecinos o compañeros de trabajo sepan que usted está en peligro y se debe llamar a la policía.

Haga un plan de escape

Estar lista(o) para salir en cualquier momento. Mantenga el carro con el tanque lleno de gasolina y de frente a la salida de la entrada, con la puerta del chofer sin seguro. Esconda la llave extra del carro donde la pueda agarrar rápidamente. Tenga dinero en efectivo para una emergencia, ropa y números de teléfono y documentos importantes guardados en un lugar seguro (en la casa de un amigo, por ejemplo).

Practique escapar de forma rápida y segura. Ensaye su plan de escape para saber exactamente qué hacer si es atacado por su abusador. Si usted tiene niños, haga que practiquen el plan de escape también.

Haga y memorice una lista de contactos de emergencia. Pregunte a varias personas de confianza si puede llamarlos si necesita transporte, un lugar donde quedarse o ayuda para comunicarse con la policía. Memorice los números de sus contactos de emergencia, del albergue local y de la línea directa contra la violencia doméstica.

Si se queda

Si decide en este momento quedarse con su pareja abusiva, hay algunas cosas que puede intentar para mejorar su situación y para protegerse usted y a sus hijos.

- Póngase en contacto con el programa de violencia doméstica / agresión sexual en su área. Ellos le pueden brindar apoyo emocional, consejería grupal, vivienda

de emergencia segura, información y otros servicios mientras usted está en la relación, así como también si decide irse.

- Forme un sistema de apoyo tan fuerte como lo permita su pareja. Siempre que sea posible, involúcrese con personas y actividades fuera de su hogar y anime a sus hijos a que lo hagan también.
- Sea bueno con usted mismo! Desarrolle una forma positiva de mirarse y hablar consigo mismo. Use afirmaciones positivas para contrarrestar los comentarios negativos que recibe de su abusador. Dese tiempo para hacer cosas que disfruta.

Fuente: Manual-Rompiendo el Silencio

Protegiendo su privacidad

Es posible que usted tenga miedo de irse o de pedir ayuda por temor a que su pareja tomara represalias si se entera. Esta es una preocupación real. Sin embargo, hay precauciones que puede tomar para mantenerse a salvo y evitar que su abusador descubra lo que está haciendo. Cuando busque ayuda para la violencia doméstica y el abuso, es importante no dejar rastros, especialmente cuando use el teléfono o la computadora.

Seguridad telefónica para mujeres abusadas y maltratadas

Cuando busque ayuda para la violencia doméstica, llame desde un teléfono público u otro teléfono fuera de la casa si es posible. En los EE. UU., Puede llamar al 911 de forma gratuita en la mayoría de los teléfonos públicos, así que averigüe dónde está el más cercano en caso de emergencia.

Evite los teléfonos inalámbricos. Si llama desde su casa, use un teléfono con cable si tiene uno, en lugar de un teléfono inalámbrico o celular. Un teléfono con cable es más privado y menos fácil de interceptar.

Llame por cobrar o use una tarjeta telefónica prepaga. Recuerde que, si usa su propio teléfono residencial o tarjeta de crédito telefónica, los números de teléfono a los que llama se incluirán en la factura mensual que se envía a su hogar. Incluso si ya usted se ha ido antes de que llegue la factura, es posible que su abusador pueda rastrearlo por los números de teléfono a los que llamó para pedir ayuda.

Verifique la configuración de su teléfono celular. Existen tecnologías de teléfonos celulares que su abusador puede usar para escuchar sus llamadas o rastrear su ubicación. Su abusador puede usar su teléfono celular como aparato de rastreo si tiene GPS, está en "modo silencioso" o está armado para "contestar automáticamente". Así que considere apagarlo cuando no lo esté usando o déjelo atrás cuando huya de su abusador.

Obtenga su propio teléfono celular. Considere comprar un teléfono celular pre pagado u otro teléfono celular que su abusador no sepa que existe. Algunos albergues contra la violencia doméstica ofrecen teléfonos celulares gratuitos para hombres o mujeres abusadas o maltratadas. Llame a su línea directa local para obtener más información.

Seguridad informática y de Internet para mujeres y hombres abusados y maltratados

Los abusadores a menudo controlan las actividades de su pareja, incluyendo el uso de la computadora. Si bien hay formas de eliminar el historial de Internet, esto puede ser una señal de alerta a su pareja de que usted está tratando de ocultar algo, así que tenga mucho cuidado. Además, es casi imposible limpiar una computadora de toda evidencia de los sitios web que ha visitado, a menos que sepa mucho sobre computadoras.

