

Sanando de la Violencia Doméstica

Tenemos todo dentro
de nosotros para
sanar nuestro pasado,
presente y futuro.



Para las Sobrevivientes Latinas

Tabla de Contenidos

- 4** Aliento, Vida y Esperanza
- 6** ¿Qué es la Violencia Doméstica?
- 8** Identidades Personales, Culturales y Estructurales que Influyen las Experiencias de las Sobrevivientes
- 9** La Rueda del Poder y Control
- 10** Formas de Violencia Doméstica que Sufren las Mujeres Latinas y/o Inmigrantes
- 13** Estrategias De Seguridad
- 14** La Violencia Doméstica y las Familias Latinas
- 18** Necesidad de Vivienda
- 20** Remedios Legales y las Opciones para las Sobrevivientes Inmigrantes
- 22** Orden de Protección Civil y Penal
- 24** Descripción General de Proveedores de Servicios
- 26** Descripción General de los Servicios Ofrecidos por los Programas de Violencia Doméstica
- 28** El Por Qué Sucede la Violencia de Género
- 30** Camino a la Liberación
- 31** Glosario
- 32** Líneas Directas y Recursos Nacionales
- 34** Programas de Violencia Doméstica y Abuso Sexual en Idaho
- 36** Organizaciones Comunitarias No Lucrativas en Idaho en las que se Habla Español

Donde Hay Aliento Hay Vida

Su mente, su cuerpo y su espíritu están conectados; cada parte impacta a la otra. El estar en una relación de abuso puede afectar a todo su ser. Cuando una o más de sus partes es lastimada, todas las partes resultan lastimadas. Al trabajar y restaurar una parte, todas las partes se benefician.

Cuando cualquier persona sufre abuso, la respiración intencional puede ayudar con el proceso de sanación.

Tome una respiración. Cuando nos enfocamos en nuestra respiración pensamos con más claridad, tenemos mayor control de nuestras acciones y reacciones, y nuestra energía se renueva.

Baja y lenta. La respiración más fuerte y más restaurativa viene de respirar con la parte baja del cuerpo, abajo del ombligo, en lugar de con la parte alta del pecho. Su inhalación debe llenar su abdomen y su exhalación debe ser larga y l-e-n-t-a.

Tome tres respiraciones. Deténgase. Relaje sus hombros y su cuello. Suspire. Ponga una mano sobre su abdomen para recordar de dónde debe venir su respiración. Inhale de manera natural mientras levanta los brazos y exhale bajo y l-e-n-t-o. Suelte la tensión en su cuerpo, donde sea que la siente.

Adaptado de Norma Wong, Move to End Violence

Donde Hay Vida, Hay Esperanza

La esperanza es la fuerza de vida que hace que sigamos adelante. La esperanza puede hacer que nos recuperemos más fácilmente del trauma que nos deja una relación de abuso. Cuando sufrimos abuso, podemos empezar a creer que así es como debe ser la vida. Podemos empezar a sentir que no tenemos control de nuestras opciones. Mantener o recuperar el control de nuestros pensamientos, decisiones y acciones nos puede ayudar a reconstruir nuestra sensación de poder y liberación del dominio y la violencia. Empiece a deshacer el daño o el impacto traumático de la violencia practicando desacelerando el paso: escuche, piense, hable, coma y camine más despacio. Concéntrese en tomar una decisión a la vez.

¿Qué es la Violencia Doméstica?

A pesar de que la dinámica o tácticas de abuso pueden parecer diferentes dependiendo de las circunstancias específicas de cada quien, la violencia doméstica afecta a las personas de todas las razas, géneros, sexualidades, edades, religiones, capacidades físicas y mentales, nivel socio-económico, cultura y países de origen.

La violencia doméstica es:

- Un patrón de comportamiento abusivo usado por una de las personas de la pareja para tomar o mantener el poder y el control sobre la otra persona.
- Puede ocurrir entre miembros de una familia, tal como un/a menor, adulto mayor o individuo y cualquier miembro/o de su familia extendida.
- Daña nuestra salud física y emocional, nuestra independencia económica y la manera en que criamos a nuestras/os hijas/os.
- Puede lastimar nuestro bienestar social y emocional, así como nuestros cuerpos físicos.
- No ocurre solamente una vez y generalmente va empeorando al paso del tiempo.

