



Empezar

DE NUEVO



EMPEZAR DE NUEVO

YWCA Canadá
Marzo 2014



EMPEZAR DE NUEVO ^{MR}

Empezar de nuevo MR es una marca registrada de YWCA Canadá.

Derecho de copia © 2009 YWCA Canadá, Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho de reproducción completo o en parte en cualquier forma.

ISBN: 0919313-09-4. Primera Edición en 1982 por YWCA Peterborough, Victoria y Haliburton.

Revisado en 1984, Julio 1986, Octubre 1991, Julio 1992, Junio 2004 y Noviembre 2009.

Le livre est disponible en français sous l'intitulé *Nouveau départ*.

This booklet is available in English under the title *Fresh Start*®

Escrito por: Joan LeFeuvre

Actualizado por: Paola Gomez-Restrepo

Editores: Paola Gomez-Restrepo y Aldeli Albán Reyna

Ilustraciones: Ana Gabriela López y Alexander Usquiano

Diseño de Portada: Alex Usquiano Digital Art

Emplanaje: Aldeli Albán Reyna

Aviso de responsabilidad

Si bien se han tomado todas las precauciones posibles al preparar este libro, el autor, los traductores, editores y YWCA Canadá no tienen responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o alegado de ser causado directa o indirectamente por el contenido del libro. YWCA Canadá no provee consejo legal. Si usted tiene un problema legal, deberá consultar a un abogado o a una clínica legal comunitaria.

Acerca de YWCA Canadá

YWCA Canadá es la organización proveedora de multi-servicios para mujeres más antigua y más grande del país. Con 33 Asociaciones Miembro operando en más de 400 distritos y comunidades a lo largo del país, nuestros Programas, los cuales se convierten en un punto de cambio para las mujeres y que abordan temas de seguridad personal, seguridad económica y de bienestar – alcanzan a 1 millón de mujeres y niñas en nueve provincias y dos territorios. YWCA es el proveedor nacional más grande de refugio para mujeres, sirviendo a 25.000 mujeres, niñas, niños y adolescentes incluyendo 6.000 que huyen de la violencia doméstica cada año. Somos la agencia proveedora de servicios más grande en el área de alfabetización, desarrollo de destrezas para la vida, empleo y programas de consejería en el país, también somos una de las agencias más grandes proveyendo servicios en programas para niñas y niños.

Para más información sobre YWCA Canadá y nuestras Asociaciones Miembro, visite www.ywacacanada.ca.

Para saber más acerca de los programas y servicios de YWCA, o para ordenar material educativo de la YWCA, contáctenos a:

YWCA Canadá

104 Edward Street, 1st floor

Toronto, ON M5G 0A7

T: 416.962.8881 | F: 416.962.8084

Correo electrónico: national@ywacacanada.ca

www.ywacacanada.ca

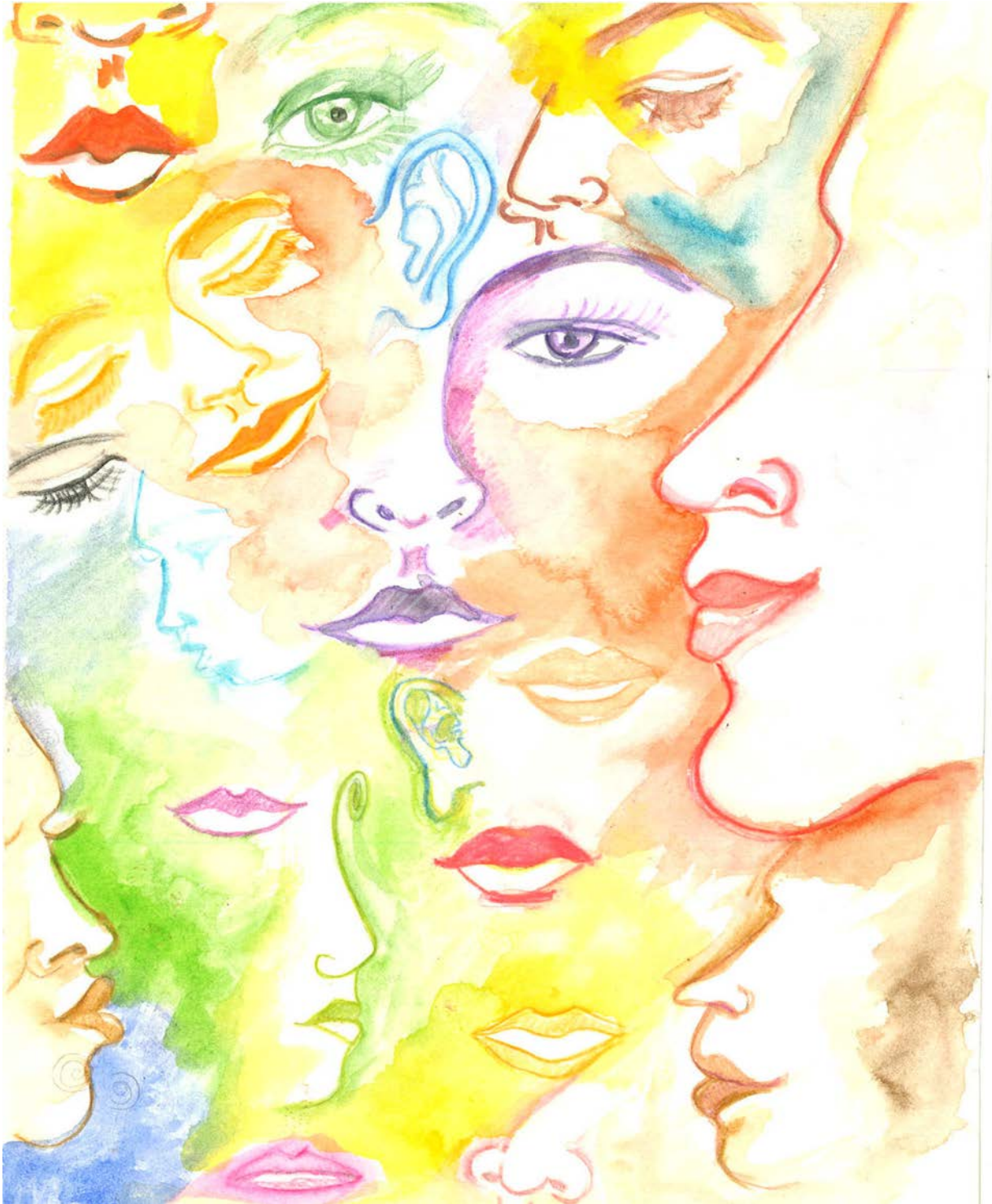
TABLA DE CONTENIDOS	
<u>Reconocimientos</u>	5
<u>¿De que se trata este libro?</u>	7
<u>¿Es este libro para mí?</u>	9
<u>¿Encontrando una definición?</u>	11
<u>¿Por qué mi compañero abusa de mí?</u>	16
<u>¿Por qué siento que es mi culpa?</u>	17
<u>¿El abuso es solo físico?</u>	18
<u>¿Y qué acerca de la consejería?</u>	20
<u>¿Por qué siento como si debiera quedarme?</u>	22
<u>¿Debería hablar con mis amistades?</u>	24
<u>¿Y qué acerca de mis hijas/hijos?</u>	27
<u>¿Cómo puedo salir adelante mientras estoy con él?</u>	33
<u>¿Y si quedarse no funciona?</u>	36
<u>¿Y si mi compañero amenaza con matarme o matarse si me voy?</u>	37
<u>El plan de seguridad</u>	38
<u>¿Qué debería hacer en una emergencia?</u>	46
<u>¿Qué sucede si llamo a la policía?</u>	47
<u>¿Qué sucede si la policía levanta cargos criminales?</u>	50
<u>¿Qué es una audiencia sobre la fianza?</u>	51
<u>¿Y si mi compañero me acecha?</u>	53
<u>¿Y si mi compañero me ataca sexualmente?</u>	55
<u>¿Cómo puedo mantener a mi compañero alejado de mí?</u>	59
<u>¿Necesito un abogado?</u>	62
<u>¿Cómo consigo la custodia de los niños?</u>	68
<u>¿Cómo se siente una separación?</u>	72
<u>¿Y qué acerca del dinero?</u>	76
<u>¿Y qué acerca de la vivienda?</u>	80
<u>Vivir con menos</u>	82
<u>¿Y qué acerca de conseguir un empleo o más capacitación?</u>	85
<u>Para Finalizar</u>	88
<u>Declaración de los Derechos de la Mujer</u>	88
<u>Glosario de términos legales</u>	89
<u>Recursos</u>	91