Use una computadora segura. Si busca ayuda por internet, es más seguro si usa una computadora fuera de su hogar. Puede usar una computadora en el trabajo, la casa de un amigo, la biblioteca, el centro comunitario local o un albergue o agencia de violencia doméstica.

Tenga cuidado con el correo electrónico y la mensajería instantánea. El correo electrónico y la mensajería instantánea no son la forma más segura de recibir ayuda para la violencia doméstica. Sea especialmente cuidadoso al enviar correo electrónico, ya que su abusador puede saber cómo entrar a su cuenta. Es posible que desee considerar crear una nueva cuenta de correo electrónico que su abusador no sepa que existe.

Cambie sus nombres de usuario y contraseñas. Cree nuevos nombres de usuario y contraseñas para su correo electrónico, cuenta bancaria en línea, y otras cuentas sensibles. Incluso si usted no cree que su abusador tiene sus contraseñas, puede haber adivinado o utilizado un programa espía o de captura de teclas para obtenerlas. Elija contraseñas que su abusador no pueda adivinar (evite cumpleaños, apodos y otra información personal).

Protéjase de los aparatos de vigilancia de GPS y grabación

Su abusador no necesita ser experto en tecnología con el fin de usar la tecnología de vigilancia para controlar sus movimientos y escuchar sus conversaciones. Tenga en cuenta que su abusador puede estar usando cámaras ocultas, como una "cámara para niñera", o incluso un monitor de bebé para controlar lo que usted hace y dice. Los sistemas de Posicionamiento Global (GPS) también son baratos y fáciles de usar. Estos aparatos de GPS pueden ocultarse en su automóvil, su bolso u otros objetos que lleve consigo. Su abusador también puede usar el sistema de GPS de su automóvil para ver dónde usted ha estado.

Si usted descubre algún aparato de rastreo o de grabación, déjelo hasta que usted esté listo para irse. Aunque sea tentador quitarlos o apagarlos, esto solo alertara a su abusador de que usted lo ha descubierto.

Albergues para víctimas de violencia doméstica

Un albergue contra la violencia doméstica o un refugio para hombres o mujeres es un edificio o conjunto de apartamentos donde las mujeres u hombres abusados y maltratados pueden ir a buscar refugio de sus abusadores. La ubicación del albergue se mantiene confidencial para evitar que su abusador lo encuentre.

Los albergues para las víctimas de violencia doméstica generalmente tienen espacio para madres y sus hijos. El albergue cubrirá todas sus necesidades básicas para vivir, incluyendo los alimentos y el cuidado de niños. El tiempo que puede permanecer en el albergue es limitado, pero la mayoría de los albergues también le ayudarán a encontrar un hogar permanente, trabajo y otras cosas necesarias para comenzar una nueva vida. El albergue puede también recomendarle otros servicios para hombres y mujeres y hombres maltratados y abusados en su comunidad, que incluyen:

- ▶ Ayuda legal
- ▶ Consejería o asesoramiento
- ▶ Grupos de apoyo
- ▶ Servicios para sus hijos
- ▶ Programas de empleo
- ▶ Servicios relacionados con la salud

- ▶ Oportunidades educativas
- ▶ Asistencia financiera

Protegiendo su privacidad en un albergue contra violencia doméstica

Si va a un albergue de violencia doméstica o un albergue para mujeres, no tiene que dar su información de identificación, incluso si se lo piden. Aunque los refugios toman muchas medidas para proteger a las mujeres que albergan, dar un nombre falso puede ayudar a evitar que el abusador la encuentre, especialmente si vive en un pueblo pequeño.

Manténgase a salvo después de que se haya ido

Mantenerse a salvo de su abusador es tan importante después de que se haya ido como lo era antes. Para su protección y seguridad, es muy posible que tenga que mudarse para que así su ex-pareja no la(o) pueda encontrar. Si usted tiene hijos, es posible que necesiten cambiar de escuela.

Para mantener su nueva localidad en secreto:

- Obtenga un número de teléfono no listado
- Use un apartado postal en lugar de la dirección de su casa
- Solicite el programa de confidencialidad de domicilio de su estado, un servicio que reenvía confidencialmente su correo a su hogar
- Cancele sus cuentas bancarias y tarjetas de crédito anteriores, especialmente si las compartió con su abusador. Cuando abra nuevas cuentas, asegúrese de usar un banco diferente

Si va a permanecer en la misma área, cambie su rutina. Tome una nueva ruta al trabajo, evite ir a los lugares que usted cree que su abusador la(o) encontraría, cambie previas citas que su abusador sabe que usted tiene y busque nuevos lugares para hacer sus compras y hacer sus diligencias. Tenga siempre con usted un celular y esté listo para llamar al 911 si ve a su ex-abusador.

