

Ayudar a alguien que está en una relación abusiva puede ser algo aterrador y desafiante. Esta guía le ayudará a proporcionar el conocimiento, las herramientas y los recursos necesarios para apoyar a su ser querido.

## El ciclo de la violencia

### LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

es un patrón de abuso y control en una relación íntima que se intensifica con el tiempo. El **ciclo de la violencia** representa ese modelo, que consta de tres fases.



### LIMITACIONES DEL CICLO DE VIOLENCIA

Es importante darse cuenta de que existen algunas limitaciones en el ciclo de violencia. El ciclo no describe todas las relaciones violentas ni todas las experiencias de abuso de las víctimas.

- El ciclo puede representar mejor los eventos al principio de la relación y puede no describir el abuso a largo plazo.
- El ciclo se centra más en la experiencia de la violencia física aguda que puede no ocurrir regularmente en las relaciones abusivas, mientras se descuidan otros aspectos coercitivos y controladores de las relaciones abusivas.
- Presenta los episodios violentos como eventos aislados en lugar de abusos continuos, que es la realidad de muchas víctimas.
- Algunas víctimas se sienten ofendidas por el uso de la frase "etapa de luna de miel", ya que esto implica que el abuso ha terminado cuando no hay violencia física y que ese momento en la relación es amoroso.
- No todas las víctimas de abuso lo experimentan de esta manera. Comparar la experiencia de abuso de una víctima con este ciclo puede no reflejar con precisión su experiencia.
- La teoría del ciclo de la violencia no tiene en cuenta las otras formas de abuso, incluidas las sexuales, emocionales, financieras y mentales.

### LA TENSIÓN AUMENTA

Este es un período que está marcado por incidentes violentos menores, que incluyen empujones, abuso verbal y discusiones. Por lo general, la víctima intenta manejar a la pareja abusiva de varias maneras. La, víctima, él o ella, puede intentar calmar a la pareja abusiva volviéndose cariñosa o complaciente. Puede intentar anticiparse a todos los caprichos o simplemente mantenerse fuera del camino de la pareja abusiva. La, víctima, él o ella, puede reconocer el comportamiento abusivo, pero cree que el comportamiento conciliador evitará que la ira y el abuso aumenten.

### INCIDENTE EXPLOSIVO

La tensión aumenta y se prepara el escenario para el incidente explosivo. Esto se manifiesta a través de una liberación de tensión y la violencia emocional y/o física. Durante los incidentes abusivos, la pareja abusiva a menudo justifica su comportamiento reclamando sobre molestias insignificantes que ocurrieron durante la primera fase. El ataque real suele ir seguido de conmoción, incredulidad y negación tanto por parte de la pareja abusiva como de la víctima. Ambos intentan racionalizar y, a menudo, minimizar la extrema gravedad del incidente.

### LA LUNA DE MIEL

Comportamientos extremadamente amorosos, amables y arrepentidos caracterizan la etapa de luna de miel. La pareja abusiva se comporta de manera encantadora y amorosa y se disculpa por la violencia. Pide perdón y promete que nunca volverá a suceder. Las parejas abusivas suelen reforzar las disculpas con regalos y/o promesas de abandonar cualquier comportamiento que contribuya a la fase de creación de tensión (beber, aventuras, trabajar largas horas o cualquier otro factor estresante que a ambos les gustaría creer que son la "causa" de la explosión). La parte más desalentadora de la fase de luna de miel es la falsa esperanza que fomenta. La víctima vislumbra lo que pensaba, y aún así mantiene la esperanza que tenía en su pareja. Este tipo de comportamiento de la pareja abusiva refuerza la esperanza de que la situación puede ser realmente mejor, si tan solo se eliminaran las tensiones. Durante esta fase, la víctima a menudo siente que la pareja abusiva está desesperada, sola y alienada, y se siente responsable de ser el puente hacia el bienestar. En esta etapa, muchas víctimas que han buscado ayuda profesional a menudo abandonan sus grupos de apoyo, asesoramiento, retiran los cargos y/o interrumpen los procedimientos de divorcio o separación. Creen que la situación se ha resuelto por sí sola. En última instancia, la tensión se acumula de nuevo y el ciclo se repite.

