



**ROMPIENDO
EL
SILENCIO**

**UN MANUAL PARA
SOBREVIVIENTES
DE VIOLENCIA
DOMÉSTICA**

1 ¿Cómo Es Tu Relación?

Primera Sección:

2 Entendiendo la Violencia Doméstica

Los indicios de violencia doméstica incluyen.....	2
Todavía se considera un abuso si.	3
El abuso puede ocurrir en cualquier tipo de relación, incluso si ..	4

Segunda Sección:

6 Las Dinámicas de la Violencia Doméstica

Las ideas equivocadas más comunes al respecto de la violencia domestica	6
El progreso de la violencia y las tácticas de control	8

Tercera Sección:

13 Explorando tus Opciones

Si te quedas	14
Si te vas	15
La ayuda está disponible.....	17
Otras consideraciones	20

Cuarta Sección:

21 Opciones Legales a tu Disposición

El arresto	21
Las órdenes de protección.....	22
El divorcio.....	24
La separación legal	24

Quinta Sección:

26 Servicios en Nebraska

Los Programas contra la Violencia Doméstica y Asalto Sexual en Nebraska	27
Tribus Indígenas y servicios de violencia doméstica y asalto sexual	30
Líneas directas nacionales y del estado	31
Nebraska Coalition to End Sexual and Domestic Violence	32

Sí o No

- Tengo miedo de mi pareja.
- No puedo expresar mi enojo o mi opinión por temor a la reacción que va a tener mi pareja.
- Debo pedirle permiso siempre a mi pareja para ver a mi familia o a mis amigos, para gastar dinero o para comprarme cosas.
- Algunas veces me siento como dormido/a por dentro.
- Trato y trato de complacer a mi pareja y sólo encuentro que mis esfuerzos todavía no lo complacen.
- Estoy confundida por las diferentes formas en que mi pareja mira nuestra relación, y la forma en que yo la veo.
- Con frecuencia me siento totalmente solo/a.
- Estoy comenzando a creer todas las cosas terribles que mi pareja dice de mi y de las cosas que me acusa. A veces ya no estoy tan seguro/a de lo que es real. A veces pienso que me estoy volviendo loco/a.

¿Cómo te sientes respecto a lo que te está pasando?

Comienza a confiar en tus instintos acerca de tu situación. Si piensas que estás siendo emocionalmente o físicamente abusado/a, probablemente estás en lo correcto. Si no estás seguro/a, pero contestaste "sí" a la mayoría de las preguntas anteriores, eres probablemente una víctima del comportamiento abusivo de tu pareja.

Identificarle a tu pareja como abusador no significa que eres culpable por lo que te está pasando en cualquier modo, sin considerar si te quedas en la relación o si sales. Identificarte a ti mismo/a como una víctima no significa que debes salir inmediatamente de la situación. Tu seguridad es por lo que debes estar más preocupado/a.

ENTENDIENDO LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Ser físicamente o emocionalmente abusado por tu pareja es una experiencia muy angustiante y solitaria. Puedes sentir que eres la única persona a la que le está pasando. En realidad, millones de personas de cualquier edad, género, cultura, y clase económica en los Estados Unidos cada año experimentan la violencia doméstica. Saber que no eres la única persona que experimenta esto en una relación íntima te puede ayudar a liberarte de la humillación y la vergüenza que puedes estar sintiendo. También te puede ayudar a entender que el abuso no ocurre porque estás haciendo algo "mal," o porque lo estás causando.

Los Indicios de la Violencia Doméstica

Incluyen:

La violencia doméstica es un patrón de abuso y tácticas coercitivas usadas para establecer y mantener el poder y control sobre una pareja íntima. Algunos ejemplos incluyen:

- › Has sido cacheteado/a, sacudido/a, empujado/a, mordido/a, golpeado/a, pellizcado/a, pateado/a, apuñalado/a, te han arrojado objetos, o te han disparado con un arma.
- › Tu libertad personal ha sido restringida, por ejemplo:
 - Has sido aislado/a de amigos y miembros de tu familia,
 - Te han dejado afuera de tu casa o te han abandonado en lugares peligrosos, y/o
 - No has sido permitido/a a practicar tus creencias religiosas, y/o participar en otras actividades que son importantes para ti.
- › No tienes acceso a recursos financieros, o no tomas parte en las decisiones financieras, te ha impedido buscar trabajo, o te ha forzado darle el dinero que has ganado.
- › Te ha negado la asistencia médica apropiada cuando has sido enfermo/a o embarazada.
- › Has sido amenazado/a, acusado/a injustamente de tener romances, constantemente criticado/a, humillado/a en público, llamado/a nombres despectivos, tus pensamientos y sentimientos constantemente han sido ignorados o negados.
- › Tienes miedo de negar sexo a tu pareja, o has sido forzada a desarrollar actos sexuales que no quieres, has sido violado/a, forzado/a a tener sexo con otros u observarlos, te han llamado con nombres sexuales degradantes.

- ▶ Tus hijos han sido amenazados o abusados para castigarte, te ha negado afecto como una manera de castigarte, propiedades o mascotas que valoras han sido dañadas o destruidos, has sido manipulado/a con mentiras, promesas y contradicciones.

Todavía Se Considera Un Abuso Si . . .

- ▶ Los incidentes de abuso físico parecen de menor importancia cuando los comparas con otros de los que has leído, mirado en televisión o has escuchado de otras personas. No hay una “mejor” o “peor” forma de abuso; por ejemplo, puedes ser severamente dañado/a como resultado de un empujón.
- ▶ Los incidentes de abuso físico han ocurrido solamente una o dos veces en la relación. Estudios indican que si tu pareja te ha lastimado una vez, es probable que va a continuar asaltándote físicamente.
- ▶ Los asaltos físicos se detuvieron cuando llegaste a ser pasivo/a y aceptaste que no tenías derecho a expresarte como lo deseabas o tomar tus propias decisiones, y cuando dejaste de pasar tiempo con tus amigos y familia. ¡No está bien que tengas que rendir tus derechos como persona y pareja a cambio de no ser asaltado/a!
- ▶ No ha habido violencia física. Muchas personas son asaltadas emocionalmente y verbalmente. Esto puede ser de igual manera temido y doloroso como un asalto físico y es con frecuencia todavía más confuso tratar de entenderlo.

El comportamiento abusivo es un patrón que con frecuencia incluye intimidación, soledad, mentiras, amenazas y abuso verbal, sumándole los ataques o amenazas de violencia física. Todo estas son formas de maltrato y control y deben de ser tomadas muy seriamente.

Aunque la violencia no ocurra a menudo y sea de poca importancia en las primeras etapas, probablemente se volverá peor y con mayor intensidad y frecuencia a medida que el tiempo pase.

En el pasado, quizás has tratado de minimizar o negar la violencia - diciéndote a ti mismo/a y a los demás que lo que te está pasando no es realmente muy serio o que es solamente un problema pequeño, en lo que se considera una buena relación. Quizás te ha ocultado sus heridas a tu familia o tus amigos. Quizás has sido deshonesto/a con los doctores y los demás acerca de la causa de tus heridas. Y si estás en una relación con alguien del mismo sexo, quizás has negado el abuso por el miedo de revelar su relación. No te sientas



culpable por estas acciones, estas son habilidades que has desarrollado para protegerte, que te ayudan a sobrevivir. Es muy común que la gente minimice y niegue el peligro de situaciones traumáticas y peligrosas en sus vidas.

También puedes haber pensado en algún momento u otro, que eres responsable por la violencia. Otros te pudieron haber dicho, especialmente tu pareja, que era tu culpa. Los que usan violencia a menudo tratan de echar la culpa a otros por la violencia- **esto no es verdad**. El primer paso para entender tu situación es poner la responsabilidad por el abuso donde pertenece- a tu pareja.

No hay nada que puedas decir o hacer que hace que su pareja te abuse emocional, física, o sexualmente. El abusador es el único responsable por la violencia.