Ordenes de restricción

Posiblemente usted quiera considerar poner una orden de restricción o una orden de protección contra su pareja abusiva. Sin embargo, recuerde que la policía puede hacer cumplir una orden de restricción solo si alguien la viola y solo si alguien denuncia la violación. Esto significa que usted debe estar en peligro de alguna manera para que la policía intervenga.

Si usted es víctima de acoso o abuso, es necesario investigar cuidadosamente cómo se aplican las órdenes de restricción en su vecindario. Averigüe si al abusador se le dará una multa o si realmente será llevado a la cárcel. Si la policía simplemente habla con el infractor o le da una multa, su abusador puede razonar que la policía no hará nada y se sentirá con derecho a perseguirlo más. O su abusador puede enojarse y vengarse.

¡No se sienta falsamente seguro con una orden de restricción!

Si usted tiene una orden de restricción o una orden de protección en contra de su abusador, eso no necesariamente significa que usted está segura(o). El acosador o abusador puede ignorarlo y la policía no puede hacer nada para aplicar la orden. Para obtener información sobre las órdenes de restricción en su área de EE. UU., Llame al 1-800-799-7233 (SAFE) o comuníquese con la Coalición contra la violencia doméstica de su estado.

Tomando los pasos para sanar y seguir adelante

Las cicatrices de la violencia doméstica y el abuso son profundas. El trauma de lo que usted ha vivido y por lo que usted ha pasado, puede permanecer con usted mucho tiempo después de que haya escapado de la situación abusiva. Terapia psicológica, grupos de orientación y apoyo para sobrevivientes de abuso doméstico, pueden ayudarlo a procesar lo que ha pasado y aprender a construir relaciones nuevas, seguras, y saludables.

Después del trauma por el cual usted ha pasado, puede ser que este luchando con emociones desagradables, memorias aterradoras o una sensación de peligro constante del cual usted no se puede deshacer. O puede sentirse entumecido, desconectado e incapaz de confiar en otras personas. Cuando suceden cosas malas, puede tomar tiempo superar el dolor y sentirse seguro otra vez. Pero el tratamiento y el apoyo de familiares y amigos pueden acelerar su recuperación del trauma emocional y psicológico. Si el evento traumático ocurrió hace años o ayer, usted puede sanar y seguir adelante.

Construyendo nuevas relaciones saludables

Después de salir de una situación abusiva, puede estar ansioso por iniciar una nueva relación y, finalmente, obtener la intimidad y el apoyo que se ha estado perdiendo. Pero es aconsejable ir lento. Tómese el tiempo para conocerse a sí mismo y comprender cómo llegó a su relación abusiva anterior. Sin haberse tomado el tiempo para sanar y aprender de su experiencia pasada, usted corre el riesgo de volver a caer en el abuso.

Dónde buscar ayuda para violencia doméstica o abuso

En caso de emergencia:

Llame al 911 o al número de servicio de emergencia de su país si necesita asistencia inmediata o si ya ha sufrido algún daño.

Líneas de ayuda para consejos y asistencia:

En los EE. UU.: llame a la línea directa nacional contra la violencia doméstica al 1-800-799-7233 (SAFE) .

Reino Unido: llame a Women's Aid al 0808 2000 247.

Australia: llame al 1800RESPECT al 1800 737 732.

En todo el mundo: visite el Directorio Internacional de Agencias de Violencia Doméstica para obtener una lista global de líneas de ayuda, refugios y centros de crisis.

Para un lugar seguro donde quedarse:

En los EE. UU.: visite pWomenslaw.org para obtener un directorio de albergues contra la violencia doméstica estado por estado en los EE. UU.

Artículo relacionado



(/es/articulos/abuso/abuso-y-violencia-domestica.htm)

[Violencia doméstica y abuso \(/es/articulos/abuso/abuso-y-violencia-domestica.htm\)](/es/articulos/abuso/abuso-y-violencia-domestica.htm): ¿Esta usted o alguien a quien usted aprecia en una relación abusiva? Domestic Violence and Abuse

Autores: Melinda Smith, M.A., and Jeanne Segal, Ph.D. Versión modificada: julio de 2018.