RECONOCIMIENTOS

YWCA Canadá desea agradecer a Canadian Auto Workers Social Justice Fund por su generosidad de apoyarnos en la edición y la traducción al idioma Español de *Empezar de Nuevo*.

Agradecimientos a cada una de las mujeres que participaron en el proceso de revisión y análisis de *Empezar de Nuevo*, quienes compartieron su tiempo, experiencias y conocimiento para hacer de este, un libro que beneficie a las mujeres de la Comunidad de habla Hispana.

Agradecimientos especiales a las mujeres de habla hispana que trabajan en las diferentes asociaciones de la YWCA en Canadá y en particular a Blanca Alvarado, , Lilia Goldfarb, Aldeli Albán Reyna y Paola Gomez Restrepo por su contribución en la investigación y revisión de esta guía.



¿DE QUE SE TRATA ESTE LIBRO?

Este libro está escrito para mujeres que se encuentran o han experimentado situaciones de violencia o abuso en sus vidas (usualmente en relaciones de pareja o al interior del hogar) o que están viviendo situaciones violencia o abuso en su vida cotidiana y quieren saber cuáles son sus opciones y qué pueden hacer para salir de ella.

Está escrito para usted si siente que algo está mal, pero no esta segura de lo qué es; si ha intentado alejarse de la situación de violencia o abuso pero no lo ha logrado; si quiere irse pero no sabe cómo.

También está escrito para usted, si se ha salido de la situación de abuso pero aún no se siente segura de haber hecho lo correcto y de qué pasos debería tomar a continuación.

Y está escrito para usted si quiere quedarse en la relación y necesita saber cómo mantenerse a salvo (a usted misma y a sus niñas y/o niños, si los tiene) y se está preguntando si hay algo que pueda hacer para que el abuso se detenga.

El abuso (emocional, espiritual, físico, sexual, cultural, económico, racial y político) sucede en todas partes donde viven las mujeres, ya sea en ciudades grandes o pequeñas, o en áreas rurales o remotas. Le sucede a todo tipo de mujeres, independientemente de su raza, cultura, religión, clase, capacidad, edad o nivel de ingreso.

El abuso puede suceder a mujeres jóvenes en relaciones que apenas están empezando o en relaciones en la que han estado por mucho tiempo. También les puede suceder a mujeres mayores en las mismas circunstancias.

La violencia en contra de la mujer, es inaceptable. En Canadá, existen leyes que tratan como delito esta violencia y por tanto se ocupan de los abusadores; estas leyes están creadas para proteger a las mujeres y sus hijos/hijas del abuso. También existen leyes en el área de Familia que están hechas para apoyar a la mujer cuando decide dejar a su abusador.

Cada mujer que ha vivido la experiencia del abuso, tiene su propia historia y por ello su situación y la forma en la que tomó decisiones es única. Sabemos que este libro no puede aludir a todos los casos y exponer cada uno en particular, pero esperamos que sea de ayuda para usted.