El Abuso Puede Ocurrir en Cualquier Tipo de Relación, Incluso si . . .

- No estás casado/a
- Estás en una relación con alguien del mismo sexo
- Has formal o legalmente terminado la relación
- No estás viviendo con tu pareja, pero te sigue abusando.

El comportamiento abusivo típicamente resulta de una combinación del comportamiento aprendido y actitudes de un rígido estereotipo de los papeles femeninos y masculinos.

Como un golpeador lo puso así, “Ella no puede hacerme golpearla, si yo no lo quiero hacer.”

Tradicionalmente, el papel de una mujer era ser la ama de casa, la que mantiene a su pareja y a sus hijos felices y cómodos. Esta tradición no nos sirve bien- no puedes arreglar todo solo/a. Dichas creencias guían a las mujeres golpeadas a aceptar la culpa por la violencia. Todos nosotros hemos escuchado dichos, tales como “¿Qué hiciste para merecer esto?” o “Si tú sólo fueras mejor madre, mejor esposa, mejor cocinera, etc., esto no hubiera ocurrido.”

Puedes comenzar a hacer cambios en la forma de cómo te sientes acerca de tú mismo/a y de tu situación negando la responsabilidad del comportamiento abusivo de tu pareja. Quizás necesitas perdonarte a ti mismo/a por los eventos y comportamientos del pasado que te causaron sentir culpable. Identificarte como víctima puede ser difícil.

Comienza a pensar en ti mismo/a de una nueva manera:

- Yo no tengo la culpa de ser golpeado/a y abusado/a.
- Yo no soy la causa del comportamiento violento de mi pareja.
- No merezco ser abusado/a y no tengo por qué tolerarlo.
- Yo soy un ser humano importante.
- Yo merezco ser tratado/a con respeto.
- Yo sí tengo poder sobre mi propia vida.
- Yo puedo decidir por mí mismo/a qué es lo mejor para mí.
- Yo no estoy solo/a. Puedo pedirles a otros que me ayuden.
- Yo merezco hacer mi propia vida segura y saludable.
- Yo soy una persona valiosa y merezco tener una vida positiva.
- Yo tengo derechos como ser humano y como pareja.
- Yo todavía puedo amar a mi pareja y protegerme a mí misma emocional, sexual, y físicamente.
- Yo puedo permitir que mi pareja sea responsable por sí mismo/a.

Considera cuales son los derechos que tienes en tu relación con tu pareja. Las relaciones más felices, más gratificantes, y más largas son aquellas que son igualitarias; es decir, que las relaciones en las que cada pareja es igual a la otra en las decisiones, como padres de familia, en las finanzas, en su carrera, y en las que ambas parejas son libres y capaces de expresar sus pensamientos, sentimientos e ideas, el uno al otro. Cada persona puede tener sus diferentes habilidades y fuerzas, sin embargo, las dos personas son respetadas y sus contribuciones son válidas.

Eres un adulto en una relación adulta. No es necesario, ni apropiado que seas tratado/a como un niño o sujeto a "disciplina." Como un adulto, eres capaz de pensar y actuar de una manera responsable y competente - y mereces ser tratado/a de esta manera. Aún si tu pareja tiene más experiencia en algunas áreas, también tienes el derecho de explorar y desarrollar tus propias habilidades en cualquier área que elijas.

LAS DINÁMICAS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Las Ideas Equivocadas Más Comunes al Respecto a la Violencia

Hay muchas ideas erróneas sobre la violencia doméstica que ayudan a la sociedad a negar el problema. La mayoría de estas ideas se enfocan en acusar a la víctima por la violencia, en vez de dirigir el problema de por qué algunas personas eligen usar violencia contra sus parejas.

Mito: Una persona provoca la violencia por medio de sus acciones y comportamientos.

Realidad: El uso de la violencia tiene muy poco que ver con el comportamiento de la víctima, pero sí tiene todo que ver con la necesidad que tiene su pareja de controlar a otros, con su decisión de usar la fuerza física, con sus propias actitudes y expectativas con respecto a los papeles estereotípicos de los hombres y mujeres, y su ignorancia respecto a las consecuencias negativas que experimenta como resultado del uso de su violencia. Si estás siendo abusado/a, probablemente te han dicho una u otra vez que tú haces cosas las cuales “causan” que tu pareja sea violento/a. Recuerda que, a pesar de tu comportamiento, es la opción y la decisión de tu pareja usar la violencia. Culparte a ti por el abuso es solamente una de las maneras que usará para negar la responsabilidad del abuso.

Mito: Las personas que se quedan en una relación abusiva están pidiendo ser golpeadas y, por lo tanto, deben “disfrutar el abuso.”

Realidad: Este mito es un insulto, especialmente para las personas que están siendo abusados. Nadie quiere ser golpeado y, de hecho, muchas personas se salen de la relación. Las razones por las que una persona se queda en una relación abusiva son variadas y complejas. Esto quizás sea por la necesidad económica, quizás espera que el abuso termine, o quizás tenga creencias religiosas o valores tradicionales acerca del matrimonio y la familia, lo cuál, hace para la persona más difícil al querer irse. Muchas personas también son amenazadas con daños muy severos contra ellos o sus hijos, si intentan irse. El peligro es real.

Mito: La violencia doméstica es causada por factores o eventos externos, tales como el estrés en el trabajo, problemas financieros, el uso de alcohol o las drogas, o enfermedades mentales.

Realidad: La verdad es que mientras algunos o todos esos factores pudieran presentarse en una relación abusiva, ninguno de estos, separados o juntos, son la causa de la violencia. Puede haber una conexión con la frecuencia y la severidad del abuso. Por ejemplo, algunas personas han sufrido formas de abuso físico más severas cuando su pareja ha estado tomando. Sin embargo, otras formas de poder y control se presentan cuando la pareja está sobrio/a. Además, factores como el estrés, alcohol u otra sustancia son usados con frecuencia como excusas convenientes por el abuso. Es importante saber que eliminar el uso de alcohol/drogas o minimizar el estrés en tu relación o en el ambiente en tu alrededor casi nunca detiene toda forma de abuso.

Mito: Las personas que usan violencia están “fuera de control” y/o simplemente tienen un problema expresando su enojo.

Realidad: Los abusadores con frecuencia dicen que ellos “solamente tienen un mal genio” y que temporalmente “perdieron el control” durante el asalto. Pero en realidad la mayoría de los abusadores controlan muy bien su uso de violencia. Usualmente no son físicamente violentos contigo en la presencia de otros, y tampoco son abusivos con su jefe, con sus amigos o con sus vecinos. Ellos muchas veces solamente usan la violencia en contra de sus parejas o sus hijos. Eligen el tiempo, el lugar y la gente que van a abusar. Los individuos con problemas de enojo típicamente tienen menos control y usarán ese enojo en contra de varias personas

Recuerda que la violencia es un comportamiento aprendido. Tu pareja usa la violencia para controlarte y dominarte. Esto no es estar fuera de control. Es más bien ejercer el control.

Mito: El abuso no afecta a los niños en la familia. Por lo general, ellos ni siquiera saben que esto está ocurriendo.

Realidad: El abuso puede tener un impacto devastador en los niños. La mayoría de los niños y adolescentes saben lo que está pasando en casa, aún a edades muy pequeñas. Los niños aprenden que es lo que deben esperar en una relación - usar el abuso o ser abusado/a.

Por supuesto hay otros mitos que perpetúan la violencia doméstica y sexual por minimizar la seriedad de la situación y enfocarse en el comportamiento de la víctima en vez de la decisión que toma el abusador de usar la violencia. Si has creído estos mitos, tal vez es porque probablemente ha sido presionada entre la necesidad de vivir sin peligro o el deseo de preservar su relación.

Recuerda que un abusador va a animarte a creer en estos mitos para evitar la responsabilidad por el abuso.

