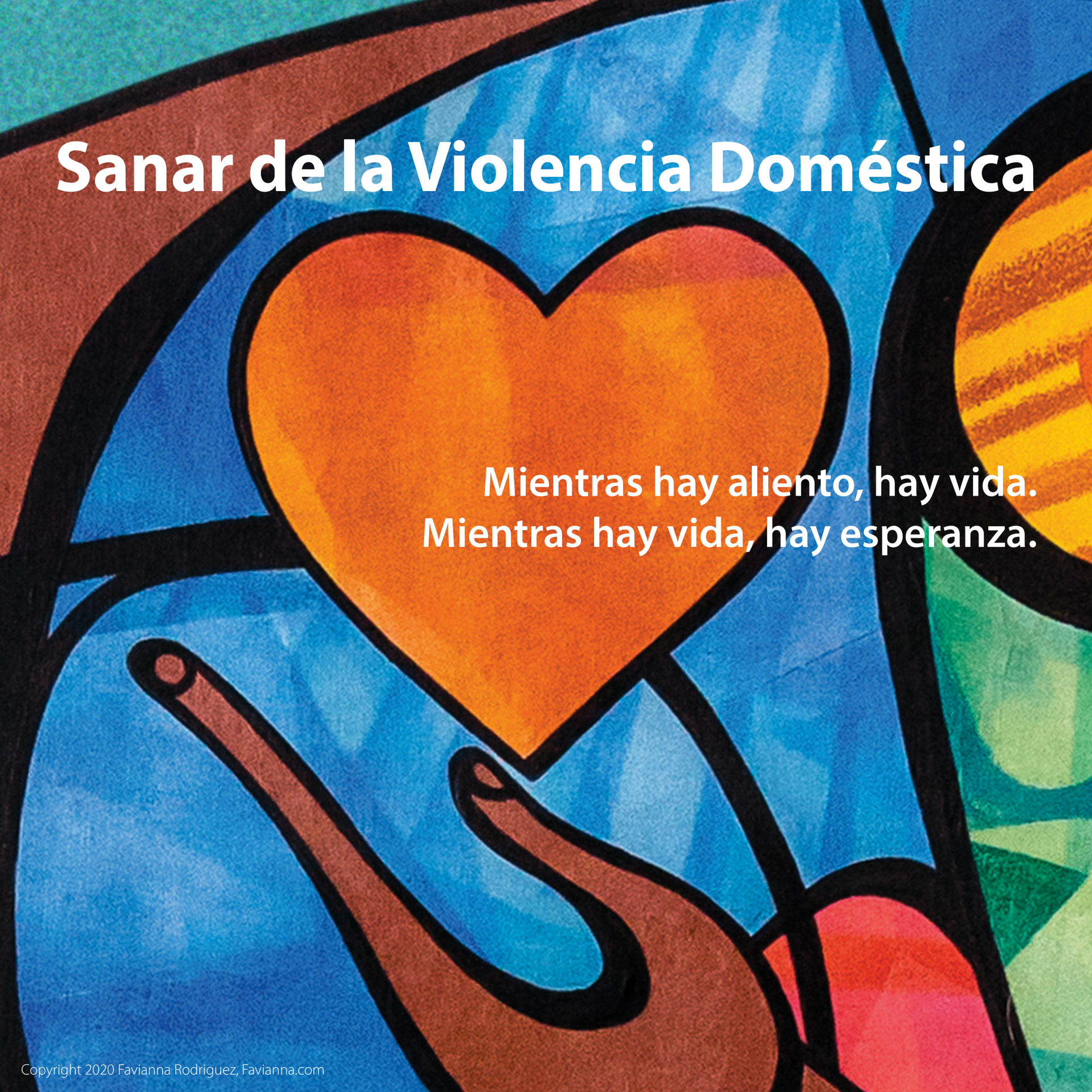
Sanar de la Violencia Doméstica



Mientras hay aliento, hay vida.
Mientras hay vida, hay esperanza.

Copyright 2020 Favianna Rodriguez, Favianna.com

La Tabla de los Contenidos

4 La Introducción

5 Mientras Hay Aliento, Hay Vida

6 Mientras Hay Vida, Hay Esperanza

7 Practica el Cuidado Personal Diario

8 ¿Qué Es la Violencia Doméstica?

9 Los Modelos del Poder y el Control

10 Las Tácticas Abusivas y Los Comportamientos Abusivos Comunes

12 Las Comunidades Específicas

17 Las Elecciones Sobre Nuestra Seguridad

18 El Riesgo de la Peligrosidad del Daño Futuro

20 Nuestras Familias

22 Nuestras Necesidades de Vivienda

24 Las Elecciones de las Órdenes de Protección Civiles y Penales

26 Los Proveedores de Servicios en Nuestras Comunidades

28 Los Servicios de los Programas Contra la Violencia Doméstica

30 Por Qué Sucede la Violencia de Género

32 Hacia la Prosperidad

34 El Glosario

36 Las Líneas Directas Nacionales

38 Las Organizaciones de Idaho Contra la Violencia Doméstica y la Agresión Sexual

La Introducción

Ningunx de nosotrxs jamás merece que se nos haga daño.