Las personas que abusan de otras son responsables de su comportamiento. Una pareja abusiva puede negar lo que ha hecho, buscar pretextos por lo que hace, o culpar al estrés o el consumo de alcohol por lo que le hizo a usted. La violencia doméstica es un comportamiento aprendido y las personas eligen ser violentas. Las drogas, el alcohol o el comportamiento y decisiones de otras personas no obligan a las personas abusivas a usar la violencia.

Identidades Personales, Culturales y Estructurales que Influyen las Experiencias de las Sobrevivientes

Su decisión de buscar ayuda está influenciada por sus identidades - identidad de género, sexo, raza, clase social, orientación sexual, capacidad física y mental, religión, dominio del lenguaje, país de origen y estatus migratorio.

Las opresiones sistémicas que se intersectan también pueden formar parte de su experiencia de violencia doméstica. Las opresiones sistémicas son las maneras en que la historia, la cultura, las creencias, las practicas institucionales y las pólizas interactúan para mantener el poder sobre otras personas basados en la identidad (como el género o raza) o características (como el estatus de inmigración).

Estas opresiones sistémicas incluyen, pero no están limitadas a: el patriarcado, sexismo, racismo, clasismo, homofobia, discriminación hacia personas discapacitadas, discriminación por religión y sentimientos anti-inmigrantes.

La Rueda del Poder y Control

Esta es una manera de pensar en torno a la violencia doméstica y otras cosas que pueden influir su experiencia. La rueda roja muestra las formas en las que nuestra sociedad o cultura devalúa a personas basados en su identidad, el cual contribuye a una cultura de violencia. La rueda anaranjada muestra cómo las personas usan amenazas de violencia física o sexual para mantener el poder y el control en su relación. Las secciones interiores describen maneras más sutiles en las que una pareja puede mantener el poder y el control.



Formas de Violencia Doméstica que Sufren las Mujeres Latinas y/o Inmigrantes

Usando la Intimidación: La atemoriza con su voz, miradas o acciones. Oculta o destruye cosas o documentos importantes (pasaportes, certificados de nacimiento, tarjetas de identificación). Revela su orientación sexual, discapacidad física o mental o estatus migratorio sin su consentimiento.

El Abuso Emocional: Hace menos sus sentimientos, derechos u opiniones. La insulta, le dice que está equivocada, la ignora o le grita. Inventa mentiras sobre usted y se las dice a sus familiares inmediatos y miembros de su familia extendida en los Estados Unidos y/o en su país de origen.

Usando el Aislamiento: La mantiene alejada de su familia (en los EE.UU. y en su país de origen), amistades, trabajo o cultura. Bloquea las llamadas telefónicas o correos electrónicos. Le impide utilizar la tecnología de asistencia, o que no reciba capacitación laboral o que no aprenda el inglés.

Negando, Culpando y Minimizando: Niega lo que hizo, la culpa a usted por el abuso cometido o le dice que no fue tan malo. Utiliza la religión o las tradiciones culturales para justificar o minimizar el abuso.

Usando a las/os niñas/os: Amenaza con quitarle a sus hijas/os o llevárselos a otro país. Amenaza con dejar a la familia. Les pide a las/os niñas/os que la vigilen. La obliga a tener relaciones sexuales o quedar embarazada y utiliza la religión como justificación. Amenaza con denunciarla a los servicios de protección infantil (CPS, por sus siglas en inglés), a los agentes de inmigración o con otras autoridades.

Usando el Privilegio: Ejerce poder sobre usted por el hecho de ser hombre o debido a sus identidades: como su raza, orientación sexual, religión, discapacidad o estatus migratorio. No presenta documentos necesarios o detiene cualquier petición para legalizar el estatus migratorio suyo y/o el de sus hijas/os.

El Abuso Económico: Deja de pagar los gastos, no la deja trabajar, intenta que la despidan de su trabajo, deja de trabajar para controlarla o amenaza con denunciarla con su patrón o con las autoridades de inmigración si es que está trabajando sin documentos.

La Coerción y las Amenazas: Amenaza verbalmente con lastimarla, o lastimarse a si mismo o a otra persona, o lastima a sus mascotas. Le dice que no se hará cargo de sus necesidades relacionados con su discapacidad. La atemoriza con armas (es decir, las esconde o se las muestra para causarle miedo). Dice que revelará su estatus migratorio, su discapacidad física o mental, su orientación sexual o su identidad sin su consentimiento. Amenaza con detener cualquier petición para legalizar el estatus migratorio de usted o de sus hijas/os.