La información contenida en este libro será útil a cualquier persona que haya experimentado abuso o esté siendo abusada en una relación íntima (casada, viviendo en unión libre o saliendo con alguien; con un/a compañero/a del mismo sexo o del sexo opuesto). Mucha de la información hará referencia también a otro tipo de relaciones abusivas; por ejemplo, si usted está siendo abusada por la persona que cuida de usted, por miembros de su familia, en la escuela o en el trabajo.

La información en este libro es lo más exacta y actualizada posible. Sin embargo, es información general, por lo tanto puede no ajustarse perfectamente a cada situación en particular. **No es sustituto de asesoría legal**, pero le ayudará a analizar su situación y a desarrollar un plan de acción. Lo más importante, es que le ayudará a tomar decisiones teniendo a mano la información relevante o las preguntas que se deben hacer a los expertos en el momento de hacer cambios en su vida. Si usted va a tomar decisiones legales, es muy importante que hable con un abogado que pueda darle consejos basándose en los detalles específicos de su situación.

Hacer frente al abuso puede ser atemorizante, doloroso y aislante. Este libro no hará desaparecer los sentimientos dolorosos, pero le ayudará a entenderlos y a darse cuenta de que a medida que el tiempo pasa, sus sentimientos y las circunstancias, cambiarán.

La intención de este libro es ayudarla a tomar las decisiones necesarias para mantenerse segura, tanto usted como sus niñas y/o niños, si los tiene. Las decisiones que usted toma podrán ser muy diferentes a las de otra mujer porque usted decidirá qué hacer, basada en su personalidad, sus valores espirituales/religiosos/culturales/ políticos, la conducta del abusador, su situación financiera y muchos otros factores que son exclusivos a su caso.

Este libro es una herramienta de apoyo. Usted puede utilizarlo para obtener información y para encontrar recursos o ayuda para cuando sea necesario, leer esta información le ayudará a pensar acerca de las elecciones que podría hacer, ayudarla a saber qué preguntas hacer cuando esté lista para hablar con alguien acerca de su situación y apoyarla en hablar con sus niñas o niños acerca de lo que está sucediendo.

Sólo usted sabe qué decisiones son apropiadas para usted.

Utilice la información que sea importante para usted, de una forma que la ayude tanto a usted como a su familia. Lea las partes del libro que le sean de ayuda o que le parezcan más interesantes en el momento y guarde el resto para cuando esté preparada.

Sobre todo, recuerde que no hay por qué sentir vergüenza en querer hacer cambios en su vida. No tenga miedo de hacer preguntas y de pedir apoyo y ayuda si la necesita. Esperamos que la información en este libro la ayude a sentirse menos sola y mejor preparada para dar los primeros pasos en el camino que haya decidido que es el más adecuado para usted.

¿ES ESTE LIBRO PARA MÍ?

Si su respuesta es SI a cualquiera de las siguientes preguntas, entonces este libro podría ser para usted.



Su compañero:

- ❖ ¿La hostiga constantemente?
- ❖ ¿Dice cosas que la hacen sentir estúpida o incompetente?
- ❖ ¿La intimida, manipula y trata de controlarla?
- ❖ ¿Le pide explicaciones acerca de su tiempo, a quién ve, qué hace, a dónde va?
- ❖ ¿La pone en ridículo, le hace sentir vergüenza, la ignora y la critica enfrente de otros?
- ❖ ¿Le quita su privacidad al mirar en su diario personal, los correos electrónicos que recibe, al escuchar sus llamadas telefónicas, etc.?
- ❖ ¿La acusa de tener otras relaciones amorosas?
- ❖ ¿La obliga a tener sexo en contra de sus deseos, o a realizar actos sexuales que a usted no le gustan?
- ❖ ¿La golpea, la abofetea, la pateo, le pega o la empuja?
- ❖ ¿Amenaza con lastimarla a usted o a sus niños, a las mascotas, a sí mismo o a otros?
- ❖ ¿La amenaza con deportarla o con quitarle el patrocinio?
- ❖ ¿Le niega acceso a los recursos financieros?
- ❖ ¿Abusa de su poder acerca de sus medicaciones, su comida o su seguridad?
- ❖ ¿La culpa por todo lo que sale mal?

Usted se siente:

- ❖ ¿Estúpida, loca o sin ningún valor, o todo esto y aún más?
- ❖ ¿Desesperada, ansiosa, llena de tensión, incapaz de tomar decisiones?
- ❖ ¿Culpable acerca de lo que está sucediendo y temerosa de que otros la condenen?
- ❖ ¿Como si estuviera caminando sobre cáscaras de huevo todo el tiempo?
- ❖ ¿Con temor de no lograr vivir por su propia cuenta, ni tampoco quedarse en su relación bajo estas condiciones?
- ❖ ¿Atrapada por su amor a su compañero, temerosa de él o de lo que él podría hacerle a las personas que a usted le importan?
- ❖ ¿Qué hacer lo que él quiere es más fácil que decir que no ya que usted quiere que el abuso termine?

Si aún no está segura de los cambios que quiere en su vida, al leer este libro podría descubrir algunas partes que la ayudarán a sentirse menos sola y más positiva acerca de su situación, sobretodo le ayudará a contemplar sus alternativas. Nunca es malo tener información, usted puede decidir qué hacer con ella cuando sea conveniente para usted.

ENCONTRANDO UNA DEFINICIÓN

Existen varias definiciones sobre lo que es la **violencia contra las mujeres (VCM)**, en inglés (**VAW Violence Against Women**), la cual también es conocida como violencia de pareja, violencia doméstica o **maltrato de la pareja íntima (MPI)**, en inglés (**IPV Intimate Partner Violence**).

Muchas mujeres prefieren el término violencia contra las mujeres porque refleja la realidad de que la mayoría de las víctimas son mujeres, ya sea que sus abusadores sean hombres o mujeres.