La violencia doméstica es traumática e interrumpe nuestras vidas y nuestras relaciones con las demás personas. A causa de que estas experiencias suceden más de una vez, y a menudo se empeoran con el tiempo, puede ser complicado para nosotrxs y no sabemos qué hacer. Muchxs de nosotrxs hemos sentido que nuestras vidas estaban descontroladas y fácilmente nos sentimos agobiadxs por nuestros sentimientos y experiencias. Puede que hasta nos culpemos o sentimos que hemos perdido nuestro valor, nuestra fuerza, y nuestro poder. Necesitamos entender y creer que **el abuso/maltrato no es nuestra culpa y sanar es posible.**

Lenguaje Inclusivo y Neutro
Como parte de nuestro compromiso a la inclusividad de género, decidimos reemplazar las denominaciones "a" y "o" con "x" para reconocer la fluidez de género.

El propósito de este folleto es de ayudarnos a tomar decisiones si estamos insegurxs de qué hacer y ayudarnos a sentirnos más en control. Todxs responderemos de manera diferente a nuestras experiencias, y no estamos solxs. Nuestra sanación empezará, aunque esta sea confusa y difícil. Esta tomará tiempo.

Recuerde respirar – mientras hay aliento, hay vida – mientras hay vida, hay esperanza.

Mientras Hay Aliento, Hay Vida

Nuestras mentes, nuestros cuerpos, y espíritus están conectados; cada uno impacta al otro. Todo nuestro ser se puede dañar cuando experimentamos la violencia y el abuso/maltrato en nuestras relaciones. Cuando se le hace daño a una o más de nuestras partes, lo sentimos en todas las demás partes. Si podemos empezar a sanar y recuperar una de nuestras partes, todas nuestras partes pueden beneficiarse.

Cada vez que se nos hace daño, enfocarnos en nuestra respiración puede ayudar a partes de nuestro proceso de sanación.

Respira. Cuando nos enfocamos en nuestra respiración, podemos pensar más claramente, tener más control de nuestras acciones o reacciones, y recuperar nuestra energía.

Bajo y des-pa-cio. La respiración más fuerte y más restaurativa viene de respirar bajo en nuestros cuerpos, de abajo de nuestros ombligos, en vez de alto en nuestros pechos. Nuestras inhalaciones deben llenar nuestros vientres y nuestra exhalación debe ser larga y des-pa-cio.

El Movimiento + la respiración. Respiramos profundamente cuando nos detenemos, relajamos nuestros hombros, cuello, y suspiramos. El movimiento con la respiración es importante para cualquier persona que ha experimentado el trauma. Levanten sus brazos en la inhalación y bajen sus brazos en la exhalación. *Inhalar de manera natural y exhalar bajo y des-pa-cio ayudará a soltar la tensión, cualquier cosa que sea, y ayudarnos a sentirnos presente en el momento.*

Adaptada de Norma Wong de Move to End Violence

Mientras Hay Vida, Hay Esperanza

La esperanza es la fuerza de la vida que nos ayuda a seguir adelante. La esperanza nos puede ayudar a recuperarnos más fácilmente del dolor que sentimos cuando experimentamos la violencia y el abuso/maltrato.

Cuando experimentamos la violencia y el abuso/maltrato, a veces podemos creer que nuestra experiencia es normal. Podemos empezar a sentir que no tenemos ningún control sobre nuestras opciones.

Recuperar o mantener el control sobre nuestros propios pensamientos, decisiones, y acciones puede ayudarnos a recobrar nuestro sentido de poder y libertad de la dominación y la violencia.

Cuando nos detenemos, podemos a empezar a deshacer el daño o impacto traumático de la violencia. Escuchar, pensar, hablar, comer, y moverse más despacio nos ayudará a tomar una decisión a la vez.

Practica el Cuidado Personal Diario

El paso más importante que podemos tomar es practicar el cuidado personal diario.

La Bondad – Tener compasión de nosotrxs mismxs.

El Descanso – Tratar de dormir de 6 a 8 horas cada noche.

Respirar – Practicar la respiración profundamente, bajo y des-pa-cio.

El Agua – Beber agua y permanecer hidratada durante el día.

El Apoyo – Si podemos, pasar tiempo con lxs amigxs y la familia que nos aceptan y apoyan, y nos hacen feliz.

La Espaciosidad – Tomar cinco minutos por día para hacer algo restaurativo para nosotrxs mismxs (beber una taza de té, tomar un momento de silencio para pensar de algo positivo, o tomar un paseo corto/una caminata corta.)

¿Qué es la Violencia Doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de abuso/maltrato en las relaciones que una pareja usa para controlar a la otra pareja.

La violencia doméstica puede hacerle daño a nuestro bienestar social, emocional, espiritual, y físico. Le hace daño a nuestra salud, independencia económica, y cómo criamos a nuestros hijos. No es algo que sucede sólo una vez, y normalmente empeora con el tiempo. Vivir con miedo nos hace daño emocional y físicamente. Las personas son responsables por sus elecciones abusivas. Una pareja abusiva puede negar lo que hizo, tener pretextos de haberlo hecho, o echarnos la culpa a nosotrxs por lo que hizo. Las personas eligen ser violentas. Las drogas, el alcohol, la religión, la cultura, o las demás personas no lo hacen usar la violencia.