Esta versión es una adaptación de Futures Without Violence (Futuros Sin Violencia), "Power and Control Tactics Used Against Immigrant Women" (Tácticas de Poder y Control Usadas Contra las Mujeres Inmigrantes).

Estrategias De Seguridad

Las decisiones sobre su seguridad personal y la seguridad de cualquier niña/o bajo su cuidado son difíciles. Es posible que tenga que considerar los riesgos del daño físico y emocional, la seguridad de las/os niñas/os o familiares y amigas/os, el acceso a los recursos financieros, las creencias religiosas, la pérdida de la relación y los riesgos que implican el arresto, la detención o las autoridades de inmigración.

Es posible que tenga desafíos adicionales en su vida, incluida la falta de vivienda accesible, una discapacidad física o mental o la falta de estatus migratorio.

La intercesora entienden que abandonar la relación no siempre es posible o no es lo que un individuo quiere hacer. La intercesora de un programa de violencia doméstica tribal o de la comunidad, en conjunto con una organización comunitaria de confianza, puede ayudarle a crear un plan individualizado que aborde sus necesidades, inquietudes o riesgos básicos, independientemente de su decisión de abandonar o permanecer en la relación.

La Violencia Doméstica y Las Familias Latinas

Cuando usted sufre abuso a manos de su pareja y es confrontada con discriminación, inequidad y opresión de manera constante, puede llegar a sentir que no tiene control sobre sus opciones. Para comenzar a deshacer el daño o el impacto traumático de la violencia, sepa que no tiene que hacerlo sola. La ayuda tampoco no tiene que venir de un solo lugar. A continuación, encontrará algunas maneras de aprovechar de su adaptabilidad y su fuerza en tiempos difíciles:

Sanación – *Tenemos todo dentro de nosotros para sanar nuestro pasado, presente y futuro.*

Involucre a sus hijas/os y miembros de toda su familia que la aman y la aceptan para crear prácticas de sanación con raíces en los rituales tradicionales, la oración, la espiritualidad y la medicina.

- Creé espacios sagrados en su hogar con sus hijas/os, tales como un altar, para encontrar la fuerza de sus antepasados.
- Practique a diario rituales que eleven la existencia espiritual de su familia.
- Use remedios calmantes tradicionales, aceites y tés que la ayuden a sentirse arraigada.
- Conéctese con la madre naturaleza, encuentre tiempo para jugar afuera, plante flores o cultive un jardín con sus hijas/os.

Comunidad – *Encontramos refugio entre nosotros.*

Es importante permanecer conectada con miembros de la comunidad y organizaciones que entiendan su origen cultural y su idioma para poder apoyarla mejor en la búsqueda de posibles soluciones.

- Hable con familiares o amistades de confianza que puedan recomendarle recursos u organizaciones que les hayan ayudado a ellas.
- Conéctese con un/a líder de la comunidad de confianza, una organización o un/a abogada/o de inmigración que le ayude a identificar servicios sociales adicionales que abordan a sus necesidades.

Orgullo Cultural – *Recuperar nuestras historias es reconocer quiénes somos.*

La narración oral es una práctica que sus antepasados pudieron haber usado para crear una conexión espiritual, mantener vivos los recuerdos y las tradiciones de generación en generación y conectar a las familias con sus raíces.

- Encuentre maneras de compartir tradiciones orales como poesía, oraciones, dichos y canciones con sus hijas/os.
- Hable con los adultos mayores. Pídales que le cuenten historias para transmitírselas a sus hijas/os.

Familia – *Nuestra familia siempre está con nosotros.*

En el recorrido hacia su sanación, es importante conectarse con sus hijas/os y familiares cercanos y de confianza, también con familiares que la cuiden y apoyen. Puede ser que hablar con ellos sobre su situación no haga que desaparezcan los problemas, pero le permitirá compartir sus sentimientos, obtener apoyo, recibir comentarios positivos y encontrar posibles soluciones.

- Pídale a su consejera/o que adapte las sesiones para incluir terapia que tengan un enfoque familiar y holístico.
- Pida trabajar con un/a intercesor/a bilingüe que entienda su idioma y raíces culturales.
- Trabaje con un/a intercesor/a para encontrar o crear actividades que cultiven el tiempo en familia en el hogar o en su comunidad.

Seguridad – *Sistemas que respeten y reconozcan nuestras experiencias.*

Las identidades personales, culturales y estructurales, como la familia, el heterosexismo, la discriminación por edad, la discriminación por discapacidad, el racismo, la espiritualidad/religión, el clasismo y el sexismo pueden influir su experiencia con los sistemas (por ejemplo, programas de violencia doméstica, sistema de justicia penal, institutos de educación). En un estudio sobre las

mujeres latinas que sufren abuso, casi la mitad de ellas nunca reportaron el abuso a las autoridades debido a muchos factores, entre ellos: temor y falta de confianza en la policía; vergüenza, culpa, lealtad y/o miedo a sus parejas; miedo a la deportación; y experiencia previa con victimización infantil.^[1]

También sabemos que, para las mujeres sobrevivientes latinas, la comunidad, los familiares y las amistades de confianza se convierten en su refugio y desempeñan un papel importante en su recuperación y en la seguridad para usted y para sus hijas/os.

- Conéctese con un/a miembro/a de la comunidad o de su familia a la que le tenga confianza que la apoye a navegar los sistemas que quizá usted no se sienta segura navegando por su cuenta.
- Explore sus opciones y esté atenta a las leyes y prácticas contra la discriminación y la inmigración, así como las prácticas que pueden violar sus derechos como ser humano y como sobreviviente de violencia doméstica.

^[1] "Barriers to Services: Facts on Intimate Partner Violence Among Latina/os." *National Latino Network*, www.nationallatinonetwork.org/images/files/Factsheet_-_Barriers_to_Service.pdf.

Necesidad de Vivienda

Los programas de violencia doméstica de la comunidad o tribales pueden tener disponibles para usted: viviendas de emergencia a corto plazo y algunos programas pueden tener acceso a fondos de ayuda para la renta, unidades habitacionales de transición, y/o viviendas a largo plazo sin importar la cantidad de miembros en su familia, país de origen ni estatus migratorio.

Viviendas de Corto Plazo - Refugios de Emergencia

Costo e Instalaciones: Los refugios son opciones de tiempo limitado. No se cobra la estancia. La mayoría tienen habitaciones, cocinas, áreas comunes y/o baños que se comparten con otras sobrevivientes. Las familias comparten una habitación.

Niñas/os: Los refugios están equipados para recibir menores, pero sus padres deberán traer el juguete favorito u objeto de seguridad de sus hijas/os (por ejemplo, un animal de peluche y/o una cobija). Muchos refugios no tienen guardería infantil; los padres son responsables de comunicarse con familiares y amistades para que les ayuden a cuidar a sus hijas/os fuera del refugio cuando sea necesario.

Accesibilidad: A nadie se le pueden negar los servicios debido a barreras con el idioma, estatus migratorio o discapacidad mental o física. Las personas con alguna discapacidad o barrera por el idioma pueden solicitar adaptaciones razonables para satisfacer sus necesidades.

Animales de Servicio: Todos los refugios deben permitir los perros de servicio.

Mascotas: Algunos refugios aceptan mascotas o tienen acuerdos con refugios de animales locales o grupos de defensa de los animales para el cuidado de sus mascotas mientras está hospedada en el refugio.

Servicios: Los refugios suelen tener alimentos, ropa y artículos de aseo de emergencia. Algunos refugios pueden ofrecer asesoría o grupos de apoyo para adultos, jóvenes y niñas/os.

Confidencialidad: La privacidad es importante. La identidad de las demás residentes en el refugio y sus circunstancias deben mantenerse en privado. El personal del refugio no debe divulgarle a nadie que usted se encuentra en el refugio.

Remedios Legales y Las Opciones para las Sobrevivientes Inmigrantes

La intensificación en la ejecución de las políticas de la ley de inmigración ha aumentado el temor de ponerse en contacto con la policía por las consecuencias que no fueron contempladas. Si usted no cuenta con un estatus migratorio legal actualizado en los EE.UU., comuníquese con un/a abogada/o de inmigración (Tenga cuidado del fraude notarial *) o alguien que tenga la certificación de BIA para comprender las implicaciones de su estatus cuando busque ayuda en torno a una relación abusiva e identificar cualquier posible remedio legal. Remedios legales podrían incluir lo siguiente:

Auto-petición de VAWA: Bajo La Ley de Violencia Contra Las Mujeres (VAWA, por sus siglas en inglés), las víctimas inmigrantes de violencia doméstica, maltrato infantil o maltrato de personas mayores pueden “auto-solicitar” el estatus de residente permanente legal sin la cooperación de un cónyuge, padre o madre, o hija/o adulta/o abusiva/o.

Visa U: La visa U fue creada para proteger a ciertas víctimas del crimen que no son ciudadanas/os de los Estados Unidos y que ayudan o están dispuestas/os a ayudar en la investigación o el enjuiciamiento de un crimen.

Visa T: La visa T se creó para brindar ayuda migratoria a las víctimas de formas severas de la trata de personas.

**Tenga cuidado del fraude notarial. Su búsqueda de cualquier forma de justicia o ayuda de inmigración en los EE.UU. puede verse perjudicada si la/o representa falsamente alguien que manifiesta ser notaria/o y no un/a abogada/o o con licencia para ejercer la ley. En los Estados Unidos, un/a notaria/o no está autorizada/o para brindar asesoría legal o representar a otra/os ante la ley. En los Estados Unidos un/a notaria/o solo está autorizado para presenciar y verificar la identidad de la persona que firma documentos.*

Orden de Protección Civil y Penal

Los sistemas legales civiles y penales tienen dos tipos de órdenes. No es necesario que elija ninguna de las dos como una opción en su situación.

Órdenes de Protección Civil (CPO, por sus siglas en inglés): Presentar una petición de orden de protección no tiene costo y no se necesita un/a abogada/o para gestionarla. La documentación requerida para una orden de protección civil está disponible en la oficina del secretario de su corte local. También puede llenar las formas en www.idaholegalaid.org en la pestaña de Self-Help Forms (las formas también están disponibles en español). Un/a intercesor/a del programa de violencia doméstica tribal o comunitario puede ayudarla con este proceso.

Si usted no cuenta con un estatus migratorio legal actualizado en los EE.UU., comuníquese con un/a abogada/o de inmigración para comprender las implicaciones de su estatus migratorio antes de solicitar una orden de protección civil.

Órdenes Criminales de No Contacto (NCO, por sus siglas en inglés):

Si hay un caso penal en curso, el juez generalmente emitirá una orden de no contacto que requiere que la persona que usa la violencia (el acusado del caso) se mantenga alejada/o y no acose a la persona que ha sufrido la violencia. La persona que ha sufrido la violencia puede pedirle a la corte que modifique o cancele una orden, pero la corte tiene la última palabra en la decisión de hacerlo o no. Las órdenes criminales de no contacto solo son válidas mientras el caso criminal esté en curso (por lo tanto, si los cargos se retiran, la orden criminal de no contacto también se retirará).

Descripción General de Proveedores de Servicios

Existen diferentes tipos de proveedores de servicios comunitarios u organizaciones gubernamentales que ayudan a las personas que se encuentran sufriendo violencia doméstica.

Cada una de estas organizaciones tiene diferentes funciones, pautas éticas y requisitos de confidencialidad. Cuando trabaje con personas de estas organizaciones, es importante **pedirles que le expliquen cuál es su función y cuáles son sus límites de confidencialidad**. Podría trabajar con las siguientes personas.

- Intercesores/as de la violencia doméstica empleadas/os por programas comunitarios y tribales.
- Profesionales de la salud mental (terapeutas autorizadas/os o trabajadores/as sociales) particulares o empleadas/os de un programa de violencia doméstica o programa de salud.
- Coordinadoras/es de testigos de víctimas empleadas/os por las autoridades o por la fiscalía.

- Coordinadoras/es judiciales de violencia doméstica empleada/os por el sistema judicial.
- Abogadas/os civiles en práctica privada o con Idaho Legal Aid (Servicios Legales de Idaho, en español).
- Profesionales en organizaciones culturalmente específicas o de problemas específicos que proporcionar acceso y recursos específicos según la identidad cultura/étnica, u otra identidad de una persona.
- Profesionales en las organizaciones de intercesoría en torno a la discapacidad que proporcionan asistencia tecnología o recursos específicos para atender la discapacidad de una persona.

Descripción General de los Servicios Ofrecidos por los Programas de Violencia Doméstica

Generalmente los programas que abordan la violencia doméstica proporcionan los servicios a continuación:

Información. Ayudan a comprender sus derechos y opciones, cómo sanar del trauma y las causas fundamentales de la violencia.

Planeación de su Seguridad. Identifican estrategias individualizadas no convencionales y de participación comunitaria que incrementen la seguridad.

Capacitación. Crean oportunidades de aprendizaje de habilidades para enfrentar situaciones, lidiar con sentimientos intensos, resuelven problemas, ayudan con la crianza de las/los hijas/os y como tener acceso a los recursos.

Ánimo. Ofrecen comprensión y respeto y aceptan diversas realidades culturales y experiencias vividas.

Terapia de Apoyo. Proporcionan terapia o grupos de apoyo para usted, para jóvenes y niñas/os también, con el fin de que puedan entender mejor su situación y recuperarse del trauma.

Incrementar el Acceso a los Recursos Comunitarios. La conecta con beneficios gubernamentales a las cuales califica, procesos judiciales, servicios de protección infantil, tecnología de asistencia para las personas con discapacidades, atención médica, necesidades de salud reproductiva, ayuda de inmigración, vivienda, recursos laborales y más.

Incrementar el Apoyo Social y las Conexiones Comunitarias. Mantienen o encuentran redes de apoyo familiares, sociales y comunitarias.

Promover el Cambio Social. Promueven comportamientos o normas sociales para poner fin a la violencia contra las niñas, las mujeres y las personas que son oprimidas a causa de su género.

El Por Qué Sucede la Violencia de Género líneas de ayuda

La violencia de género es un problema en nuestra sociedad que afecta a todas las comunidades. La violencia de género puede incluir la violencia doméstica, la agresión sexual, el acoso y la tráfico sexual. Mientras que toda/os están afectada/os por la violencia de género, las niñas, las mujeres y las personas que sufren opresión de género son las más afectadas por la violencia de género.

La violencia de género ocurre comúnmente debido a nuestras creencias culturales y a lo que consideramos “normal” o “aceptable.” En nuestra cultura, a los hombres se les da más valor y poder que a cualquier otro género. Esto contribuye a tener altas tasas de violencia de género.

La violencia de género no ocurre de manera aislada. La violencia de género es respaldada por fuerzas mayores u opresiones sistémicas, como el patriarcado, el cual toma el poder y daña a las niñas y a las mujeres. Las opresiones sistémicas son las maneras en que la historia, la cultura, las creencias, las prácticas institucionales y las políticas interactúan para mantener una jerarquía o poder sobre los demás.

Nuestra sociedad clasifica o valora a los seres humanos basándose en sus identidades, como el género, la raza, el país de origen, la clase, la sexualidad, la capacidad, el estatus migratorio o de refugiado. La clasificación de los seres humanos respalda el poder y los privilegios que algunos grupos de personas tienen para mantener su poder sobre los demás.

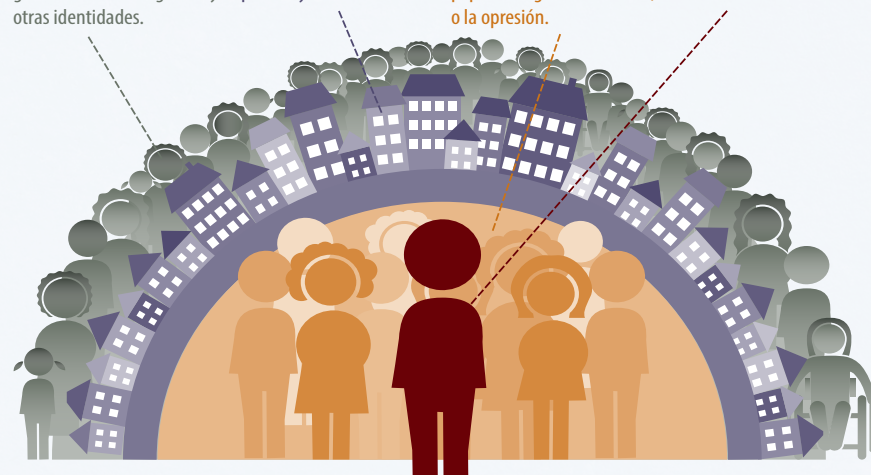
La Violencia de Género Alimentadas por las Fuerzas Mayores de la Dominación

Las Opresiones Sistémicas como el Patriarcado – Las fuerzas mayores que dominan y le hacen daño a grupos de gente basado en el género y otras identidades.

Las Estructuras Gubernamentales, Religiosas, y Comunitarias – Pueden educar e imponer la opresión y dominación.

Las Familias, los Amigos, e Iguales – Nos influyen a aceptar la discriminación (ej. el sexismo), la inequidad (ej. papeles de género estrictos) o la opresión.

Los Individuos – Puede escoger a usar la violencia que es alimentada y apoyada por un sistema dinámico de poder y dominación.



Este dibujo muestra como los individuos, las familias, los colegas, la comunidad y las instituciones sociales son interconectados. Las personas no actúan en aislamiento. Son influenciadas por las normas, el contexto y las estructuras sociales en las cual vivimos.

Camino a la Liberación

Muchas mujeres y personas que son oprimidas en base a su género y que son agredidas o violadas quieren involucrarse en sus comunidades para poner fin a la violencia de género. A continuación, se enumeran algunas maneras en las que usted puede participar en su comunidad y apoyar el cambio:

- Expresar sus experiencias a través del arte, la fotografía o la danza.
- Aprender más acerca del feminismo – la creencia sobre la equidad de todos los géneros en los ámbitos sociales, económicos y políticos. Leer autoras como Gloria Anzaldúa, Sandra Cisneros o bell hooks, o ver la charla TED de Chimamanda Ngozi Adichie “We Should All be Feminists” (“Todas/os Deberíamos ser Feministas”).
- Abogar por la equidad de género. Idaho puede y debe mejorar. En un estudio nacional reciente realizado por el Institute for Women’s Policy Research (Instituto para la Investigación de Políticas de las Mujeres, en español), *Status of Women in the States: 2015 (Estatus de las Mujeres en Los Estados: 2015, en español)*, Idaho quedó en el lugar 50 en relación al estatus de las mujeres.
- Únase a la Coalición Contra la Violencia Sexual y Doméstica de Idaho y reciba regularmente boletines informativos sobre cómo puede participar en la creación de comunidades en las cuales la violencia de género ya no sea algo que ocurra comúnmente. Diríjase a www.engagingvoices.org.

Glosario

Tecnología de asistencia – herramientas que usan las personas con discapacidades para realizar acciones que de otro modo serían difíciles o imposibles de realizar.

Coerción – Obligar a alguien a hacer algo haciendo uso de la fuerza o de amenazas.

Equidad – Toda/os reciben lo que necesitan en lugar de recibir lo mismo (igualdad) para prosperar tomando en cuenta la experiencia de vida de las personas.

Liberación – Dejar de estar controlada/o y/o dominada/o por una fuerza externa.

Opresión – Ejercer poder y dominación sobre otra(s) persona(s).

Patriarcado – Sistema social en el que los hombres tienen el poder y retienen las oportunidades para las mujeres.

Restaurativo – Renovar la fuerza, la salud y la conciencia.

Normas Sociales – Comportamientos y creencias que se valoran y respaldan en una sociedad.

Opresiones Sistémicas – La opresión está integrada en las instituciones como el gobierno y los sistemas educativos y otorga poder y posiciones de supremacía a algunos grupos de personas sobre otros grupos de personas. Los sistemas de opresión están contruidos en torno a lo que se entiende por “normas” en nuestras sociedades.

Línea Directas y Recursos Nacionales

Idaho Domestic Violence Hotline (La Línea Directa de Idaho Sobre la Violencia Doméstica): 1-800-669-3176. Responde los 7 días de la semana las 24 horas del día y brinda asistencia gratuita y confidencial. Un/a operador/a que habla español será disponible bajo su pedido.

National Domestic Violence Hotline (La Línea Directa Nacional Sobre la Violencia Doméstica): 1-800-799-SAFE (7233) o 1-800-787-3224 (línea TTY para Sordos/personas con discapacidad auditiva). Asistencia gratuita y confidencial los 7 días de la semana las 24 horas del día para víctimas de violencia doméstica. Operadores que hablan varios idiomas son disponibles y pueden conectarla/o con algún programa local que pueda brindarle asistencia.

National Human Trafficking Resource Center (Centro Nacional de Recursos para la Trata de Personas): 1-888-373-7888 o www.traffickingresourcecenter.org. Responde llamadas desde cualquier parte del país los 7 días de la semana las 24 horas del día con acceso a más de 200 idiomas.

Red Nacional Sobre la Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN, por sus siglas en inglés): 1-800-656-HOPE (4673) o www.rainn.org. Ayuda gratis y confidencial 24 horas por día/7 días por semana para las víctimas del asalto sexual. Esta línea directa la conectará con un programa local que puede proveer ayuda. RAINN es multilingüe vía teléfono y el sitio web de RAINN tiene una aplicación para “chateo” que se puede usar para hablar con un(a) defensor(a).

Red Nacional Latina, Casa de Esperanza: www.casadeesperanza.org; www.nationallatinonetwork.org. Una organización nacional que crea vínculos y conexiones entre la investigación, la práctica y la póliza, y promueve las relaciones sanas dentro de las familias y comunidades latinas. Información en el sitio web disponible en español.

Coalición TransLatina/o: www.translatinacoalition.org. Una organización nacional que aboga por las necesidades específicas de la comunidad TransLatina/o residente en los EE.UU. Y planifica estrategias que mejoran nuestra calidad de vida.

Programas de Violencia Doméstica y Abuso Sexual en Idaho – líneas de ayuda

- Advocates Against Family Violence** – Caldwell (208) 459-4779
- Advocates for Survivors of Domestic Violence** – Hailey (208) 788-6070
- Alternatives to Violence of the Palouse** – Moscow (208) 883-4357
- Bingham Crisis Center** – Blackfoot (208) 681-8712 y ayuda en español (208) 681-8715
- Boundary County Youth Crisis and DV Hotline** – Bonners Ferry (208) 267-5211
- Coeur d'Alene Tribal STOP Violence Program** – Plummer (208) 686-0601
- Domestic Violence & Sexual Assault Center** – Idaho Falls (208) 235-2412
- Elmore County Domestic Violence Council** – Mountain Home (208) 587-3300
- Family Crisis Center** – Rexburg (208) 356-0065
- Family Safety Network** – Driggs (208) 354-7233
- Family Services Alliance of SE Idaho** – Pocatello (208) 251-4357
- Lemhi County Crisis Intervention** – Mahoney House – Salmon (208) 940-0600

- Mini Cassia Shelter for Women & Children** – Rupert (208) 430-4357
- Oneida Crisis Center** – Malad (208) 766-3119
- Priest River Ministries** – Priest River (208) 290-6529
- ROSE Advocates** – Weiser (208) 414-0740
- Safe Passage Violence Prevention Center** – Coeur d'Alene (208) 664-9303
- Shoshone County Women's Resource Center** – Wallace (208) 556-0500
- Shoshone-Bannock Tribes Victims of Crime Assistance Program** – Fort Hall (208) 339-0438
- Shoshone Paiute Tribes STOP Domestic Violence Program** – Owyhee, NV (775) 757-2013
- 'Úuyit Kímti Program (New Beginnings) (formally known as the Nez Perce Tribe Women's Outreach Program)** – Lapwai (208) 621-4778
- Voices Against Violence** – Twin Falls (208) 733-0100
- Women's & Children's Alliance** – Boise (208) 343-7025
- YWCA of Lewiston-Clarkston** – Lewiston (208) 746-9655

Organizaciones Comunitarias No Lucrativas en Idaho en las que se Habla Español

**Concilio Comunitario de Idaho: (208) 454-1652;
www.communitycouncilofidaho.org**

La organización no lucrativa más grande de Idaho atendiendo a latina/os, cuyo propósito es mejorar el estatus social y económico de las comunidades locales mediante la preparación de la fuerza laboral, la educación, la conciencia cultural, la intercesoría de los derechos civiles y servicios para el bienestar.

Caridades Católicas de Idaho: (208) 345-6031; www.ccidaho.org.

Proporciona servicios legales de inmigración a bajo costo, consultas legales y asistencia para obtener la ciudadanía, peticiones familiares, solicitud para víctimas de crímenes que califiquen, como la violencia doméstica.

La Posada, Inc.: (208) 734-8700; www.laposadainc.org.

Brinda asistencia con la inmigración dentro de la ley de inmigración, asesoría, asistencia de emergencia, clínica para contribuyentes de bajos ingresos, servicios notariales y traducciones en español e inglés.

Este documento está respaldada por la Subvención Número 90EV0445-01-00 de la Administración de Servicios para Menores, Jóvenes y Familias, La Oficina de Servicios para la Familia y la Juventud, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Los puntos de vista en este documento son de la/os autores/as y no necesariamente reflejan las posiciones o políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Este manual proporciona información sobre cómo la violencia doméstica afecta a las sobrevivientes latinas y los servicios que están disponibles en nuestras comunidades. Le recomendamos a que lea este manual junto con un/a intercesor/a de la comunidad que colabore con un programa sobre violencia doméstica.



1-208-384-0419 • 1-888-293-6118 • www.engagingvoices.org
¡Hablamos español!