Si bien es cierto que no se habla mucho del tema, la realidad es que las mujeres que están en relaciones homosexuales (lesbianas) experimentan casi el mismo porcentaje de violencia que las mujeres en relaciones heterosexuales. Teniendo en cuenta que la gran mayoría de los abusadores son hombres, en este libro usamos pronombres masculinos (él, etc.) cuando estamos hablando acerca de los abusadores. Sin embargo, la información es apropiada y puede aplicarse a situaciones abusivas en relaciones del mismo sexo.

El término **violencia contra las mujeres** abarca los diversos tipos de **violencia que las mujeres** pueden vivenciar: maltrato de la pareja íntima, violencia sexual, acoso en el lugar de trabajo, pornografía, etc.



La Organización de las Naciones Unidas tiene una definición amplia sobre la violencia en contra de las mujeres, la cual incluye violencia que toma lugar dentro de las relaciones íntimas:

El término “violencia contra las mujeres” implica cualquier acto de violencia basada en el género que resulta, o pudiese resultar en daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico hacia las mujeres, incluyendo amenazas de tales actos, coerción o privación arbitraria de la libertad, ya ocurra en la vida pública o privada.

De esta manera, la violencia contra las mujeres abarca pero no está limitada a lo siguiente:

a) Violencia física, sexual y psicológica que ocurre en la familia, incluyendo palizas, abuso sexual de niñas en la casa, violencia relacionada con la dote, violación marital, mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales dañinas hacia las mujeres, violencia no-conyugal y violencia relacionada a la explotación;

- b) Violencia física, sexual y psicológica que ocurre en la comunidad en general, incluyendo violación, abuso sexual, acoso sexual e intimidación en el trabajo, en instituciones educativas y en otros lugares, tráfico de mujeres y prostitución forzada;
- c) Violencia física, sexual y psicológica ejercida o tolerada por el Estado, donde sea que esta ocurra.

La violencia contra mujeres de la tercera edad

Las mujeres adultas mayores o de la tercera edad son más vulnerables (tanto física como emocionalmente) que las mujeres más jóvenes y en relación a ello, las consecuencias del abuso pueden ser mucho más devastadoras.

Es importante reconocer las características especiales que acompañan a las mujeres de la tercera edad y las implicaciones del abuso, así como lo que ocurre cuando ellas deciden dejar tal circunstancia.

Las mujeres de la tercera edad que enfrentan abuso, generalmente han sido víctimas de abuso por muchos años. Si usted es una mujer de la tercera edad y está considerando dejar el abuso, pero al mismo tiempo ha pensado que:

- ❖ Usted vale menos, que ha desarrollado una piel dura.
- ❖ Tiene miedo de mostrar su frustración o su rabia.
- ❖ Le parece difícil hablar del abuso, después de haber guardado silencio por muchos años.
- ❖ Se siente culpable por haber estado en la situación de abuso por tanto tiempo.
- ❖ Sufre de enfermedades físicas o mentales a consecuencia del abuso.

Recuerde que la información en este libro también le puede ser de ayuda, nunca es tarde para buscar apoyo e intentar vivir en una situación más tranquila. Aunque usted se sienta aislada y/o sus amistades de su misma edad no puedan ser de mucho apoyo, siempre encontrará profesionales dispuestos a brindarle información para que usted tome las opciones con las que se sienta más cómoda.

También se reconoce que las mujeres de la tercera edad poseen relaciones familiares más complejas y que el abuso podría ser perpetrado por algún miembro de la familia diferente del compañero y que es particularmente más difícil para la mujer hablar del abuso que es cometido por un hijo o una hija. Lo que usted siempre debe tener en cuenta es que usted no merece ser maltratada y que usted puede buscar el apoyo necesario para estar segura y tener una vida tranquila.

La violencia contra mujeres con deshabilidades o discapacidades o habilidades especiales

Más de medio billón de mujeres y niñas en el mundo tienen algún tipo de discapacidad; en Canadá una (1) de cada seis (6) mujeres cuya edad es mayor a los quince (15) años vive con una *discapacidad. Las mujeres que viven con deshabilidades son más propensas a ser víctimas de las más severas formas de abuso. En muchos casos el abuso proviene de la persona que está encargada de cuidarla.

Estamos en una sociedad cuyas ideas y creencias orientan a preferir o favorecer los cuerpos capacitados y así como el sexismo, racismo, homofobia, transfobia. El **ABLEISMO** o **CAPACITISMO** hace referencia a las experiencias de las personas que son víctimas de discriminación debido a que poseen habilidades que “difieren” de la mayoría. Vivir con una discapacidad física o mental es un largo viaje y por ello en muchas ocasiones se es discriminada, burlada o minimizada.

Nota: *Es importante indicar que el término discapacidad o deshabilidad es uno que no alcanza a contener lo amplio de lo significa para cada individuo tener o vivir con una deshabilidad. Se teme que con este “título” se subestime el potencial de la persona.*

Las mujeres con deshabilitades podrían tener mayores experiencias de abuso sexual que las mujeres sin deshabilitades. Los perpetradores son usualmente miembros de familia, compañeros de vida o la persona que está a cargo del cuidado de la mujer con discapacidad.

Es importante reconocer el estado de vulnerabilidad que se posa en una mujer al tener que lidiar con limitaciones impuestas por la familia o por la sociedad debido a sus condiciones. Se debe reconocer la responsabilidad colectiva que tenemos de apoyar a estas mujeres y hacer que sus derechos sean respetados y que su vida sea libre de violencia.

La violencia contra mujeres transgénero

Reviste de gran importancia el reconocimiento de la necesidad de protección a todas aquellas personas que pertenecen a la comunidad LGBTI. En el caso de la información que nos ocupa reconocer la violencia a la que puede estar sujeta una persona cuya identidad de género no cumple los estándares que la sociedad ha establecido o que no cumple con las expectativas sociales del papel “Femenino - Masculino” predeterminado por la sociedad en la que esta se encuentra.