Cuando platicamos con alguien de confianza y buscamos apoyo para nosotrxs mismxs podemos empezar a sanar del abuso/maltrato.

Los Modelos del Poder y Control

Aquí hay una forma de pensar sobre nuestra experiencia con la violencia doméstica que puede ayudarnos. El aro rojo muestra cómo nuestra sociedad o cultura apoya las elecciones que controlan y abusan. El aro anaranjado muestra cómo las personas usan las amenazas de la violencia física y sexual para controlarnos. En el medio están las tácticas que son parte de un modelo de conducta que una pareja abusiva puede usar para ejercer poder y control sobre nosotrxs. La próxima página describe cómo estos comportamientos pueden presentarse y sentirse.

Las Tácticas Abusivas y Los Comportamientos Abusivos Comunes

Nuestras parejas pueden usar:

El Miedo: Pueden hacernos tener miedo con su voz, miradas o acciones. Destruir nuestras cosas, declarando nuestra sexualidad, identidad de género, o dificultades de la salud mental, o nos amenazan de comunicarse con las autoridades de inmigración.

El Abuso/Maltrato Emocional: Menosprecian nuestros sentimientos, derechos, u opiniones; nos insultan, siempre nos dicen que estamos equivocadxs, nos ignoran, o nos gritan.

El Aislamiento: Nos evitan visitar/ver a nuestra familia, amigxs, trabajar, o practicar nuestra cultura; bloquean las llamadas o monitorean los correos electrónicos, retienen nuestra tecnología asistencial, o nos evitan aprender inglés.

Negar, Culpar, Minimizar: Niegan lo que hicieron y nos culpan o nos dicen que no fue tan malo.

Usando a lxs Niñxs: Nos amenazan de llevarse a nuestros niñxs o abandonar a la familia; les piden a lxs niñxs que nos vigilen; o nos exigen que nos embaracemos.

Usando el Privilegio: Toman poder sobre nosotrxs simplemente porque son hombres, o usan otra identidad como la raza, sexualidad, identidad de género, la religión, discapacidad, o el estatus legal en EE. UU.

El Control Económico: Se niegan a pagar las cuentas, se niegan a dejarnos trabajar, se entrometen con nuestro trabajo, dejan su trabajo para tratar de controlarnos.

La Coerción/Las Amenazas: Dicen que nos harán daño, se harán daño a ellxs mismxs, o a alguien más. Les hacen daño a nuestras mascotas. Dicen que no cuidarán nuestras discapacidades. Nos asustan con armas, nos amenazan de revelar nuestro estatus de inmigración, sexualidad, identidad de género, u otra identidad.

Las Comunidades Específicas

Muchxs de nosotrxs experimentamos la discriminación y el tratamiento injusto basado en nuestras identidades, tal como la raza, el género, la sexualidad, el estatus de inmigración, o la habilidad. Si nosotrxs nos identificamos con una o más de estas comunidades, podríamos experimentar temores y preocupaciones adicionales que son muy reales y válidos de buscar/pedir ayuda para nuestras experiencias con la violencia doméstica. Puede que queremos buscar a nuestrxs amigxs o a una persona de confianza en nuestra red o comunidad que comparte nuestra identidad que nos pueda ayudar a encontrar recursos más seguros y útiles. Hay una sección de recursos al final de este folleto para las líneas directas nacionales y organizaciones comprometidas a apoyar todo lo que somos.

Las Personas LGBTQ o Personas no Conformes con el Género

Aquellxs de nosotrxs que identificamos como LGBTQ o personas no conformes con el género quizás tenemos miedo de que la persona que nos está haciendo daño "nos descubra" si no hemos salido del "closet" con todxs. Puede que claramente también tenemos miedo de que al buscar/pedir ayuda podría hacernos un blanco del acoso o del abuso. La persona que nos está haciendo daño puede explotar estos temores para evitarnos conseguir ayuda. Y si nuestra familia, compañerxs de trabajo, escuela, o comunidad no valoran nuestra orientación sexual y/o identidad de género, esto puede ser un obstáculo de acudir con ellxs para pedirles apoyo.

Entonces, ¿Qué Puedo Hacer? Puede que usted quiera acudir con las organizaciones afables a las personas LGBTQ, a nivel local o nacional, o clubes estudiantiles como un Centro LGBTQ o Alianza Gay Straight para enterarse de los recursos específicos para las personas LGBTQ. Puede que también encuentre a un(a) consejero(a), colega, o líder comunitario comprensivo(a) que pueda ayudarle a encontrar recursos que le serán útiles.

Las Comunidades de Color o las Comunidades Indígenas

Aquellxs de nosotrxs que identificamos como una persona de color o como una persona indígena también podríamos ser impactados por el racismo y por la historia de nuestro país de la discriminación y opresión sistémica (tal como la genocida de las comunidades indígenas, la esclavitud de la comunidad de la raza negra, y el encarcelamiento o deportación en las comunidades de inmigrantes). La supremacía blanca puede causarnos daño adicional para sanar de la violencia doméstica. Por ejemplo, puede que tengamos miedo de buscar/pedir ayuda porque pueden habernos menospreciado, descartado, denigrado, y, con más frecuencia, ignorado. Puede que experimentemos un impacto mayor de violencia doméstica a causa de las maneras que nuestra sociedad subvalora nuestros cuerpos como personas de color y personas indígenas.