El Progreso de la Violencia y las Tácticas de Control

Tu pareja probablemente no era abusiva en las primeras etapas de su relación y aún ahora no siempre usa la violencia física. Es muy raro que un abusador asalte físicamente a su pareja sin antes comenzar una norma de abuso verbal y emocional. Quizás, recordando el pasado, puedes comenzar a reconocer como, de maneras muy sutiles, el abuso comenzó - con ataques a sus sentimientos de valor personal, a sus habilidades como persona, y lentamente alejándote de tus amigos, familia, y colegas. Con frecuencia, hasta que la persona se siente "atrapada," ya sea emocionalmente, socialmente, o económicamente, no reconoce que tan destructivo y abusivo ha llegado a ser su pareja. La violencia física con frecuencia empieza a aumentar en severidad e intensidad después de que un abusador esté seguro de que la otra persona está aislado/a y que ya no tenga un sistema de apoyo.

Las tácticas que usa el abusador incluyen mucho más que el abuso físico. Además de los asaltos, ya sean una vez por semana, una vez al mes o una vez al año, la mayoría de los abusadores se entablan en otros comportamientos que hacen que sus parejas estén llenas de terror y miedo. En la siguiente página hay un diagrama de "La rueda de poder y control," desarrollado por el Proyecto de Intervención en el Abuso Doméstico en Duluth, Minnesota. La rueda sirve para ilustrar muchas de las tácticas que un abusador usará para controlar y dominar a su pareja, en adición al abuso físico y/o sexual. El uso de estas tácticas es muy frecuente, ya que tienen un impacto muy grande en los sentimientos de una persona y su auto-estima. Al reconocer cuáles de estas tácticas tu pareja ha usado, quizás te ayudará a entender por qué ha sido tan difícil ver las opciones que tienes y ver cómo estas tácticas te han limitado en tu libertad, tu seguridad y tu determinación.

*La rueda creado por Duluth Abuse Intervention Project, Duluth, MN.

Domestic Abuse Intervention Project
202 East Superior Street • Duluth, MN 55802
218-722-2781
www.theduluthmodel.org

ABUSO FISICO

AISLAMIENTO

Control de lo que usted hace, a quien ve o habla, a donde va.

ABUSO EMOCIONAL

Criticar o hacerla sentir mal de sí misma, llamarle nombres. Hacerla pensar que usted esta loca. Juegos Mentales.

ABUSO ECONOMICO

Evitar que consiga o mantenga un trabajo. Hacerla que la pida dinero, darle una mesada, quitarle su dinero.

PODER Y CONTROL

INTIMIDACION

Hacerla sentir miedo con miradas, acciones, gestos, gritos, rompiendo cosas, destruyendo su propiedad.

USO DE PRIVILEGIOS DE HOMBRES

Tratarla como una sirvienta. Tomar todas las decisiones grandes. Actuar como el "amo del Castillo"

ABUSO SEXUAL

Forzarla a hacer cosas en contra de su voluntad ataques físicos las partes sexuales de su cuerpo. Tratarla como un objeto sexual.

AMENAZAS

Hacer o ejecutar amenazas para hierla emocionalmente. Amenazarla con quitarle los niños, matarse, etc.

USO DE LOS NIÑOS

Hacerla sentir mal con respecto a sus hijos, usar sus hijos para enviar mensajes, usar horas de visita para acosarla.

ABUSO FISICO

El abuso emocional

La mayoría de las personas que han sido físicamente abusadas también han sido abusadas emocionalmente. El tipo de abuso emocional más obvio es ser criticado/a constantemente o degradado/a. Tu pareja puede estar abusándote emocionalmente al ignorarte, al no demostrarte afectión, al llamarte nombres derogatorios, al acusarte de ser infiel, o al decirte que no es buen/a padre o madre, amigo/a o pareja. El abuso emocional puede ser muy sutil y con frecuencia es muy difícil de reconocer. Es también la táctica más efectiva para mantenerte pensando que no mereces amor y respeto.

Aislamiento

La mayoría de los abusadores aíslan sus parejas geográficamente, emocionalmente o socialmente. Ellos pueden mudar a la familia lejos de sus amigos y familiares o desanimar o prohíben a sus parejas de tener amistades cercanas. Muchas personas suelen reportar que no les permiten ver a sus amigos o familiares, no les permiten tener un trabajo, no les permiten un medio de transportación, no les permiten participar en su religión o tener intereses o actividades fuera del hogar. Aun si tales actividades no están estrictamente "prohibidas," puedes ver que es más fácil dejar de participar en tus actividades debido a las acciones de tu pareja. Tu pareja puede haberte puesto ciertos límites como monitorear las llamadas telefónicas, interrogarte sobre donde estas, e humillarte en público.

Minimizar, negar, y culpar

Los abusadores con frecuencia culpan a sus parejas por el abuso al hacerlas sentir que están "exagerando" la violencia. Pueden decir que tu "los hiciste hacerlo." Los abusadores minimizan o niegan por completo la severidad de sus acciones y niegan aceptar que usan tácticas de control. Si aceptan que hay violencia, ellos pueden decir que la culpa la tiene su pareja por su comportamiento y acciones. El uso de esta táctica es muy efectivo porque la víctima reconoce que si le cuenta a alguien sobre los asaltos, el abusador simplemente dirá que es la culpa de la víctima.

Abuso económico

Muchas personas reportan que sus parejas controlan con frecuencia el acceso a sus recursos financieros por no darles dinero, sabotear sus esfuerzos para encontrar o mantener un trabajo, reprocharles la manera en que gastan el dinero y mentir acerca de lo que ellos poseen. Algunos abusadores mantendrán todas las cuentas bancarias y tarjetas de crédito

en su nombre, así, de esta manera, su pareja no tiene acceso a los fondos sin su permiso. No tener acceso a los recursos financieros hace que muchas personas dependan económicamente de sus abusadores y esta es una gran barrera para un individuo que quiere salir de la relación.

Usar a los niños

Una de las formas de abuso más prevalentes, pero con frecuencia minimizada, es el uso de tus hijos para hacerte sentir mal contigo mismo/a. Quizás tu pareja te ha dicho varias veces que no eres una buena madre o buen padre y que, si intentas irte, va a pelear la custodia de tus hijos. Algunos abusadores amenazan con secuestrar o matar a tus hijos si haces un esfuerzo por escapar. Muchos abusadores tratan de voltear a los niños en contra del otro padre, diciéndoles mentiras o amenazando con hacerles daño. Estas amenazas son muy reales para una persona en una relación abusiva y puede hacer que tengas demasiado miedo de irte.

Usando coerción y amenazas

Tu pareja puede amenazar con aumentar la violencia hacia ti y tus hijos si no obedeces por completo. Puede amenazar con suicidarse o dañar a otros miembros de tu familia o tus amigos si intentas irte. Si estás en una relación con una persona del mismo sexo tuyo, tu pareja te puede amenazar con revelar tu relación a las personas que deseas no saber tu situación. La coerción también puede incluir: involucrarte en actividades ilegales y, como consecuencia, amenazar con reportarte a los servicios que protegen a los niños o la policía. Estos comportamientos son diseñados para mantenerte con miedo y que no se atrevas a terminar la relación.

Usando los privilegios

Tu pareja puede sentir que tiene un "derecho" de controlarte. Parte del sistema de creencias de un abusador es el sentir que ellos son "dueños" de sus parejas e hijos y que tienen la autoridad de demandar obediencia absoluta. Ellos suelen tener actitudes muy rígidas con respecto a los papeles de género, actuando como el "rey del castillo" y tratando a su pareja como su sirvienta.

Intimidación

Los comportamientos y las acciones amenazadoras pueden ser miradas o gestos amenazantes, golpear objetos, destruir propiedades, lastimar o matar mascotas y mostrarte armas. Un abusador a menudo destruye un objeto que tiene un significado especial para su pareja, mientras le hace saber que puede ser su próxima víctima.