En muchas ocasiones el abusador (de cualquier género) toma ventaja de las circunstancias de discriminación que ya sufre su víctima para continuar o perpetuar su conducta controladora y/o violenta.

De acuerdo a los organizadores del proyecto “Recordando Nuestra Muerte”, un promedio de 2 personas por mes es reportada muerta a causa de la violencia en contra de personas transgénero en Norte América. (Currah, P. and Minter, S. 2000 **Transgender Equality: Una herramienta para Activistas y Hacedores de Leyes**, New York: National Gay and Lesbian Task Force)

A través del contenido de este libro, así como en la lista de recursos disponibles; queremos asegurarnos de que todas se enteren que existe información, profesionales y apoyo para que toda persona; hombre, mujer, transgénero, joven, adulta o de la tercera edad, con discapacidades físicas o mentales esté libre de violencia.

El ciclo de la violencia

El abuso en una relación con frecuencia sigue un patrón que ha sido descrito como el “ciclo de la violencia”.

La **Etapa 1** es cuando la tensión empieza a crecer. Usted se dará cuenta de que algo está por suceder porque su compañero la estará menospreciando, discutiendo sobre cosas tontas o dándole el tratamiento del silencio. Puede que se encuentre a sí misma “caminando sobre cáscaras de huevo” para tratar de evitar que él explote.

La **Etapa 2** es cuando el incidente abusivo sucede. Su compañero le grita, romper los muebles, lastima a una mascota o la agrede físicamente de alguna manera (dándole empujones, agarrándola, golpeándola, atorándola o pegándole).

La **Etapa 3** es la fase de la luna de miel y usualmente sigue al estallido abusivo. Puede ocurrir que su compañero se disculpe y le prometa que jamás será violento otra vez. Inclusive puede prometerle buscar ayuda. Puede que le envíe flores o que le compre regalos en un intento de hacer que lo perdone o de impedir que usted lo deje, o para evitar que usted les cuente a otros lo que él hizo.

La **Etapa 4** es la fase de la negación, cuando ya sea que uno, o los dos, pretenden que nada está mal y que el abuso no sucedió. Puede que usted encuentre formas de racionalizar el abuso, por ejemplo, puede que usted le diga a su compañero: “No es tu culpa. Sé que hoy tuviste un día muy difícil en el trabajo.” O su compañero puede decir: “Yo no te hubiese golpeado si no te hubieras vestido de esa forma para ir a la fiesta.”

Las mujeres sienten que el aumento de la tensión en la **Etapa 1** es tan insoportable, que hacen algo para que salga a la luz y el abuso se termine. Si usted se halla en esta situación, es importante que no se sienta culpable y que no sienta como si usted fuese la responsable del abuso.

Por otra parte, podría considerar diferentes maneras de lidiar con el abuso sin que la ponga en riesgo de una violencia continua. Puede comenzar a usar su conocimiento del patrón del abuso de su compañero para encontrar formas de salirse de la situación.

Sentimientos confusos

Debido a que las relaciones abusivas contienen un patrón cíclico, no son violentas todo el tiempo. Puede haber largos períodos de calma, donde se siente como si la relación marchara bien y durante ese tiempo tanto usted como su compañero disfrutaban uno del otro.

A veces, esos buenos tiempos sucederán justo después de un incidente abusivo porque su compañero se siente mal sobre lo que ha hecho y quiere recuperar su afecto.

Esto puede dejarla con sentimientos confusos. Puede que usted continúe amando a su compañero, aunque odie el abuso que ejerce sobre usted y aunque le tenga miedo o esté enojada con él.

Esto es natural. No tiene por qué sentirse de una única manera todo el tiempo. La mejor manera de lidiar con sus sentimientos conflictivos, es aceptarlos todos.

También le podría ser útil hacer listas de sus sentimientos. Escriba en una lista, todas las cosas que le gustan acerca de cómo él la trata y en otra lista, escriba las cosas que no le gustan. Haga otras dos listas acerca de las cosas que ama sobre él y las cosas que no ama. ¿Observa algún patrón o hábito cuando mira las listas? ¿Le dan alguna idea acerca de lo que podría hacer en su situación?

Es mucho más difícil dejar una relación que tiene cosas buenas y cosas malas a la vez, que dejar una relación que tiene sólo cosas malas. No se sienta mal consigo misma si se le hace difícil resolver esto.

En algún momento, usted querrá decidir si los buenos momentos valen verdaderamente la pena, si tiene que soportar abuso. Estas preguntas la podrían ayudar con esta decisión:

- ❖ ¿El abuso está empeorando?
- ❖ ¿Piensa que su compañero podría lastimarla?
- ❖ ¿Le tiene miedo?
- ❖ ¿Está comenzando a perder su autoestima?
- ❖ ¿Se siente aislada y solitaria?

Si la respuesta a estas preguntas es sí, probablemente sea tiempo de considerar hacer un cambio en su vida, ya sea dejar a su compañero, buscar ayuda exterior, llamar a la policía o algo más.

¿POR QUÉ MI COMPAÑERO ABUSA DE MI?

Los abusadores quieren controlar la conducta de la persona que está siendo abusada o acosada. Esto puede hacerse utilizando cualquier tipo de conducta mencionada anteriormente. La violencia es usada para intimidar, humillar o atemorizar a las víctimas y hacerlas sentir sin poder.

El abuso puede ser un hecho único o varios hechos, cada uno de los cuales puede parecer menor en naturaleza, pero todos juntos forman un patrón de abuso.

El abuso con frecuencia toma lugar en situaciones donde hay un patrón de acoso y/o de conducta controladora. También puede incluir la amenaza de lastimar a los niños, a otros miembros de la familia, mascotas y/o propiedad.

El abuso a menudo sucede en privado, de esta manera no hay testigos y es más fácil para el abusador pretender que nada ha sucedido. Esto también puede hacer más difícil para usted convencer a otras personas de que está siendo abusada. Hasta puede negárselo a usted misma.