Entonces, ¿Qué Puedo Hacer? Puede que usted quiera considerar si el sistema de justicia penal es una solución útil para usted o no. Estos sistemas tienen historias e impactos complicados en nuestras comunidades. Las personas y los líderes en su comunidad que pueden entender su experiencia quizás puedan apoyarlx mejor y encontrar recursos que le serán útiles.

Los Individuos Sin Estatus Legal EE. UU. o los Beneficiarios DACA

Si no tenemos estatus legal de inmigración de los EE. UU. actual o somos beneficiarixs de DACA, puede que no reportemos el abuso/maltrato a las autoridades o buscar/pedir ayuda por miedo de ser deportadxs. Puede que también tengamos miedo de decirle a un miembro del personal de la escuela u otro miembro de la comunidad porque su información puede causar una investigación que pueda causar la deportación de usted o de la persona que le está haciendo daño si uno o el otro no tiene estatus legal en EE. UU.

Entonces, ¿Qué Puedo Hacer? La ejecución intensificada de las políticas de inmigración justificadamente ha aumentado el miedo de ponerse en contacto con las autoridades. Si esto es una preocupación para usted, póngase en contacto con un un/a abogado/a de inmigración, o alguien autorizadx para entender las implicaciones de su estatus cuando usted está buscando conseguir ayuda para sanar de la violencia doméstica. Puede que usted también se comunique alguien de confianza de la familia o de la comunidad que lx apoyará en navegar los sistemas que usted no se sienta segurx de hacerlos usted mismx. Para recibir información de los recursos de costo bajo o gratis en Idaho, por favor vea la página de recursos al final de este folleto.

Las Comunidades Musulmán

Aquellos de nosotrxs que somos musulmán podríamos sentir vergüenza, culpa, o autoculpa adicional de la malinterpretación de nuestros sistemas de creencia o de la discriminación que nuestras comunidades experimentan. Estas pueden causarnos ansiedad acerca del futuro o de las decisiones sobre el matrimonio y la familia. Nuestras comunidades religiosas pueden darnos apoyo y puede que también sea difícil para estas presentarse para ayudarnos de maneras útiles. Algunxs de nosotrxs experimentamos la compasión, y, desafortunadamente, algunxs de nosotrxs podemos experimentar la vergüenza por parte de nuestras comunidades.

Entonces, ¿Qué Puedo Hacer? Usted no merece tener que aguantar las emociones de la vergüenza, culpa, y autoculpa. Trate de encontrar a alguien en su comunidad que le puede apoyar a usted, y ayudarle a su familia y comunidad a entender que hay un número de principios islámicos que apoyan a los supervivientes. También hay recursos en línea desarrollados

por la comunidad musulmán que podrían ayudarlx a mantener sus creencias religiosas como un camino para sanar.

Las Personas con Discapacidades o Que Están Sordas o Duros de Oído

Si tenemos una discapacidad física, mental, cognitiva, o intelectual o estamos Sordos o duros de oído, puede que usemos los aparatos de asistencia/apoyo o dependemos de otros para cumplir algunas o todas nuestras necesidades básicas. Si nuestros proveedores de cuidado personal nos han hecho daño, nuestras necesidades diarias o aparatos de asistencia/apoyo pueden usarse en contra de nosotrxs como una táctica coercitiva para controlarnos o detenernos de buscar/pedir ayuda. Puede ser que sentimos vergüenza por confiar en la persona que nos está haciendo daño. Puede ser que también experimentemos obstáculos en buscar/pedir ayuda basado en los estereotipos que las personas tienen de nosotrxs como personas con discapacidades.

Entonces, ¿Qué Puedo Hacer? Usted puede encontrar apoyo dentro de las organizaciones para las personas discapacitadas o Sordas y duros de oído, como un Centro para Vivir de Forma Independiente, u organizaciones de protección y abogacía, como DisAbility Rights Idaho. Estas organizaciones pueden ayudarle a abogar para su autodeterminación y mejorar su seguridad.

Las Elecciones Sobre Nuestra Seguridad

Las elecciones sobre la seguridad son difíciles. Podemos considerar los riesgos del daño físico y emocional, nuestra seguridad personal, la de lxs niñxs, la de la familia o de lxs amigxs, el acceso a los recursos financieros, o nuestras creencias espirituales o religiosas. Podemos preguntarnos sobre la pérdida de la relación y los riesgos si se hace un arresto, se lleva a cabo la detención, o si se investiga más nuestro estatus de inmigración. Podemos tener más desafíos en la vida incluyendo la vivienda, discapacidad, o el estatus de inmigración.

Muchxs de nosotrxs que experimentamos el abuso/maltrato continuamos permaneciendo en contacto con la persona que nos está haciendo daño. Podemos quedarnos en la relación porque irnos podría hacer nuestras vidas más difíciles, quizás no tengamos recursos para irnos, o todavía sentimos las partes buenas de la relación. Podemos preguntarnos si irnos será mejor o peor para nosotrxs y nuestrxs hijxs.