Aunque tu pareja no siempre usa la violencia física, es muy común que esté constantemente utilizando muchas de estas tácticas para controlar y degradarte. Si has escuchado una y otra vez que no vales nada, que todo es tu culpa, que mereces ser “castigado/a” por tus fallas, vas a comenzar a creerlo. Esto es verdad especialmente si no hay nadie a tu alrededor que te apoye como una persona valiosa y que mira que tan destructivo e inapropiado es el comportamiento abusivo de tu pareja.

Considerando el aislamiento, el reforzamiento negativo constante y la violencia que estás experimentando, no es fuera de lo común que llegues a estar más confundido/a sobre lo que está pasando. Puedes comenzar a sentirte como dormido/a por dentro mientras las percepciones de ti mismo/a y tu relación llegan a ser más y más distorsionadas. Puedes sentirte inmobilizado/a- reconociendo los peligros que enfrentas si te vas y dándote cuenta que no hay nada que puedas hacer para detener el abuso si te quedas. No está fuera de lo común que las víctimas que han sido golpeadas comiencen a exhibir síntomas similares a los prisioneros de guerra- están desorientados/as, quizás sufren de insomnio, hábitos anormales con la comida, y shock. Estos síntomas son reacciones normales en circunstancias anormales y no significan que te estás “volviendo loco/a.”

Una persona que experimenta este tipo de violencia puede sentir inseguro/a sobre qué debe hacer. Sin embargo, mientras más entiendes qué es lo que está pasando, reconocerás de una mejor manera que tu pareja es responsable por el comportamiento, y lo que te está pasando no es tu culpa.

Un mensaje para las personas que han sido abusadas . . .

Estamos aquí para ti. Nosotros no juzgamos, no condenamos, ni te diremos qué hacer. Nosotros te creemos. Nosotros te vamos a escuchar. Nosotros te ofreceremos nuestro apoyo, un espacio seguro, comida, medio de transporte, asistencia de emergencia, y asesoría. Nosotros haremos lo mejor para satisfacer tus necesidades en tu camino hacia llegar a ser sobreviviente.

La última opción que enfrentas es la de quedarte o irte, ya sea temporal o permanente. Es posible que pudiste salir en varias ocasiones en el pasado, solamente para cambiar de idea y regresar unos días después. Puedes sentirte débil o avergonzado/a porque regresaste y te encontraste en la situación abusiva otra vez.

Terminar una relación importante en tu vida no es fácil. Pudiste haber sido presionado/a por tus amigos, tu familia y por otras personas a mantener o terminar tu relación. Te puedes sentir extremadamente ambivalente y confundido/a. Algunas veces no quieres nada más que irte lejos y otras veces quieres aferrarte a la relación y conservarla. No dejes que la auto-culpabilidad te inmovilice.

Mientras estés considerando tus opciones, sé consciente de la siguiente información acerca de la violencia doméstica:

- ▶ Esto probablemente pasará otra vez. La violencia usualmente llega a ser más severa y más frecuente con el tiempo.
- ▶ Las promesas de la pareja de dejar de abusar son, a menudo, una forma de manipulación designada para mantenerte bajo su control y para prevenir que te vayas.
- ▶ No hay garantía de que tu pareja cambiará, aún con los mejores consejeros o involucramiento con un programa de intervención de abuso. La mayoría de los abusadores se niegan a tener consejería y niegan que ellos necesitan ayuda. Aún si se detiene temporalmente de asaltarte físicamente, toma en cuenta que todavía te puede estar controlando por medio del aislamiento, la intimidación y con amenazas.
- ▶ Tú y tus hijos merecen sentirse seguros y estar seguros de no sufrir el abuso físico, abuso emocional o abuso sexual.

Si Te Quedas

Si decides que en este momento es más seguro quedarte con tu pareja abusiva, hay algunas cosas que puedes hacer para planear para tu seguridad.

- Ponte en contacto con el programa de violencia doméstica y asalto sexual en tu área. Ellos pueden proveerte con apoyo emocional, asesoría, vivienda segura de emergencia, información, y otros servicios mientras estas en la relación, y también si decides irte.
- Construye un sistema fuerte de apoyo tanto como su pareja lo permite. Cuando sea posible, involúcrate con gente y con actividades fuera de tu casa y anima a tus hijos a hacerlo también.
- ¡Sé amable contigo mismo/a! Desarrolla una forma positiva de mirar y hablarte. Usa afirmaciones que contrarresten los comentarios negativos que el abusador te dice. Permítete a tú mismo/a tiempo para hacer cosas que disfrutas.
- Haz un plan de seguridad. Ya que el abuso probablemente va a continuar, tener un plan de seguridad puede hacer la diferencia entre ser severamente lastimado/a o asesinado/a y, evitar que tal tragedia pase. Un plan puede incluir:
 1. Designar un lugar para esconder las llaves del carro.
 2. Crea un fondo de dinero para una emergencia. Aun si solo puedes ahorrar uno o dos dólares cada vez, comienza a construir un fondo de emergencia por si acaso necesitas el dinero para escapar.
 3. Ten una maleta con un par de cambios de ropa para ti y tu familia y déjala con un amigo de confianza o escóndela donde tu pareja no la puede encontrar. Si es posible, incluye copias de actas de nacimiento, tarjetas de seguro social, y otros papeles legales para cada uno de la familia que se irá. Podrías necesitarlos. También junta notas financieras, como recibos del alquiler, de crédito de la casa, recibos de la luz, tarjetas de seguro, y cheques de cuentas de ahorros o de cuenta corriente. Si empacar una maleta es imposible, llena un cajón del armario con los objetos que necesitarás (si no es peligroso hacerlo).
 4. Desarrolla un plan para llamar a la policía en caso de una emergencia. Los niños mayores pueden ser enseñados a usar un celular o correr a la casa de los vecinos, si tú no lo puedes alcanzar. Algunas personas harán señales que los vecinos entenderán. El programa local de violencia doméstica y sexual podría estar disponible para proveer un celular que puede llamar al 911.

5. Conoce dónde puedes ir y cómo vas a llegar hasta allí en el caso de que tengas que irte de repente.
 6. Haz arreglos para un lugar donde puedes dejar tus mascotas.
 7. Comunícate con tus hijos. Aprende cómo disciplinar a sus hijos sin violencia, como “tiempo fuera.” Ya que los niños con frecuencia imitan el comportamiento de los adultos, es muy importante que enseñes a tus hijos cómo solucionar problemas sin violencia. Hay recursos en tu comunidad que te pueden apoyar y proveer con sugerencias. Sé honesto/a con tus hijos. Ellos están probablemente muy conscientes de que algo no está bien. Ayúdales a entender que no es correcto golpear a otra persona y que ellos no son responsables por el comportamiento del abusador. Necesitan saber que la violencia no es buena.
 8. ¡Cuando estés en peligro inmediato salte! Siempre puedes regresar al día siguiente si deseas. Planear por tu seguridad y reconocer tus opciones puede ayudarte a proteger a tú mismo/a y a tus hijos. El programa de violencia doméstica y sexual en tu área puede ofrecerte asistencia. Muchos de estos servicios y auxiliares voluntarios están disponibles las 24 horas.
- Recuerda que puedes cambiar su opinión y decidirte a partir en cualquier momento. Elegir a quedarte puede ser la mejor opción por ahora, pero si esto cambia, no dudes ni te sientas culpable. ¡Tú tienes el derecho a cambiar de idea y tomar tus propias decisiones!

Si Te Vas

Irte no significa que tu pareja dejará de ser abusivo. De hecho, podría llegar a ser más abusivo cuando intentas irte y/o después de que te vayas. Esto puede ser uno de los momentos más peligrosos en la relación. Tu pareja podría tener miedo de perder el control que tiene y aumentar sus amenazas de lastimarte a ti, a los niños, o a él/ella mismo/a. Tú eres la persona que mejor puede juzgar que tan peligrosa tu situación llegaría a ser si intentas irte.