# Poder y control

Las agresiones físicas y sexuales, o las amenazas de cometerlas, son las formas más evidentes de violencia doméstica. Sin embargo, el uso regular de otras conductas abusivas por parte de la pareja abusiva, cuando se ve reforzado por uno o más actos de violencia física, constituye un sistema más amplio de abuso. Aunque las agresiones físicas pueden ocurrir solo una vez u ocasionalmente, infunden la amenaza de futuros ataques violentos y permiten que la pareja abusiva tome el control de la vida y las circunstancias de la víctima.

El diagrama de poder y control es una herramienta particularmente útil para comprender el patrón general de los comportamientos abusivos y violentos, que son utilizados por una pareja abusiva para establecer y mantener el control sobre su pareja. Muy a menudo, uno o más **incidentes violentos van acompañados de una serie de estos otros tipos de abuso**. Son menos fáciles de identificar, pero establecen firmemente un patrón de intimidación y control en la relación.



# Entender por qué se quedan o se van

Las personas que nunca han sido abusadas a menudo se preguntan por qué una víctima no abandona la relación abusiva. No entienden que **irse puede ser más complicado** de lo que parece. **Irse es a menudo el momento más peligroso** para la víctima de abuso, porque el abuso tiene que ver con el poder y el control. Cuando una víctima se va, está tomando el control y amenazando el poder de la pareja abusiva, lo que podría hacer que la pareja abusiva tome represalias de manera muy destructiva.

Aparte de ese peligro, **existen muchas razones por las que las víctimas permanecen** en relaciones abusivas. **LAS SIGUIENTES SON ALGUNAS DE LAS RAZONES MÁS COMUNES POR LAS QUE SE QUEDAN:**

## MIEDO

Una víctima puede tener miedo de lo que sucederá si decide dejar la relación. Su pareja abusiva puede amenazar con hacer daño a la víctima, a sus hijos, a sus mascotas o incluso a sí misma si se va.

## CREER QUE EL ABUSO ES NORMAL

Es posible que una víctima no sepa cómo es una relación saludable, tal vez por haber crecido en un entorno donde el abuso era común, y es posible que no reconozca que su relación no es saludable.

## MIEDO A SER DESCUBIERTA

Si una víctima está en una relación LGBTQ+ y aún no lo ha comunicado a todo el mundo, su pareja puede amenazar con revelar este secreto.

## VERGÜENZA

A menudo es difícil para una víctima admitir que ha sido abusada. Puede sentir que ha hecho algo malo al involucrarse con una pareja abusiva o preocuparse de que sus amigos y familiares la juzguen.

## BAJA AUTOESTIMA

Cuando una pareja abusiva constantemente menosprecia a una víctima y la culpa por el abuso, es posible que la víctima crea en esas declaraciones y piense que el abuso es por su culpa.

## AMOR

Muy a menudo, la víctima siente amor por su pareja abusiva. Es posible que tengan hijos en común y quiera mantener a su familia. Las parejas abusivas a menudo pueden ser encantadoras, especialmente al comienzo de una relación, y la víctima puede esperar que su pareja vuelva a ser esa persona. Su pareja puede estar prometiendo que cambiará. Es posible que la víctima solo quiera que la violencia se detenga, no que la relación termine por completo.

## RAZONES CULTURALES/RELIGIOSAS

Los roles de género tradicionales respaldados por la cultura o la religión de la víctima pueden influir en ella para que se quede en lugar de terminar la relación por temor a avergonzar a su familia.

## BARRERAS LINGÜÍSTICAS/ESTATUS MIGRATORIO

Si una víctima es indocumentada, puede temer que denunciar el abuso afecte su estatus migratorio. Además, si su lengua materna no es el inglés, puede ser difícil expresar su situación a los demás.

## FALTA DE DINERO/RECURSOS/VIVIENDA

El abuso financiero es común y la víctima puede depender financieramente de su pareja abusiva. Sin dinero, acceso a recursos o incluso un lugar a donde ir, puede parecer imposible abandonar esa relación. Este sentimiento de impotencia puede ser especialmente fuerte si la víctima vive con su pareja abusiva.

## DISCAPACIDAD

Cuando una víctima depende físicamente de su pareja abusiva, o por ejemplo, del seguro médico de su pareja, puede sentir que su bienestar está conectado con esa relación.