Somos expertos de nuestras propias vidas. Sabemos cómo hacer elecciones sobre los riesgos que enfrentamos. No importa que elecciones hacemos sobre irnos o quedarnos, un(a) defensor(a) con un programa comunitario o tribal contra la violencia doméstica puede ayudarnos a tomar decisiones sobre nuestra seguridad, nuestras necesidades básicas, y cualquier preocupación riesgos que podemos tener. Lxs defensores entienden que irse no siempre es posible para nosotrxs quizás no sea lo que queremos.

El Riesgo de la Peligrosidad del Daño Futuro

La violencia doméstica siempre es peligrosa y hemos notado que ciertos comportamientos pueden aumentar nuestro riesgo de daño grave. Mientras que no hay ninguna manera de predecir el comportamiento, las siguientes son señales de advertencia de la peligrosidad aumentada en una relación y aquellos **factores en rojo** son señales de advertencia del riesgo aumentado de muerte:

1. La historia de la violencia doméstica incluyendo **las relaciones sexuales a la fuerza, el intento actual de la estrangulación,** o **el abuso/maltrato durante el embarazo.**
2. Las amenazas de matarlx a usted o algunx de lxs niñxs o a los demás que queremos tal como nuestros padres, amigxs, incluyendo **el movimiento de las armas como una amenaza.**
3. Las amenazas del suicidio por parte del abusador.
4. **La separación reciente** de la relación o la separación del empleo.
5. El comportamiento obsesivo, controlador o coercitivo, tal como vigilar todo lo que usted hace y a todos los lugares que usted va, o la **posesividad extrema** o el **acecho.**
6. El contacto anterior con la policía por la violencia doméstica u otro comportamiento criminal.
7. El uso del alcohol o de las drogas por el abusador.

Si usted ha notado uno o más de estos comportamientos en su relación, un(a) defensor(a) puede ayudarle a tomar decisiones sobre su seguridad.

Nuestras Familias

Podemos tener hijxs, hijastrxs, hermanxs menores, o familia extendida a los que queremos y que pueden haber sufrido de la violencia doméstica. Podemos ser una conexión fuerte y cariñosa para nuestrxs hijxs para ayudarlos a sanar y permanecer a salvo. Todo lo que hacemos para protegerlos y apoyarlos es importante para su salud, seguridad, y futuro.

La rutina puede ser sana para nuestrxs hijxs. La violencia doméstica daña el sentido de seguridad de nuestrxs hijxs. Podemos ayudarlos a saber de qué pensar, dónde estaremos y cuándo regresaremos. Las cosas como dormir lo suficiente, el ejercicio físico, y las comidas saludables pueden ayudar a nuestrxs hijxs a sanar.

Somos importantes en las vidas de nuestrxs hijxs. Podemos intentar arduamente cada día para protegerlos, ser firmes, cariñosxs y comprensivxs. Cuando estamos presentes para escucharlos y saber de sus necesidades, para ayudarlos a crecer fuertes y sanos.

Nuestrxs hijxs necesitan apoyo emocional. No podemos hacer todo solxs, pero podemos estar en contacto con lugares y personas fuera del hogar que sean seguros y comprensivos. Las cosas como la escuela, las actividades basadas en la fe, los deportes, las artes, las actividades de club, o los programas extraescolares pueden ser útiles. Nuestra familia y amigxs pueden ser un gran apoyo. A veces podemos encontrar orientación/consejería o grupos de apoyo para lxs niñxs, los jóvenes, y nosotrxs mismxs. Los programas comunitarios o tribales contra la violencia doméstica pueden ayudarnos a encontrar más opciones.

También necesitamos cuidarnos. Nuestra salud física, emocional, mental y espiritual le ayuda a nuestrxs hijxs. Cuando nos cuidamos, tenemos más energía para disfrutarlxs verdaderamente y estar presentes para ellxs.

Ser positivas le ayuda a nuestrxs hijxs. Nuestros hijxs están mejor en sus vidas cuando se sienten bien de ellxs mismxs. Podemos desarrollar sus habilidades por medio del juego, de los quehaceres del hogar, de la escuela, y de las demás actividades. Podemos acordarnos de decirles decirles de lo qué están haciendo bien, por qué son fabulosxs, y cuánto los queremos. Nuestros abrazos y demás caricias sanas que les gustan, cuando les gustan, son una parte de sanar.

Nuestrxs hijxs pueden estar viviendo momentos difíciles a causa de la violencia. Está bien que pidamos ayuda cuando la necesitemos, y saber que hay esperanza, sanación y fortaleza a nuestro alcance.

Nuestras Necesidades de Vivienda

Nuestros programas comunitarios y tribales contra la violencia doméstica podrían ayudarnos con vivienda de emergencia a corto plazo y algunos programas pueden tener acceso a los fondos de asistencia de renta, unidades de vivienda transitoria, y/o vivienda a largo plazo.

La Vivienda a Plazo Corto – Los Refugios de Emergencia

Los Refugios: Los refugios tienen tiempo limitado. No cobran para quedarse en ellos. La mayoría tienen habitaciones compartidas con supervivientes, cocinas, áreas comunes, y/o cuartos de baño. Las familias comparten un cuarto juntos.

Lxs Niñxs: Los refugios están equipados para nuestrxs niñxs, pero podemos traer sus juguetes favoritos o cosas como los animales de peluche y las cobijas. Muchos de los refugios no tienen cuidado de niñxs, así que somos responsables de hacer nuestros propios arreglos para el cuidado de nuestrxs niñxs.