Quizás también te sientes como agobiado/a por preocupaciones financieras, incluyendo dónde vas a vivir y cómo vas a mantener a tus hijos y a ti mismo/a. Pensar en cómo vas a sobrevivir económicamente te puede desanimar y causar temor. El programa de violencia doméstica y sexual en tu área puede ayudarte a clasificar muchos de los retos que tienes por delante y te pueden ayudar con apoyo emocional y con asistencia monetaria que puedes necesitar.



Si has tomado la decisión de irte permanentemente, permítete a ti mismo/a sentir el dolor natural de la pérdida de tu relación. Toma en cuenta que, aunque la situación en cual estabas pasó tiempos malos, también pasó tiempos buenos y fue una relación importante en tu vida. Salirte de una relación es un proceso. Muchas personas que han sido abusadas se van y luego regresan varias veces antes de separarse permanentemente de la relación. Sé paciente contigo mismo/a.

Puedes sentir emociones de pérdida, tristeza y depresión. Acepta que estos sentimientos son naturales y permítete a ti mismo/a experimentarlos. Si te encuentras pensando. “Yo soy tonto/a porque después de todo lo que he pasado, todavía me importa” o “No debo sentirme de esta manera,” recuerda que, “No es malo sentirme de esta manera ahora.”

Es esencial construir un sistema fuerte de apoyo cuando te liberas de una relación violenta y cuando te estás haciendo una transición saludable para ser sobreviviente. Este sistema de apoyo puede incluir:

- Familia y amigos que te comprendan (ellos podrían necesitar leer o hablar con una persona que da ayuda para entender mejor tu experiencia).
- Una persona que da ayuda del programa de violencia doméstica y sexual.
- Un consejero de salud mental o terapeuta entrenada (si decides buscar consejería).
- Un miembro de la iglesia, líder espiritual, y/o alguien más de tu comunidad de fe.
- Un grupo de apoyo.

Mientras seguramente habrá más preguntas y consideraciones que tendrás que enfrentar mientras decides quedarte o irte, recuerda que esto solo es el comienzo. Podría ayudar también hacer una lista de las cosas positivas o negativas, o los pros y los contras de quedarte o irte. Otras preguntas que personas han hecho, son:

- ¿Qué gano si me quedo o si me voy? ¿Cómo afectará mi seguridad?
- ¿Qué ganan mis hijos viviendo con alguien que es abusivo? ¿Que ganan si nos vamos?
- ¿Cuáles son mis expectativas para el futuro? ¿Cómo puedo trabajar para conseguirlas?
- ¿Qué estoy dispuesta a rendir, si es necesario – cosas materiales, mi salud, mi estabilidad emocional o mi autoestima?

- ▶ ¿Cuál es el precio que he estado pagando por quedarme en esta relación?
- ▶ ¿Cómo me va afectar, dentro de uno a cinco años a partir de hoy, si decido quedarme o irme?
- ▶ ¿Qué es lo que quiero y necesito de mí mismo/a y de los demás?

Has sido suficientemente fuerte para unir a su familia bajo estas circunstancias difíciles. Ahora con la ayuda de un sistema de apoyo puedes recuperar tu fuerza interior y empezar a construir una vida sin violencia.

La Ayuda Está Disponible

Ya sea que decidas quedarte o irte, hay recursos a través de todo el estado de Nebraska que pueden ayudarte.

Aunque no es posible hacer una lista de los recursos disponibles en toda comunidad tales como la asistencia legal, la intervención de la policía, el cuidado médico, vivienda, medio de transporte, asistencia económica y otros servicios necesarios, cualquiera de los programas de violencia doméstica y sexual nombrados al fin de este libro pueden ayudarte a encontrar estos servicios en tu área y proveerte con apoyo e intervención de crisis.

Un asesor de violencia doméstica o asalto sexual es un profesional con entrenamiento especial que provee asistencia a los sobrevivientes de abuso doméstico y sus dependientes. Los asesores son conscientes acerca de tus derechos a servicios sociales, asistencia legal y médica, y son familiares con los procedimientos de estas agencias y servicios. Te pueden acompañar si tienes corte civil o criminal, proveer apoyo y asesoría emocional regularmente, y hacer referencias a recursos en la comunidad de terapia, vivienda, empleo, oportunidades de entrenamiento de trabajo, programas de educación, y otros. Típicamente te proveerán con los nombres y números de teléfono de las agencias para que hagas las citas necesarias. Sin embargo, si te hace difícil hacer estas cosas por ti mismo/a, o si sientes incómodo/a al hacerlo, un asesor estará disponible para ayudarte. Todos los programas de violencia doméstica y sexual proveen acceso a los servicios que siguen.

Intervención de crisis y asesoría

Cada programa tiene una línea de crisis que funciona las 24 horas del día, que puedes llamar para pedir refugio, medio de transporte y referencias médicas y legales. No tienes que dar tu nombre, si así lo deseas y si prefieres mantenerte anónimo/a. Puedes llamar en cualquier momento para hablar con un asesor. El personal de apoyo y los voluntarios



entrenados están disponibles para escucharte, proveerte de apoyo emocional y darte la información sobre tus opciones. Ellos apoyarán las decisiones que tomes y te van a ayudar a llevarlas a cabo.

Transporte de emergencia

Todos los programas te ayudarán a llegar a un lugar seguro. Esto podría ser transporte al hospital, a un refugio, una cita con un abogado, servicios sociales, u otras agencias en la comunidad.

Asistencia económica de emergencia

Aunque muchos programas tienen fondos extremadamente limitados, pueden ayudarte a conseguir dinero de emergencia para comprar productos tales como comida, ropa, cuidado infantil y viajes de largas distancia. Los asesores también te pueden ayudar a tener acceso a asistencia económica de otras fuentes, para cosas como vivienda y asistencia médica y legal.

Refugio de emergencia

Cada programa en Nebraska proporciona refugio de emergencia donde tú y tus niños se pueden quedar. El refugio es un lugar seguro y está usualmente ubicado en un lugar confidencial, de manera que el abusador no pueda encontrarte. Los refugios son cómodos y tienen un ambiente hogareño. Durante tu estancia, puedes recuperar su fuerza física y emocional, tomar algunas decisiones acerca de tus necesidades y comenzar a poner estas decisiones en marcha. Cada refugio puede acomodar entre una y varias familias al mismo tiempo, así que estarás en contacto con otras personas que han tenido experiencias similares. Los programas tienen reglas que deberás seguir por la seguridad y conveniencia de cada uno de los que viven ahí. El personal del programa estará disponible para contestar preguntas, proveer apoyo emocional y ayudarte a reestablecer a ti mismo/a y tus hijos.

En las comunidades donde no existen las facilidades de un refugio, los programas de violencia doméstica y sexual proveen otro tipo de refugios en un medio alternativo. Esto puede incluir una estancia breve en un hotel. También te pueden ayudar a irte a un refugio cercano, si deseas. La mayoría de los programas tienen algún medio para ayudar a la gente a trasladarse a otra ciudad o también otro estado si es necesario. Te pueden ayudar a obtener los recursos para hacerlo, si así lo deseas. Los asesores pueden obtener información sobre los programas de refugios disponibles y otros servicios en cualquier parte de los Estados Unidos.

Tomar la decisión de irte a un refugio no significa necesariamente que te estás saliendo para siempre. Si decides regresar a tu hogar, el personal te apoyará en esta decisión y te ayudarán a preparar un plan de seguridad para ti y tus hijos.

Grupos de apoyo

La mayoría de los programas ofrecen un grupo de apoyo semanal para las personas que están o han estado en una relación abusiva (las personas que se quedan en el refugio y las que viven afuera). El grupo de apoyo es un lugar seguro para compartir experiencias y sentimientos con otras personas que han sido abusadas y aprender nuevas técnicas para seguir adelante en tu vida.

Otros servicios

En algunas áreas del estado, los programas locales también proveen grupos de apoyo específicamente para ayudar a los niños y grupos para abusadores. El personal y los voluntarios también están entrenados para asistir a las víctimas de asalto sexual y pueden asistirte o a tus hijos en cómo tratar asuntos de incesto, violación sexual y asalto sexual infantil.

Los programas de violencia doméstica y sexual pueden ser un recurso útil para ti. Los asesores están específicamente educados acerca de las dinámicas de la violencia doméstica y asalto sexual. Ellos también tienen información y conocimiento sobre los servicios que están disponibles y los procedimientos para obtener estos servicios. Ellos te pueden hablar sobre tus sentimientos de miedo, y ayudarte a identificar maneras que puedes usar para superarlos. Te pueden proporcionar apoyo vital al tomar decisiones importantes de tu vida y de la vida de tus hijos. Estos servicios están disponibles las 24 horas del día y son gratis.

El programa de violencia doméstica y sexual en tu área va a:

- › Proporcionarte con apoyo emocional durante una crisis.
- › Darte información acerca de los recursos y opciones.
- › Tratararte con respeto y dignidad.

El programa de violencia doméstica y asalto sexual no va a:

- › Presionarte a tomar ciertas decisiones,
- › Negarte los servicios si decides regresar con el abusador,
- › Revelar información confidencial acerca de ti a alguien que está fuera del programa sin tu consentimiento escrito.

Cualquier información que le des al programa será mantenida estrictamente confidencial. Las excepciones incluyen sospechas de abuso de niños o negligencia, de abuso de adultos vulnerables, o una orden de la corte.

Otras Consideraciones

Independientemente de que decidas quedarte o dejar la relación, algunos sobrevivientes buscan ayuda de terapeutas o líderes espirituales. Mientras la mayoría de estos individuos pueden ser un recurso valioso y de extrema ayuda, hay otros que no reconocen la seriedad de las acciones del abusador afecta a una persona. Algunas personas reportan que les han dicho que ellas contribuyen a la violencia y que tienen que cambiar su comportamiento para llegar a ser más asertivas y comprensivas por sus parejas. Otros han señalado incorrectamente que sufren de “baja autoestima,” siendo “co-dependientes,” o “permitiendo” la violencia al quedarse y por no ser “una buena pareja.” Todo esto está echando la culpa de la violencia a ti y puede aumentar el riesgo de ser seriamente lastimado/a o asesinado/a.

Si estás hablando con alguien que dice que estas cosas provocan la violencia, es una buena idea buscar asistencia de otro individuo o agencia que tenga un mejor entendimiento de la violencia doméstica y que no te echa la culpa por la violencia. Estas creencias y acciones, aún si ellos lo han hecho con las mejores intenciones, indican que las persona no entiende la violencia doméstica y te pueden animar a hacer cosas que pueden ser peligrosas para tu seguridad

Opciones Legales a tu Disposición

CUARTA SECCIÓN:

Nota: Esta sección provee información general acerca de las opciones legales. No trata de proveer consejerías específicas, y es posible que no aplique en todos los casos. Es importante recordar que las leyes pueden cambiar y la información en este manual es basada en las leyes a partir de enero del 2017. Si tienes más preguntas acerca de tu situación o tus derechos legales, debes buscar el consejo profesional de un abogado.

El sistema legal, aunque no es perfecto o totalmente adecuado, te puede proporcionar con asistencia. A continuación, hay una breve descripción de algunas de tus opciones legales. Es tu decisión si quieres involucrar el sistema legal. Sin embargo, es importante saber que la decisión puede afectar las otras formas de alivio que son disponibles para una víctima. Puedes contactar a tu programa local de violencia doméstica/asalto sexual para obtener más información y referencias a otras agencias que pueden proveer recursos y asistencia legal.

El Arresto

Cada vez que tu pareja te asalte físicamente, está cometiendo un delito. Tienes la opción de llamar a la policía en cualquier momento, ya sea durante o después de haber sido asaltado/a; sin embargo, es importante saber que la policía podría no arrestar a tu pareja si no hay suficiente evidencia (comprobante). Si tu pareja no es arrestado/a, no significa que la policía no te cree; solo que no hay suficiente evidencia para hacer un arresto. Si tu pareja es arrestado/a, puede estar preso y llevado a la cárcel, o simplemente puede recibir una violación en la forma de un ticket escrito que requiere que aparezca en la corte en otra fecha más tarde.

Si el abusador es arrestado, puedes preguntar a los oficiales sobre el proceso legal (por ejemplo, si puede pagar una fianza, hacer un trato, ir al juicio, ser sentenciado) y qué es lo que puedes esperar. **Es importante que sepas que poner cargos en contra del abusador no es algo que tú puedes elegir.** El abogado del condado tomará esta decisión y es muy probable que te llamará para declarar en contra del abusador.

Tomar la decisión de reportar el incidente de violencia doméstica es difícil. Hacer una declaración, firmar una denuncia, y dar testimonio en la corte puede darte mucho miedo y ponerte nervioso/a. El personal del programa de violencia doméstica y sexual te puede ayudar, explicándote



el proceso legal y te ayudará a través de los procedimientos necesarios, proveyendo de apoyo emocional, acompañándote a citas y cortes, y referencias a asistencia legal.

Si se hace una denuncia y te metes en el sistema legal, hay recursos disponibles para ti. Además de los programas de violencia doméstica y sexual, también hay varios Programas de Asistencia para las Víctimas. Estas agencias típicamente son parte del departamento local de policía o parte de la oficina del abogado del condado.

Programas de Asistencia para las Víctimas proporcionan servicios gratis a las víctimas de delitos. Pueden asistir con el entendimiento del proceso legal, obtener información sobre el caso, ayudar a la víctima a escribir declaraciones, y hacer referencias a otras organizaciones.

Los Programas de Asistencia para las Víctimas tienen diferentes requisitos de confidencialidad que los programas locales de violencia doméstica y sexual. Ya que Programas de Asistencia para las Víctimas son conectados al sistema legal, la información que das al programa puede ser compartida con la policía, el abogado del condado, u otros dentro del sistema de la corte.

Se encuentra una declaración de los derechos de las víctimas de delitos en el sitio web de Nebraska Coalition for Victims of Crime: www.nebraskacoalitionforvictimsofcrime/typepad.com

Nebraska Crime Commission provee más información para víctimas de delitos: www.ncc.nebraska.gov. Incluye información acerca del programa de reparación para víctimas de delitos en Nebraska, el Programa VINE, una guía para las víctimas sobre el sistema de justicia criminal de Nebraska y más.

Órdenes de Protección de Abuso Doméstico

Bajo el Protection from Domestic Abuse Act (PFDA) en Nebraska, puedes solicitar una orden de protección. Esta orden está disponible para los siguientes individuos que han sufrido abuso como es definido en el Acto: parejas o ex-parejas, personas que no están casados pero que están viviendo juntos o han vivido juntos en el pasado; personas que tienen un hijo en común, sea que no han estado casados o han vivido juntos en algún tiempo; individuos relacionados por sangre o afinidad (por ejemplo, tus suegros); e individuos que actualmente están en una relación de noviazgo o que han tenido una relación de noviazgo.

Una orden de protección de abuso doméstico puede:

- › Prohibir que tu abusador te restringe

- › Prohibir que tu abusador te amenace, asalte, moleste, ataque o cometa otras acciones perturbadoras que te quiten la paz
- › Prohibir que tu abusador te contacte
- › Sacar y excluir el abusador de tu domicilio, sin considerar a quien pertenece el domicilio
- › Ordenar que tu abusador no vaya a ciertos lugares, como tu trabajo
- › Otorgarte custodia temporal de tus hijos
- › Prohibir que tu abusador posea o compre armas, y
- › Ordenar otro alivio que se considera necesario para proveerte la seguridad y bienestar, o la seguridad y bienestar de cualquier familiar designado.