## NIÑOS

A veces, las víctimas creen que lo mejor para los niños es tener a ambos padres en el hogar, especialmente si la pareja abusiva no abusa físicamente de los niños. O bien, los niños pueden ejercer presión (independientemente o por la influencia de la pareja abusiva) sobre el padre o madre maltratada para que permanezca con su pareja. A menudo, las parejas abusivas amenazan con obtener la custodia.

## AISLAMIENTO

Las víctimas que han sido separadas de sus familiares y amigos carecen de un sistema de apoyo o de personas con las cuales quedarse.

## ENTENDIENDO LA FACHADA DE PAREJA ABUSIVA

- El comportamiento abusivo está regulado por la estimación de las consecuencias probables por parte de la pareja abusiva, nunca por la "provocación".
- El abuso es un comportamiento elegido. Por lo tanto, se pueden tomar otras decisiones.
- Las parejas abusivas no pierden el control de su comportamiento porque estén intoxicadas. El abuso no es un "síntoma" secundario del alcoholismo o la adicción.
- El abuso es un patrón de control coercitivo y no un evento singular.

# Cosas útiles para hacer o decir

## ABRA UN DIÁLOGO

"¿Alguna vez has tenido miedo del temperamento de \_\_\_\_\_?"

## MUESTRE PREOCUPACIÓN

"Temo por tu seguridad (y la de tus hijos)". Haga observaciones honestas pero sin prejuicios sobre los cambios que ha notado en ellos. "Estoy preocupado(a) por ti. Parece que ya no te ríes tanto".

## NO JUZGUE

Respete las decisiones de su amigo(a) o familiar. Existen muchas razones por las que las víctimas permanecen en relaciones abusivas. Es posible que abandonen y regresen a la relación muchas veces. No critique sus decisiones ni trate de culparlas. Necesitarán su apoyo aún más durante esos momentos.

## APRECIE EL PELIGRO EN EL QUE SE ENCUENTRAN

"Me temo que el abuso solo empeorará". Reconozca que se encuentra en una situación muy difícil y aterradora. Asegúrele que no está sola y que existen ayuda y apoyo disponibles.

## ESCUCHE

"Si alguna vez necesitas hablar, te prometo que solo escucharé y no daré consejos". ¡Cumpla con esa promesa y no de consejos!

## VALORE

"Esto no es tu culpa y no mereces ser abusada".

## FELICITE

Ayude a contrarrestar el costo que el abuso verbal puede estar teniendo en su autoestima.

## OFREZCA AYUDAR

Ofrézcalo de maneras con las que la víctima se sienta cómodo(a) y por las que no se resienta más tarde (es decir, ayuda financiera, cuidado de niños, un lugar para quedarse, transporte, etc.) Establezca límites claros y justos. No ofrezca si no puede cumplirlo.

## HAGA PREGUNTAS

Las preguntas deben centrarse en sus sentimientos y no presionar para que se tomen decisiones ni apelar a sarcasmos. Es útil decir: "Eso suena aterrador. ¿Cómo te hizo sentir eso?" en lugar de "¿Qué vas a hacer al respecto?"

## AYUDE A DESARROLLAR UN PLAN DE SEGURIDAD

La Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica (thehotline.org) tiene información sobre cómo crear un plan de seguridad, ya sea que la víctima elija quedarse, se prepare para irse o ya se haya ido.

## ANIME A LA VÍCTIMA A PARTICIPAR EN ACTIVIDADES FUERA DE LA RELACIÓN

El apoyo es fundamental y cuanto más se sienta apoyada por las personas que la cuidan, más fácil será para la víctima tomar las medidas necesarias para mantenerse a salvo.

## ANIME A LA VÍCTIMA A HABLAR CON PERSONAS QUE PUEDAN BRINDARLES AYUDA Y ORIENTACIÓN

**Family Tree** ofrece grupos individuales de apoyo y defensa. Si decide presentarse ante las autoridades policiales, la corte o un abogado, ofrézcase a acompañar a la víctima para darle apoyo moral.

## RECUERDE QUE NO PUEDE "RESCATARLA"

Aunque es difícil ver a alguien que con quien se importa salir herido(a), en última instancia es la víctima quien tiene que tomar las decisiones. Es importante apoyarla sin importar lo que decida.