La Accesibilidad: No se nos pueden negar los servicios a causa de nuestra discapacidad o porque estamos Sordos o duros de oído. Todos los refugios deben permitir los animales de servicio. Si tenemos una discapacidad o estamos Sordos o duros de oído, podemos pedir acomodaciones razonables para los cambios de las normas o prácticas para cumplir con nuestras necesidades.

Las Mascotas: Algunos de los refugios aceptarán a nuestras mascotas o tendrán arreglos con los refugios locales para animales o con los grupos de abogacía para animales.

Los Servicios: Los refugios normalmente pueden proveer comida, ropa, y artículos de aseo personal. Algunos pueden tener orientación/consejería o grupos de apoyo para nosotrxs y nuestrxs hijxs.

La Confidencialidad: Porque nuestra privacidad es importante, nuestra identidad y esa de los demás residentes en el refugio y sus circunstancias deben mantenerse privadas.

Las Elecciones de las Órdenes de Protección Civiles y Penales

Los sistemas legales civiles y penales tienen dos tipos de órdenes. Ningunx de nosotrxs necesitamos elegir estas opciones, pero un(a) defensor(a) del programa comunitario o tribal contra la violencia doméstica podría ayudar con este proceso.

Las Órdenes Civiles de Protección (CPO, por sus siglas en inglés) – No hay ningún costo para archivar una petición para una orden de protección y tampoco se necesita un/a abogado/a. El papeleo para una orden civil de protección está disponible en la oficina del actuario de su corte local. El formulario también está disponible en Idaho.tylerhost.net/SRL/.

La Idaho Domestic Violence Advice Line (Línea de Consejo contra la Violencia Doméstica de Idaho, en español) también es un recurso que está disponible para ayudar a entender las órdenes civiles de protección - 1-877-500-2980.

Las Órdenes Penales de No Contacto (NCO, por sus siglas en inglés) – Si hay un caso penal en curso, el juez/la jueza normalmente firmará un orden de no contacto requiriendo que la persona usando la violencia (el acusado en un caso) se mantenga lejos de y no acose a esas de nosotrxs que estamos experimentando la violencia. Aquellxs de nosotrxs con una orden vigente podemos pedirle al juez/la jueza cambiarlo o eliminarlo. Las NCOs sólo están en vigor siempre y cuando el caso esté en curso (así que, si se retiran los cargos, la orden se retirará también).

La Inmigración – Aquellxs de nosotrxs que no tenemos estatus de inmigración legal en EE. UU. actual podemos ponernos en contacto con un/a abogado/a o alguien con licenciatura del Buró de Acreditación de Inmigración (BIA, por sus siglas en inglés) (tenga cuidado con los estafadores) para entender mejor las implicaciones de nuestro estatus de inmigración cuando estamos buscando y pidiendo ayuda por una relación abusiva y/o identificando alguna solución legal de inmigración posible.

Los Proveedores de Servicios en Nuestras Comunidades

Hay tipos diferentes de proveedores de servicios comunitarios u organizaciones gubernamentales que ayudan a las personas experimentando la violencia doméstica.

Cada una de estas profesiones tienen roles diferentes, directrices éticas, y requisitos de confidencialidad. Aquellxs de nosotrxs que estamos trabajando con alguna de estas personas podemos **preguntarles que expliquen su rol y sus límites de la confidencialidad.**

- Lxs defensores contra la violencia doméstica empleados por los programas comunitarios y tribales contra la violencia doméstica.
- Lxs profesionales de la salud mental (consejerxs con licencia o trabajadores sociales) en trabajo independiente o empleadx por un programa de violencia doméstica.
- Lxs coordinadores de testigo de víctima empleadx por las autoridades o los fiscales.
- Lxs coordinadores de la corte contra la violencia doméstica empleados por el sistema judicial.
- Lxs abogadxs civiles en trabajo independiente o con Servicios Legales de Idaho, o un procurador penal empleado por el gobierno de la ciudad o el condado.
- Las organizaciones específicas a la cultura o específicas al tema pueden proveer el acceso y los recursos específicos a la cultura/etnicidad u otra identidad de una persona.
- Las organizaciones de abogacía por discapacidad pueden proveer la tecnología asistencial o los recursos específicos para la discapacidad de una persona.

Los Servicios de los Programas Contra la Violencia Doméstica

Lxs defensores de los programas comunitarios o tribales contra la violencia doméstica generalmente proveen estos servicios:

La información para ayudarnos a entender nuestros derechos y opciones, como sanar del trauma, y las causas fundamentales de la violencia.

La Planificación de la Seguridad para que podamos decidir qué es lo que queremos hacer para evitar el daño lo más que sea posible.

El Desarrollo de las Habilidades para superar, lidiar con los sentimientos fuertes, la solución de los problemas, establecer relaciones con nuestrxs hijxs, y tener acceso a los recursos.

El Ánimo para entender, respetar, y acoger nuestras realidades culturales diversas y experiencia vividas.

La Orientación/Consejería de Apoyo o grupos de apoyo para nosotrxs y nuestrxs hijxs para entender mejor y sanar del trauma.