Es importante saber que, aunque la orden de protección te permita obtener custodia temporal de tus hijos, la orden solamente durará por 90 días. Si no tienes custodia legal de tus hijos y crees que tu pareja puede intentar llevarse a los niños, haz contacto con un abogado lo más pronto posible para proceder al divorcio, a la separación legal, la paternidad u otra acción de la corte para resolver el problema de la custodia y apoyo económico de los niños. No se debe usar una orden de protección solamente para obtener custodia temporal.

Si te interesa solicitar una orden de protección, puedes encontrar los formularios e instrucciones en el sitio web de la Supreme Court of Nebraska y en la oficina de la corte del distrito. El programa de violencia doméstica y sexual en tu localidad los tiene también y puede explicarte el proceso de solicitud. Pero no te puede proporcionar con consejería legal. No hay ningún costo por llenar la orden de protección o por subsecuentes apariciones en la corte (podría esto ser necesario).

Puedes solicitar una orden de protección sin solicitar divorcio. No necesitas contratar a un abogado para solicitar una orden de protección, pero si deseas puedes buscar un abogado para ayudarte. La información en el Online Help Center de Legal Aid of Nebraska no debe ser considerada como consejería legal.

Aunque las órdenes de protección pueden ser muy útiles y necesarias, también tienen sus limitaciones. Como probablemente ya sabes, tu pareja podría o no podría ser disuadido por una orden de la corte y te puede asaltar todavía, antes de que seas capaz de llamar a la policía para que te ayude. Quizás quieras discutir otras opciones de seguridad con el personal del programa de violencia doméstica y sexual.

Divorcio

El divorcio es la disolución del matrimonio. Las acciones del divorcio deciden asuntos como la custodia de los hijos, la pensión alimenticia, ayuda económica de los hijos, división de la propiedad y división de las deudas. Nebraska tiene un estatuto de divorcio llamado “no-culpa,” el cual significa que no es necesario probar que una de las partes causó la terminación del matrimonio o es culpable de una falla. Los procedimientos del divorcio son una demanda legal que comienza llenando una petición en la corte del distrito.

La persona que llena esta petición es el “demandante” y la otra persona en el matrimonio es el “demandado”. Una petición es simplemente un juramento por escrito en la corte, estableciendo que el matrimonio está roto y es irreparable, y que deben determinar ciertos derechos como la propiedad y los hijos.

Deberás esperar 60 días después de que tu pareja ha sido notificada de los procedimientos antes que la corte pueda llevar a cabo un juicio final en el divorcio. Si en el juicio final, el juez determina que tu matrimonio está en verdad irreparablemente roto, ellos firmarán un decreto que así lo establezca. Este decreto es oficial 30 días después de la fecha en la que se emitió, pero ninguna de las partes puede casarse hasta 6 meses después de que se emita el decreto

Separación Legal

La separación legal es un método con el que una pareja que está casada vive separada y aparte. Esto provee la división de la propiedad, custodia temporal de los hijos menores de edad y pensión económica para los hijos. Esencialmente, puedes obtener las mismas provisiones legales de igual manera que si procediera al divorcio, pero sin disolver el matrimonio. Si decides antes del juicio final que quieres un divorcio, tu abogado puede pedir a la corte un cambio en el decreto.

Si decides que quiere el divorcio después de que un decreto para la separación legal haya sido aceptado, una nueva acción en el divorcio tendrá que ser solicitado. Se usa la separación legal con mayor frecuencia por personas que;

1. Tienen oposición religiosa al divorcio;
2. No están seguras que quieren un divorcio, pero la situación es demasiado inestable para seguir viviendo con su pareja; o
3. No han cumplido con el requisito de un año de residencia para el divorcio.

Mientras pasa el tiempo aprendes la diferencia sutil
Entre agarrar de la mano y encadenar un alma,
Y aprendes que el amor no significa aprendizaje
Y compañía so significa seguridad,
Y empiezas a aprender que los besos no son contratos
Y los regalos no son promesas.
Y empiezas a aceptar tus derrotas
Con tu cabeza para arriba y tus ojos abiertos,
Con la gracia de una mujer y no la pena de un niño.
Y aprendes que hoy debes construir todos tus caminos
Porque el camino de mañana es demasiado incierto para
planear,
Y los futuros suelen caer en el medio del vuelo.
Mientras pasa el tiempo aprendes
Que incluso la luz del sol quema si tienes demasiado.
Así que siembra tu propio jardín y adorna tu propia alma,
En vez de esperar que alguien te traiga flores.
Y aprendes que de verdad puedes sobrevivir..
Que de verdad eres fuerte.
Y que de verdad tienes valor.
Y aprendes y aprendes...
Con cada despedida aprendes.

~ **Sobreviviente Anónimo** ~

Servicios en Nebraska

Los siguientes servicios son ofrecidos por la Red de los Programas de Violencia Doméstica y Asalto Sexual de Nebraska. Algunos programas ofrecen servicios adicionales.

Línea de crisis de 24 horas

Apoyo confidencial, información y acceso a servicios están disponibles las 24 horas del día cada día cuando llamas al programa en tu área.

Refugio de emergencia

Un servicio importante de los programas es proveer un lugar seguro donde te puedes quedar. Los programas ofrecen un lugar para escapar violencia usando una combinación de refugios, hoteles y otras opciones.

Transporte

Transporte de emergencia a un lugar seguro está disponible las 24 horas del día. Los programas también pueden proporcionar transporte a la corte, citas médicas o a otras agencias en la comunidad.

Asesoría y referencias médicas

El personal y los voluntarios están disponibles para acompañar a los sobrevivientes a las salas de emergencia de hospitales y a oficinas médicas en tu localidad para el tratamiento de heridas o un examen después de un asalto sexual.

Referencias legales y asistencia con órdenes de protección

Aunque los programas no pueden dar consejería legal, pueden ayudar a obtener una orden de protección de abuso doméstico, proveer apoyo emocional durante los procedimientos de la corte, y hacer referencias a abogados en tu área.

Apoyo e información en desarrollo

Se proporciona apoyo en desarrollo a los sobrevivientes. Los grupos de apoyo para los sobrevivientes de violencia doméstica y violencia sexual están disponibles en muchas comunidades, además de para los niños que son testigos o para sobrevivientes adultos que sufrieron abuso en su infancia. Algunos programas también ofrecen grupos de educación para abusadores.

Programas de educación y prevención

Se proveen programas de prevención para los niños y adolescentes que tocan los temas de abuso sexual infantil, asalto sexual, violencia en el noviazgo, acecho, y buenas relaciones. El personal y los voluntarios también están disponibles para hacer presentaciones en grupos de la comunidad y en otras organizaciones.

The Bridge

(Condados servidos: Burt, Cuming, Dodge, Saunders, Washington)

P.O. Box 622, Fremont, NE 68026

(888) 721-4340

www.bridgefromviolence.com

Bright Horizons

(Condados servidos: Antelope, Boyd, Holt, Knox, Madison, Pierce, Stanton, Keya Paha, Rock, Brown)

601 East Norfolk Avenue, Norfolk, NE 68701

(877) 379-3798

www.brighthorizonsne.org

Catholic Charities - The Shelter

(Condados servidos: Douglas)

P.O. Box 4346, Omaha, NE 68104

(402) 558-5700

www.ccomaha.org

**Center for Sexual Assault & Domestic
Violence Survivors**

(Condados servidos: Boone, Butler, Colfax, Nance, Platte, Polk)

P.O. Box 42, Columbus, NE 68602

(800) 658-4482

www.centerforsurvivors.net

Crisis Center, Inc.

(Condados servidos: Hall, Hamilton, Howard, Merrick)

P.O. Box 5885, Grand Island, NE 68802

(866) 995-4422

www.gicrisis.org

Domestic Abuse/Sexual Assault (DA/SA) Services

(Condados servidos: Box Butte, Banner, Cheyenne, Dawes, Kimball, Morrill, Scotts Bluff, Sheridan, Sioux)

407 W. 5th Street, McCook, NE 69001

(877) 345-5534

www.dasas.net

DOVES Program

(Condados servidos: Box Butte, Banner, Cheyenne, Dawes, Kimball, Morrill, Scotts Bluff, Sheridan, Sioux)

P.O. Box 98, Gering, NE 69341

(866) 953-6837

www.dovesprogram.com

**La Red de los
Programas
de Violencia
Doméstica y
Asalto Sexual
de Nebraska**

Friendship Home

(Condados servidos: Lancaster)
P.O. Box 85358, Lincoln, NE 68501
(402) 437-9302
www.friendshiphome.org

Haven House Family Service Center

(Condados servidos: Cedar, Dakota, Dixon, Thurston, Wayne)
P.O. Box 44, Wayne NE 68787
(800) 440-4633
www.havenhousefsc.com

Healing Hearts and Families

(Condados servidos: Blaine, Custer, Garfield, Greeley, Loup, Sherman, Valley, Wheeler)
P.O. Box 96, Broken Bow, NE 68822
(800) 942-4040
www.healingheartsandfamilies.com

**Heartland Family Service Domestic Abuse/
Sexual Assault Program**

(Condados servidos: Cass, Sarpy)
302 American Parkway, Papillion, NE 68046
(402) 292-5888 or (800) 523-3666
www.heartlandfamilyservice.org

Hope Crisis Center

(Condados servidos: Fillmore, Gage, Jefferson, Saline, Seward, Thayer, York)
P.O. Box 365, Fairbury, NE 68352
(877) 388-HOPE (4673)
www.hopecrisiscenter.org

Parent-Child Center

(Condados servidos: Dawson, Gosper)
P.O. Box 722, Lexington, NE 68850
(800) 215-3040
(866) 351-9594 en español
www.dawsoncountyne.net/pcc/

Project Response

(Condados servidos: Johnson, Nemaha, Otoe, Pawnee, Richardson)
P.O. Box 213, Auburn, NE 68305
(800) 456-5764
www.projectresponseinc.org

Rape/Domestic Abuse (RDAP) Program

(Condados servidos: Hooker, Lincoln, Logan, McPherson,
Thomas, Cherry)
P.O. Box 393, North Platte, NE 69103
(888) 534-3495
www.nprdap.org

The S.A.F.E. Center

(Condados servidos: Buffalo, Franklin, Harlan, Kearney,
Phelps)
680 East 25th Street, Suite 14, Kearney, NE 68847
(877) 237-2513
www.safecenter.org

Sandhills Crisis Intervention Program (SCIP)

(Condados servidos: Arthur, Deuel, Garden, Grant, Keith,
Perkins)
P.O. Box 22, Ogallala, NE 69153
(308) 284-6055
www.scipogallala.com

Spouse Abuse/Sexual Assault (SASA) Crisis Center

(Condados servidos: Adams, Clay, Nuckolls, Webster)
220 South Burlington Suite 4, Hastings, NE 68901
(877) 322-7272 or **(402) 463-5810**
www.sasacenter.org

Voices of Hope

(Condados servidos: Lancaster)
2545 N Street, Lincoln, NE 68510
(402) 475-7273
www.voicesofhopelincoln.org

Women's Center for Advancement (WCA)

(Condados servidos: Douglas)
222 South 29th Street, Omaha, NE 68131
(402) 345-7273
(402) 672-7118 en español
www.wcaomaha.org

**Tribus
Indígenas
y servicios
de violencia
doméstica y
asalto sexual**

Además de la Red de Programas de Violencia Doméstica y Sexual de Nebraska, hay varios programas tribales que proveen servicios a víctimas de violencia doméstica y asalto sexual.

Omaha Tribe of Nebraska

Omaha Nation Against Violence Program
P.O. Box 368, Macy, NE 68039

(402) 837-4050 – office

(855) 537-4581 – crisis line

Omaha Nation Community Response Team –
Rural Domestic Violence Program

312 Main Street, Walthill, NE 68067

(402) 846-5280 – office

(402) 922-3712 or **(844)299-9612** (toll free) - crisis line

Ponca Tribe of Nebraska

Ponca Tribe of Nebraska Domestic Violence Program
1800 Syracuse Avenue, Norfolk, NE 68701

(402) 438-9222 – Lincoln area

(402) 371-8834 – Norfolk area

(402) 857-3391 – Niobrara area

(402) 734-5275 – Omaha area

(712) 258-0500 – Sioux City area

Santee Sioux Nation

Otokahe Teca Tipi (New Beginning House)

Rt. 302 Box 5254, Niobrara, NE 68760

(402) 857-2316

Winnebago Tribe of Nebraska

Domestic Violence Intervention / Family Preservation Program
P.O. Box 645, Winnebago, NE 68071

(402) 878-4308

National Domestic Violence Hotline

24-hour Crisis Line

(800) 799-SAFE (7233)

www.thehotline.org

Rape, Abuse, Incest National Network

24-hour Crisis Line

(800) 656-HOPE (4673)

www.rainn.org

National Teen Dating Abuse Helpline

24-hour Crisis Line

(866) 331-9474

www.loveisrespect.org

StrongHearts Native Helpline

Monday-Friday, 9:00am-5:30pm (Hora estándar del centro)

(844) 7NATIVE (762-8483)

Para más información y copias de esta publicación:

**Nebraska Coalition to End Sexual and
Domestic Violence**

(402) 476-6256

www.nebraskacoalition.org

La Nebraska Coalition to End Sexual and Domestic Violence realiza la seguridad y justicia por cambiar las creencias que perpetúan la violencia doméstica y el asalto sexual. Imaginamos un mundo donde la violencia doméstica y el asalto sexual son una memoria del pasado y que las buenas relaciones prosperan.

La Nebraska Coalition to End Sexual and Domestic Violence es una organización de asesoría del estado que proporciona información, apoyo, y dirección por:

- › Trabajar con la red de programas de violencia doméstica y sexual;
- › Trabajar con otras organizaciones para realizar las respuestas a víctimas y abusadores y prevenir que la violencia ocurra otra vez;
- › Proveer entrenamiento en el nivel regional, estatal, y nacional;
- › Distribuir materiales de educación; y
- › Asegurar que las leyes e iniciativas de política pública apoyen a las víctimas y hagan responsable a los abusadores.

Para más información, visita el sitio web

www.nebraskacoalition.org o llamar al **(402) 476-6256**.

Esta publicación fue posible por el financiamiento de Family Violence Prevention and Services Act de Family and Youth Services Bureau de la Administration of Children and Families y el Nebraska Department of Health and Human Services, Division of Children and Family Services.

Su contenido es únicamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de la Administration of Children and Families ni el Nebraska Department of Health and Human Services.

Este manual es publicado por la Nebraska Coalition to End Sexual and Domestic Violence con la ayuda de los Nebraska Health and Human Services. Las opiniones, resultados, conclusiones, y recomendaciones expresadas en esta publicación son los de los autores y no necesariamente reflejan las opiniones de Nebraska Health and Human Services.

Grandes partes de Rompiendo el Silencio fueron modificadas originalmente usando información incluido en Víctima a Sobreviviente: Un Manual para Mujeres Golpeadas en Wyoming escrito por Leslie Cantrell y primer publicado por la División de Programas de la Comunidad, Estado de Wyoming en 1985.

La Nebraska Coalition to End Sexual and Domestic Violence agradece a Leslie Cantrell por su permiso generoso para usar sus palabras y experiencias para ayudar a víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica en Nebraska. La Nebraska Coalition to End Sexual and Domestic Violence también agradece a la Red de Programas de Violencia Doméstica y Asalto Sexual y los víctimas y sobrevivientes cuyos comentarios y sugerencias han sido un recurso que no tiene precio mientras actualizamos este recurso.



NEBRASKA COALITION
TO END SEXUAL AND DOMESTIC VIOLENCE