## PROPORCIONE APOYO DESPUÉS DE LA RELACIÓN

Es posible que su amigo(a) o familiar se sienta triste y solo(a) una vez que haya dejado a su pareja. Necesitará tiempo para llorar la pérdida de la relación y necesitará especialmente su apoyo en ese momento.

## FOMENTE EL AUTO CUIDADO Y PRACTÍQUELO USTED MISMO(A)

El cuidado personal significa cuidarse a sí mismo(a) de cualquier manera que le resulte agradable y le brinde comodidad. Las víctimas que experimentan abuso a menudo no se cuidan a sí mismas porque eso les hace sentir que no merecen amor o atención. Es normal perdernos de vista cuando nos enfrentamos a situaciones muy estresantes. Puede recordarles que el cuidado personal es importante para todos. ¿Por qué es tan importante cuidarse? Porque haciendo lo que pueda por su propio bienestar, puede permitirle seguir siendo una fuente de apoyo para su ser querido(a).

# Nunca digas ni hagas lo siguiente

## "VETE DE UNA VEZ"

Esto trivializa la experiencia y hará que parezca que no entiende. Además, la separación es el momento más peligroso y potencialmente letal para la víctima. Irse requiere una planificación cuidadosa y se hace mejor después de consultar con un abogado defensor de este tipo de víctimas y desarrollar un plan de seguridad.

## NO CREERLE O EXIGIRLE "PRUEBAS"

Sus sentimientos deben ser lo más importante. Si la víctima se siente insegura, eso es todo lo que debe importar. Las víctimas a menudo están aterrorizadas de que no se les crea e incluso una reacción inicial escéptica puede impedirles buscar más ayuda.

## DAR UN ULTIMÁTUM

Decirle a la víctima que solo hablará con ella o él si deja a su pareja, o amenazarla con dejar de ayudarla si vuelve a la relación, solo ayuda a la pareja abusiva a aislar a la víctima.

## HABLAR MAL DE LA PAREJA ABUSIVA

Incluso si esa pareja es lo más despreciable del mundo, ¡no lo diga! Por lo general, solo hará que la víctima se ponga a la defensiva y hará que sea se sienta "insegura" al confiar en usted.

## DECIR LO QUE "TIENE QUE HACER"

Recuerde, la violencia doméstica tiene que ver con el poder y el control: si la víctima va a sanar, debe recuperar el control de su situación. Por muy difícil que sea, no le de consejos ni le diga qué hacer o qué haría si estuviera en su lugar. Es bueno ayudarlo a descubrir sus opciones, pero la decisión debe ser solo suya.

## Recursos



### RAÍCES DEL CORAJE

Raíces del Coraje, de Family Tree, anteriormente conocida como Mujeres en Crisis, es un centro residencial confidencial para víctimas de violencia doméstica y aquellas con hijos. Cuando estamos en el refugio, nuestro objetivo es mantener seguras a las víctimas brindándoles defensa, planificación de seguridad, recursos comunitarios, atención médica y otros servicios de apoyo para niños y padres/madres. **(303)420-6752**



### PROGRAMA DE ALCANCE SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA

El Programa de Alcance sobre Violencia Doméstica de Family Tree proporciona defensa individual y apoyo grupal a las víctimas de violencia doméstica. Los servicios tienen como objetivo ayudar a aumentar las estrategias de planificación de la seguridad, una mayor comprensión de los comportamientos abusivos y a crear oportunidades para la curación. Los defensores también ofrecen talleres comunitarios para adolescentes y adultos. **(720)856-2580**



### PROGRAMA DE RECURSOS LEGAL

El Programa de Defensa Legal de Family Tree ayuda a aumentar la seguridad inmediata y a largo plazo de las víctimas de violencia doméstica, agresión sexual y acoso, proporcionando defensa legal civil y penal, intervención en situaciones de crisis e información y referencias. **(720)856-2344**

### LISTA DE LIBROS

To Be an Anchor in the Storm:  
A Guide for Families and Friends of Abused Women  
– Susan Brewster

Family and Friends' Guide to Domestic Violence:  
How to Listen, Talk and Take Action When Someone You  
Care About is Being Abused  
– Weiss, Elaine

Why Does He Do That? Inside the Minds of Angry and  
Controlling Men  
– Lundy Bancroft

The Batterer As a Parent: Addressing the Impact of  
Domestic Violence on Family Dynamics  
– Lundy Bancroft y Jay Silverman