Poniéndonos en Contacto con los Recursos Comunitarios incluyendo los beneficios del gobierno por los cuales podríamos calificar, los procesos judiciales, los servicios de protección de niñxs, la tecnología asistencial para aquellxs de nosotrxs con discapacidades, atención médica, necesidades de la salud reproductiva, asistencia de inmigración, vivienda, recursos de empleo, y más.

Identificando el Apoyo Social y Los Contactos como las redes de familia, sociales, y comunitarias.

Promoviendo el Cambio Social para animar los comportamientos o normas sociales para interrumpir la violencia en contra de las niñas y mujeres y las personas cuyos géneros se oprimen.

Por Qué Sucede la Violencia del Género

La violencia del género es un problema en nuestra sociedad que afecta a todas nuestras comunidades. La violencia del género puede incluir la violencia doméstica, la agresión sexual, el acecho, y la trata sexual. Mientras que la violencia del género nos hace daño a todxs – lxs que sufren más daño son las niñas, las mujeres y las personas cuyos géneros se oprimen.

La violencia del género es un suceso común a causa de nuestras creencias culturales y lo que consideramos ser "normal" o "aceptable." En nuestra cultura, se les da más valor y poder a los hombres que a ninguno de los otros géneros. Esto causa los índices altos de la violencia del género.

La violencia del género no sucede en aislamiento. La violencia del género es apoyada por fuerzas mayores u **opresiones sistémicas**, como el patriarcado, el cual toma el poder y le hace daño a las niñas y mujeres. Las opresiones sistémicas son las maneras en la cual la historia, cultura, las creencias, las prácticas y políticas interactúan para mantener una clasificación o poder sobre los demás.

Nuestra sociedad clasifica o valora a los seres humanos basado en las identidades, como el género, la raza, el origen nacional, la clase, sexualidad, habilidad, estatus de inmigración, o el estatus de refugiado. La clasificación de los seres humanos apoya **el poder y el previlegio** que algunos grupos de personas tienen para mantener el poder sobre los demás.

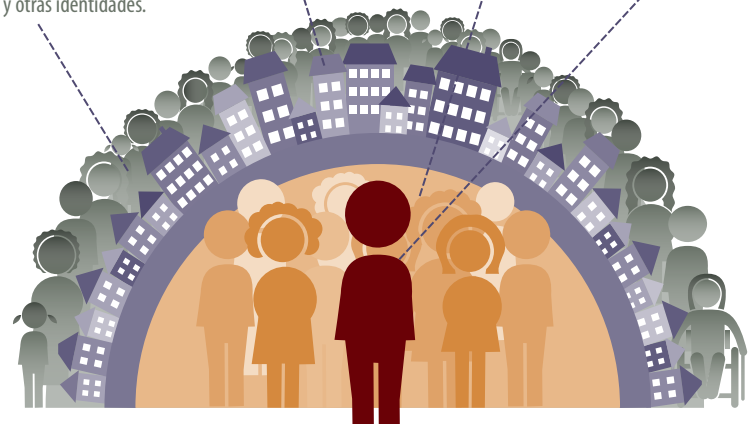
Los individuos no actúan en aislamiento, pero están influenciados por las demás personas, las estructuras sociales, y nuestra sociedad

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

Las Estructuras de Gobierno, Religiosas, y Comunitarias – Pueden educar e imponer la opresión y el dominio.

Las Familias, Lxs Amigxs, e Iguales – Nos influencian a aceptar la discriminación (esto es "los niños serán niños" = el sexismo), inequidad (esto es "si las niñas se portarán como damas las cosas como estas no sucederían" = los roles de género estrictos) o la opresión.

Los Individuos – Pueden elegir usar la violencia que es impulsada y apoyada por un sistema dinámico de poder y dominio.



Hacia la Prosperidad

Aquí hay algunas formas para que todxs podamos pasar de sobrevivir a prosperar:

La Espaciosidad. La respiración, tomarse el tiempo para la reflexión y meditación en silencio, o estar con la naturaleza son formas de aumentar nuestra conciencia para ver las cosas como son en ese mismo momento.

La Red Social Fuerte. Es importante estar cerca de las personas comprensivas y que nos apoyan en nuestros momentos difíciles. Mientras que platiquemos con un ser amado, un miembro de la familia, o unx amigx no hará que nuestros problemas se desaparezcan, esto nos permitirá compartir nuestros sentimientos, obtener apoyo, recibir comentarios positivos, y descubrir las soluciones posibles.

Ser Optimista. Mantenerse positiva puede ser difícil, pero mantener una perspectiva esperanzadora es una parte importante de nuestra resiliencia. Eso no quiere decir que ignoramos nuestro problema. Quiere decir que entendemos los contratiempos solo existen en ese momento y que tenemos las habilidades que necesitamos para seguir adelante.

Una Acción Pequeña. No podemos hacer todo al mismo tiempo, pero podemos concentrarnos en un área de la vida que es importante para nosotrxs y tomar una acción pequeña. Pensar de los desafíos que podríamos enfrentar nos puede ayudar a estar listxs con un plan. ¡Los pasos pequeños pueden reestablecer nuestra esperanza!