A causa de que muchas generaciones de hombres en el mundo han hecho uso de la conducta abusiva para controlar a las mujeres en el pasado, su compañero puede creer que es correcto tratarla de esa manera también.

No todo hombre utiliza comportamientos abusivos y aún hombres que actúan abusivamente hacia sus compañeras, no abusan de otros en sus vidas.

Si su compañero dice que la abusó porque había bebido demasiado o porque estaba bajo mucho estrés, pregúntese si él golpearía a un oficial de policía o a su jefe. La respuesta a esa pregunta es probablemente no. Él está tomando decisiones con cada acción o no-acción que realiza, borracho o no.

Todos los abusadores tienen sus propias razones para ser abusivos. Hay algunas características comunes:

- ❖ Él mismo pudo haber sido abusado.
- ❖ Pudo haber crecido siendo enseñado que es correcto expresar frustraciones generales y agresión sobre alguien más débil que él.
- ❖ Probablemente no acepta responsabilidad por sus acciones o por su vida, pero culpa a los demás de toda su desgracia.
- ❖ Puede que se sienta impotente, dependiente y tenga baja autoestima. Las personas que se sienten así por dentro, a menudo tratan de controlar a otros para sentir algo de control en sus vidas
- ❖ Puede que jamás haya aprendido cómo aceptar o controlar sus sentimientos, o cómo expresarlos apropiadamente.

Un abusador aprende rápidamente que su abuso funciona. Obtiene lo que piensa que quiere. Él no se cambiará a sí mismo a menos que quiera o hasta que deje de funcionar para él.

Así es que “¿Por qué hace esto?” es una pregunta que usted nunca podrá responder completamente, y aún si pudiera, usted jamás tendrá control sobre la conducta de él.

¿POR QUE SIENTO QUE ES MI CULPA?

Alguna vez se dice a usted misma:

- ❖ *Aún lo amo. Si sólo pudiera aprender a ser una mejor esposa, él dejaría de abusarme.*
- ❖ *Es mi culpa, debo haber hecho algo para merecerlo.*
- ❖ *Supongo que yo comencé esto, molestándolo. Si no hubiera dicho o hecho eso, él no me habría abusado.*

Puede ser que su compañero la culpe porque usted no encaja en su imagen de la esposa o compañera “ideal”. Mientras que usted cambie su conducta para complacerlo, se sentirá indefensa, confundida y victimizada. Aún si usted fuera “perfecta”, el abuso no se detendría. Su compañero es el único que puede hacer que esto suceda.

Los abusadores actúan por razones propias que no tienen nada que ver con las acciones de sus víctimas. Puede ser que usted, como muchas mujeres, se sienta culpable, avergonzada y temerosa de ser culpada por otros porque la relación no está funcionando. Puede ser que hasta usted misma se menosprecie porque nada de lo que hace parece frenar el abuso. Si se siente de esta manera, recuerde que la forma en que su compañero la trata no es su culpa ni su responsabilidad.

Su compañero es responsable de curarse a sí mismo, de aprender a parar la conducta abusiva y a cambiar su actitud.

Se dice a usted misma....

- ❖ *Tengo tanto por lo que estar agradecida; debería ser capaz de tolerar esto.*
- ❖ *Él está molesto, no es su culpa.*
- ❖ *Si él no bebiera, no perdería el control.*
- ❖ *Si él tuviera un trabajo, o si tuviera un trabajo menos estresante, no abusaría de mí.*
- ❖ *Si tan sólo los niños no fueran un problema, él no me culparía.*
- ❖ *Él no puede evitarlo, tiene un temperamento feroz.*
- ❖ *Al menos no es tan malo como su padre.*
- ❖ *En nuestra familia (país, cultura, religión) ésta es la forma en la que siempre ha sido*

Quienes abusan usan muchas razones para justificar sus acciones, ante sí mismos y ante otros. Su compañero puede alegar que su religión o su cultura dice que él puede usar del abuso para mantenerla en su lugar. Puede decir que así es como su padre la trataba a su madre. Puede ser que usted o él hayan venido a Canadá de un país donde no hay respuesta legal a la violencia contra las mujeres. Puede ser que

él ni siquiera considere que esté haciendo algo mal. Su compañero puede sentir que usted le pertenece porque se casó con él. Algunos hombres ven la licencia de matrimonio como una licencia para golpear.

Necesitará ser fuerte para superar los intentos de su compañero por culparla o por convencerla de que él tiene el derecho de controlarla. Si usted lo logra, será capaz de hacer lo que sabe que es correcto para usted. La información en este libro puede ayudarla a encontrar esa fortaleza.

¿EL ABUSO ES SOLO FÍSICO?

No. El comportamiento de su compañero no tiene por qué incluir agresión física o causar daño físico para ser considerado abusivo.

Si bien es cierto que el abuso físico es más fácil de ser evidenciado debido a que deja huellas que se ven y se entienden, el abuso emocional es igualmente serio. Casi siempre forma parte del abuso físico pero también puede ocurrir aunque no ocurra el abuso físico. Causa cicatrices interiores que pueden durar mucho tiempo.

Cuando uno se enamora, uno otorga su confianza y su fe al compañero, junto con algo de control sobre su propia vida –creyendo que él cuidará de usted, tanto como usted lo cuidará a él. A veces, cuando su compañero parece en control de todas las cosas importantes y la vigila varias veces al día para ver lo que está haciendo, puede sentirse como si él estuviera demostrando que la ama. Pero a veces, después de un tiempo, puede empezar a percibir esas acciones como autoritarias y ausentes de cariño.

El límite entre estar a cargo de la situación, el control y el abuso, no siempre es muy claro. Si la conducta de su compañero la hace hacer cosas que no quiere, o le impide hacer cosas que quiere, eso es control, lo cual es un tipo de abuso.

El abuso emocional es muy difícil de identificar porque aumenta lentamente a lo largo del tiempo y toma nuevas formas. Incluso usted podría no darse cuenta de que la situación es abusiva o podría pensar que no ejerce un impacto sobre usted. De hecho, los efectos tienden a penetrar en el interior y alimentar sus propias dudas acerca de usted misma; el abuso emocional tiene un impacto sobre la autoestima. Esas dudas respecto de usted misma pueden aumentar a tal punto que usted comience a creer que lo que él dice sobre usted es cierto y comience a ignorar su necesidad instintiva de seguridad.

Puede que comience a sentirse de poco valor, inadecuada, culpable o loca, todo esto a medida que el abuso emocional aumenta, palabra por palabra y mirada tras mirada; lentamente drenando su autoestima, sus creencias y su confianza en usted misma. Incluso usted podría comenzar a creer que merece ser tratada de la manera en que su compañero la trata.

Es útil recordar que su compañero está creando sus propias percepciones acerca de usted para sentirse él mismo más poderoso y para que le sea más fácil controlarla. Eso no hace sus percepciones sobre usted, verdaderas. Usted es la única que sabe quién es realmente. Usted nunca es responsable por ser tratada abusivamente –nadie merece ser abusado.

El abuso emocional puede suceder durante un largo tiempo. Puede tener un impacto serio tanto en su salud física como en su salud emocional y en su autoestima. Puede experimentar depresión, ansiedad y otras enfermedades físicas.

Es importante prestar atención a las conductas y signos de advertencia. Decidir qué conductas la hacen sentir incómoda puede ayudarla a identificar el abuso emocional antes de que comience, o en sus etapas tempranas.

Si bien todas las parejas pueden no estar de acuerdo y discutir ocasionalmente, en una relación sana ninguna persona tiene miedo del otro y ambos sienten que tienen algo de poder y control.

Aun si él nunca la lastima físicamente, no es sano si su compañero:

- ❖ La intimida, la obliga y la amenaza para hacer lo que él quiere
- ❖ La ataca verbalmente
- ❖ La insulta en privado o en frente de otros
- ❖ La aísla de su familia o amigos
- ❖ Insiste en controlar las finanzas familiares al punto en que usted se siente con temor o como que no tiene control.

El abuso emocional es difícil de identificar y la sociedad en general no lo considera un asunto tan serio como debería, así que muchas mujeres no identifican lo que les está sucediendo, como abuso.

Probablemente nada que usted haga cambiara la conducta abusiva de su compañero, pero usted tiene el poder de cambiar su propia vida y no permitirle que la abuse. A medida que lea este libro, encontrará información que la puede ayudar a cambiar su vida.

¿Y QUÉ ACERCA DE LA CONSEJERÍA?

Mientras que su compañero sea físicamente abusivo hacia usted o amenace con lastimarla, no deberían asistir a consejería juntos. La consejería de pareja o de familia que incluya al abusador, no debería tener lugar hasta que la violencia se haya terminado. Es demasiado peligroso para usted, y ni siquiera deberían ver a la misma consejera.

¿Debería ver a una consejera o consejero?

Si su compañero se niega a hacer consejería, usted podría encontrar sería muy útil ver a una persona sobre todo para que usted pueda hablar acerca de lo que está pasando y cómo está lidiando con ello. Es importante buscar consejeras o consejeros que tengan la capacitación necesaria; consulte con el YWCA que este más cercano a usted para encontrar consejeras o consejeros que sean sensibles a su historia y situación y que tenga experiencia trabajando con mujeres que hayan padecido abuso. Elija a su consejera o consejero cuidadosamente. Si no cree que la primera persona a quien visitó es alguien con quien puede trabajar, agradézcale por su tiempo y pruebe con otra. No se sienta culpable ni avergonzada por hacerlo. Sus sentimientos y su comodidad son la prioridad y la persona que esté trabajando con usted está preparada para entender esto.

Estas son algunas preguntas que podría considerar útil de hacerse a usted misma cuando evalúe la potencial consejería:

- ❖ ¿Es esta persona sensible a mi historia y mi situación?
- ❖ ¿Me apoyaría, aun si sus creencias y valores fueran diferentes a los míos?
- ❖ ¿Me cree?
- ❖ ¿Conoce qué tipo de ayuda está disponible en mi zona, mi comunidad y cultura?
- ❖ ¿Conoce los sistemas legales, financieros y otros sistemas que yo podría necesitar?
- ❖ ¿Me dará la información que necesito para tomar buenas decisiones, me referirá a personas y agencias que satisfagan mis necesidades y será mi defensora cuando la necesite?
- ❖ ¿Me apoyará en tomar mis propias elecciones y decisiones, a mi propio ritmo?
- ❖ ¿Evitará culparme?
- ❖ ¿Tomará seriamente el abuso y sus efectos sobre mí, y siempre mantendrá mi seguridad en su mente?

¿La consejería funcionará para mi compañero?

Las estadísticas muestran que para que el abuso termine, su compañero necesita:

- ❖ Admitir que él es responsable del abuso sobre usted.
- ❖ Querer curarse él mismo y dejar de abusarla.
- ❖ Aprender nuevas maneras de hacer frente a sus sentimientos.
- ❖ Aprender a respetarla.
- ❖ Aceptar que usted no es responsable por las acciones de él.
- ❖ Renunciar a los intentos de controlarla.

Muchos hombres aceptan buscar ayuda sólo cuando sus esposas los han abandonado. También ocurre que el hombre para el abuso y cuando su esposa vuelve, las viejas conductas también vuelven o aparecen nuevas formas de control. La mayoría de los hombres que utilizan un comportamiento abusivo, tienen gran dificultad para renunciar a su necesidad de control.

Reunirse con su compañero abusivo, ya sea su idea o la de él, puede ser en determinado momento peligroso, ya que él puede:

- ❖ Pensar que usted necesita ser castigada por abandonarlo o por decirle a alguien (ej. la policía) acerca del abuso.
- ❖ Estar celoso y sospechar que puede volver a abandonarlo
- ❖ Querer aislarla de las amistades que ha hecho mientras estaban separados.

Si su compañero acepta ir a consejería, esté consciente de que puede que él vaya sólo para mantenerla en la relación o para recuperarla a usted. También podría estar haciéndolo para no ir a la cárcel o para evitar pagar una multa. Hasta que él vaya por sí mismo, la consejería no lo cambiará.

Si su compañero dice que desea conseguir ayuda, usted debería tratar de no darle ninguna garantía de que por esa razón volvería o se quedaría en la relación. Puede decirle que va a pensar acerca de continuar su relación con él una vez que él haya mostrado que ha cambiado su actitud y conducta controladora y abusiva. Aun si la violencia termina y él ha cambiado, usted no debería sentirse culpable si ha perdido su confianza en él. Hay límites más allá de los cuales, una relación no puede ser reparada.

Antes de tomar la decisión de volver con su compañero, o de ir a terapia de pareja, es una buena idea preguntarle a su compañero si estaría bien hablar con el consejero de él.

Si usted aún vive con su compañero mientras que él está asistiendo a consejería, sería útil para usted enterarse del nuevo comportamiento que él está aprendiendo. De esta manera, entenderá porqué él hace ciertas cosas y podrá apoyarlo. Por ejemplo, él puede estar aprendiendo a tomarse “tiempo fuera” y a buscar estar solo cuando reconoce que se está volviendo abusivo.

Los cambios exitosos a largo plazo ocurren a menudo cuando la consejería es combinada con consecuencias negativas causadas por la conducta abusiva: no sólo viniendo de las compañeras, sino también de la sociedad en general, incluyendo desaprobación de sus amigos o vecinos y castigos del sistema legal, como multas o períodos en la cárcel.

Hay varias etapas de cambio para un abusador:

- ❖ Debe querer cambiar por sí mismo.
- ❖ Debe dejar de usar la fuerza física.
- ❖ Debe renunciar a la conducta emocionalmente abusiva y controladora.

- ❖ Debe aprender a tener empatía con su compañera, entender los efectos de su conducta y percibir que las opiniones y necesidades de su compañera son al menos tan válidas e importantes como las suyas propias.

Una o dos sesiones de consejería no son suficientes.

Recuerde: Usted es responsable por su propia seguridad, pero no es responsable por parar el abuso o cambiar las actitudes o conductas de su compañero. Él es el único responsable por detener el abuso. Él es el único responsable de cambiarse a sí mismo.

¿POR QUÉ SIENTO COMO SI DEBIERA QUEDARME?

Hay muchas cosas en las que pensar cuando intenta hacer grandes cambios en su vida. No se sorprenda si tiene problemas en tomar decisiones o si cambia de idea varias veces.

Probablemente encuentre particularmente difícil tomar decisiones en este momento, especialmente si su compañero era quien tomaba las decisiones en la relación.

- *Pasé tantos años siendo una esposa que no sería nadie si lo dejara y me sentiría como un fracaso...*
- *Siento vergüenza y temor de contarles a otros sobre lo que ha estado sucediéndome...*
- *Mi compañero es visto como una persona gentil y bien respetada en la comunidad...*
- *Nadie me creería, de todas maneras. Yo sería la culpada. Además, si le dijera a alguien y él se enterara, empeoraría las cosas...*
- *No sé cómo yo podría generar suficiente dinero para vivir...*
- *Mis niños me odiarían por separarlos de sus amigos y su casa.*

Tomar la decisión de dejar la relación es especialmente difícil. Puede tener miedo de irse porque no tiene dinero, porque no quiere vivir sola, o continuar la crianza de las hijas o hijos usted sola.

Puede pensar que debería quedarse por el bien de las niñas y/o niños. Puede creer el mito de que es su responsabilidad hacer que la familia funcione, y no quiere admitir ante usted misma o ante otros que siente como si estuviera fracasando.

A veces, quedarse con lo que uno conoce, parece menos atemorizante que ir hacia lo que se desconoce.

Estos son todos miedos comprensibles y razonables. Sin embargo, este puede ser un buen momento para desafiar esos miedos y comenzar a pensar en cómo le gustaría que sea su vida.

Podría comenzar buscando información, así sabría qué opciones están disponibles para ayudarla a tomar las mejores decisiones para usted y su familia cuando esté lista para hacer algunos cambios.

Podría llamar o visitar organizaciones locales que proveen apoyo a mujeres abusadas y a sus hijos – el YWCA más cercano a usted, una agencia de consejería familiar, un centro de servicios culturales o para inmigrantes.

Podría ir a un refugio de mujeres para información y apoyo. No tiene que mudarse al refugio para usar muchos de sus servicios, pero puede quedarse allí en cualquier momento si la seguridad es un problema para usted.

A medida que tenga más información, probablemente encontrará que tomar decisiones se vuelve más fácil. Es importante mantener su seguridad en mente en todo momento, a medida que comienza a hacer cambios de cualquier tipo en su relación o en su vida. En ciertos casos, incluso juntar información resulta ser peligroso si el abusador se da cuenta.

Puede leer la sección de este libro que habla sobre seguridad para obtener buena información acerca de cómo hacer un plan para mantenerse a usted y a sus niños seguros.

¿DEBERÍA HABLAR CON MIS AMISTADES MÁS CERCANAS?

Puede ser difícil tomar la decisión de hablar con alguien acerca de su abuso. Puede ser que se sienta con miedo a que no le crean o que piensen que es su culpa. Podría preocuparle que ellos le cuenten a su compañero, o podría sentirse avergonzada del abuso y quererlo mantener como un secreto.



Aunque parece difícil al principio, es muy importante encontrar a alguien con quien poder hablar. