



## ¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica, también conocida como violencia de la pareja íntima, es un patrón de conductas abusivas, que se caracteriza por las acciones de una de las personas de la pareja para controlar a la otra persona usando una variedad de tácticas. Si bien la frecuencia y la gravedad de la violencia física o sexual pueden variar, la coerción, la intimidación y la manipulación emocional se producen de forma rutinaria a lo largo de la relación.

- **Abuso físico:** Golpes, bofetadas, puñetazos, empujones, patadas, quemaduras, estrangulación/asfixia, uso de armas u otros objetos para causar lesiones.
- **Abuso sexual:** Obligar a la pareja a participar en actos sexuales no deseados; negándose a practicar sexo seguro; tratar a la pareja como objeto sexual.
- **Abuso emocional:** Insultar y humillar; negar/ culpar a la pareja; tratar a la pareja como si fuera inferior; amenazar con lastimarse a sí misma/o, a otras/os o con hacer que la pareja sea deportada; abusar de las/os menores o mascotas; acechar; usar miradas, acciones o gestos amenazantes; hacer uso de la tecnología para rastrear, monitorear o asustar a la pareja.
- **Abuso económico:** robar o destruir pertenencias/dinero; evitar que la pareja obtenga o conserve un trabajo; no dejar que la pareja sepa sobre o tenga acceso a los ingresos familiares; dañar o arruinar el crédito de la pareja.

La violencia doméstica debe ser entendida como algo más que un comportamiento individual, ya que es tolerada socialmente y respaldada por algunas normas culturales (por ejemplo, las creencias tradicionales de que un hombre tiene derecho a ejercer poder sobre una mujer y es socialmente superior, o la noción de que la violencia doméstica es un asunto privado). La prevención de la violencia doméstica implica esfuerzos proactivos para evitar, en primer lugar, que el abuso ocurra, cuestionando e interrumpiendo las normas culturales y los modelos sociales que lo respaldan.

## Conozca los hechos.

- La violencia doméstica es un problema social. Tiene sus raíces en los valores sociales que le dan importancia a las personas que tienen poder sobre otras personas y permite que la violencia contra las mujeres y otros grupos ocurra con mínimas consecuencias y de manera inconsistente.
- La violencia doméstica no es causada por drogas o alcohol, enfermedades mentales, por ser "provocada/o", por el estrés o el manejo deficiente de la ira. El abuso es un comportamiento intencional y deliberado que tiene como objetivo ejercer poder y control sobre otra persona.
- Las víctimas que buscan ayuda con el abuso enfrentan muchas barreras, incluyendo el miedo a ser lastimada/o; la vergüenza y el culparse a sí misma/o; la falta de dinero, recursos y apoyo; las presiones sociales para mantener unida a la familia y algunos tabúes culturales.
- El racismo, la homofobia, la discriminación por edad y la discriminación basada en la capacidad física, la nacionalidad u otros factores ayudan a perpetuar la violencia doméstica y hacen que estar a salvo sea aún más difícil para algunas víctimas.
- La violencia doméstica puede tener muchos impactos negativos en las víctimas, tales como baja autoestima, enfermedad física y discapacidad, dificultad para confiar en sí misma/o en los demás y la pobreza. A pesar de estos impactos, las víctimas encuentran muchas maneras creativas y valientes para sobrevivir y protegerse a sí mismas y a sus hijas/os.

### Citas

<sup>1, 2, 4</sup> Smith, S.G., Chen, J., Basile, K.C., Gilbert, L.K., Merrick, M.T., Patel, N., Walling, M., & Jain, A. (2017). Encuesta Nacional sobre la Violencia Sexual y con la Pareja Íntima (original en inglés: The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey) (NISVS): 2010-2012 Reporte Estatal. Atlanta, GA: Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (en inglés, National Center for Injury Prevention and Control), Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (en inglés, Centers for Disease Control and Prevention).

<sup>3</sup> Centro de Políticas sobre la Violencia (en inglés, Violence Policy Center). (2017, septiembre). Cuando hombres asesinan a mujeres: un análisis de los datos de homicidios de 2015 (título original en inglés: When Men Murder Women: An Analysis of 2015 Homicide Data).

## Únase al esfuerzo.

Para detener la violencia doméstica, todas/os necesitamos ser parte de la solución. A continuación, listamos algunas de las cosas que puede hacer para ayudar:

- **Ayudar a una/ amiga/o, o familiar que esté siendo abusada/o.** Hágales saber que el abuso no es su culpa, escúchelas/os, ayúdelas/os a identificar recursos y opciones, empodérelas/os para que tomen decisiones en relación a su seguridad y proporcione apoyo sin enjuiciar, así como ofrézcales la oportunidad de que vuelvan a buscar su apoyo.
- **Apoye su programa local sobre violencia doméstica.** La mayoría de las líneas de emergencia, intercesoría u organizaciones de refugio podrían beneficiarse de su tiempo, apoyo financiero u otras donaciones. Visite la página: <https://bit.ly/2nD2EhB> para obtener ideas sobre el desarrollo de recursos necesarios en su comunidad para sobrevivientes de violencia doméstica.
- **Pronúnciese contra el abuso.** Hágale saber a la persona que usa violencia o intimidación que su comportamiento es incorrecto y aliéntela/o a buscar ayuda. Si ve abuso, llame a la policía. No hacer nada puede empeorar el abuso e incluso causar la muerte.
- **Edúquese a usted mismo/o y a la/os demás.** Póngase en contacto con su programa local sobre violencia doméstica para programar talleres informativos en su lugar de trabajo, grupo comunitario o lugar de culto. Exhorte a las escuelas a incluir la prevención del abuso como parte de su plan de estudios. El cambio social es posible cuando las personas, familias, comunidades e instituciones tienen acceso tanto al conocimiento, como a las herramientas. Ver Concientización + Acción = Cambio social: Estrategias para terminar con la violencia de género, para inspirarse: <https://bit.ly/2MkqQTR>
- **De el ejemplo.** Comprométase a trabajar por la equidad y la eliminación de la violencia en todas sus expresiones. Modele un comportamiento no violento y respetuoso a través de sus acciones diarias.