¡Nuestras Vidas Tienen Propósito! Podemos encontrar una forma de involucrarnos en nuestra comunidad, permanecer en contacto con o explorar la espiritualidad, celebrar las tradiciones y la cultura, o participar en las actividades que son significativas para nosotrxs.

Aquellxs de nosotrxs que hemos experimentado la violencia o el abuso/maltrato a menudo queremos involucrarnos en nuestras comunidades para terminar con la violencia del género. Aquí hay formas en las cuales algunxs de nosotrxs estamos haciendo una diferencia en nuestra comunidad:

- Expresando nuestras experiencias por medio del arte, de la fotografía, o el baile.
- Aprendiendo más del feminismo - la creencia en la equidad social, económica, y política entre los géneros. Lean autores/autoras como bell hooks o vean el TED Talk de Chimamanda Ngozi Adichie, "We Should All be Feminists (Todas Deberíamos Ser Feministas, en español)."
- Abogando por la equidad de género. Idaho puede y debería hacer mejor. En un estudio nacional reciente por el Instituto para la Investigación de la Política de las Mujeres, "Status of Women in the States: 2015" (el Estatus de las Mujeres en los Estados: 2015" en español), Idaho fue clasificado quincuagésimo de todos (los estados) sobre el estatus de las mujeres.

El Glosario

Tecnología Asistencial – Las herramientas que las personas con discapacidades utilizan para las funciones que de otra manera serían difíciles o imposible de llevar a cabo.

Coerción – Forzar a alguien de hacer algo usando la fuerza o las amenazas.

Empoderamiento – La práctica de aumentar la conciencia de sí mismo, aumentar la consciencia, y desarrollar la confianza.

Equidad – Todxs reciben lo que ellxs necesitan en vez de lo mismo (igualdad) para prosperar tomando en cuenta la experiencia vivida por las personas.

Liberación – Ya no está controlado o dominado por una fuerza de afuera.

Opresión – Ejercer el poder y dominio sobre otro.

Patriarcado – El sistema social en el cual los hombres tienen el poder y retiene las oportunidades para las mujeres.

Restaurativo – Reestablecer la fortaleza, salud, y consciencia.

Norma Social – Los comportamientos y creencias que se valoran y apoyan en una sociedad.

Opresión Sistémica – La opresión se edifica en las instituciones como los sistemas del gobierno y de la educación y le da poder y puestos de dominio a algunos grupos de personas sobre otros grupos de personas. Los sistemas de opresión se edifican alrededor de lo que se entienden ser las "normas" en nuestras sociedades.

Las Líneas Directas Nacionales

La Línea Directa Nacional Contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE (7233) o 1-800-787- 3224 (línea TTY para las personas Sordas/hipoacúsicas. Asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para las víctimas de la violencia doméstica. Multilingüe y lo pueden poner en contacto con un programa local que pueda proveer ayuda.

Red Latin@ Nacional, Casa de Esperanza Línea de Ayuda Bilingüe: 1-651-772-1611 o www.casadeesperanza.org; www.nationallatinonetwork.org Una línea de ayuda sobre la violencia doméstica bilingüe en español las 24 horas del día así como también un directorio de recursos en línea para encontrar las organizaciones que están equipadas para ayudar a las personas. La información en la página web también está disponible en español.

Línea de Ayuda Strong Hearts Native: 1-844-7NATIVE (1-844-762-8483) abierto de 7 a.m. hasta las 10 p.m. CST, los 7 días por semana.

Centro de Recurso Nacional Contra la Trata de Personas: 1-888-373-7888 o www.traffickingresourcecenter.org. Disponibles para contestar llamadas de cualquier parte del país, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Más de 200 idiomas.

RAINN (siglas en inglés para la Red Nacional Contra la Violación, el Abuso, el Incesto, en español): 1-800-656-HOPE (4673) o www.rainn.org. Ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 de la semana para las víctimas de la agresión sexual. Esta línea directa la pondrá en contacto con un programa local que pueda proveer ayuda. RAINN es multilingüe por teléfono y la página Web de RAINN tiene una función "chat" que se puede usar para hablar con un(a) defensor(a) (para las víctimas).

Las Organizaciones de Idaho Contra la Violencia Doméstica y la Agresión Sexual

Advocates Against Family Violence – Caldwell (208) 459-4779

Advocates for Survivors of Domestic Violence – Hailey (208) 788-4191

Alternatives to Violence of the Palouse – Moscow (208) 883-4357

Bingham Crisis Center – Blackfoot (208) 681-8712/ Spanish (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

Crossroads Harbor Domestic Violence Shelter (previously known as Mini Cassia Shelter for Women & Children) – Rupert (208) 430-4357

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

Oneida Crisis Center – Malad (208) 766-4412

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

Idaho Coalition Against Sexual & Domestic Violence

Engaging Voices, Creating Change

Linen Building, 1402 W Grove St., Boise, ID 83702 • 1-888-293-6118 • www.engagingvoices.org

This publication is supported by Victims of Crime Act, awarded by the Idaho Council on Domestic Violence and Victim Assistance, under a grant from the U.S. Department of Justice Office for Victims of Crime/Family Violence Prevention and Services Act/State Domestic Violence Project Account. The opinions, findings, conclusions or recommendations expressed in this publication do not necessarily reflect the views of the Grantor agencies.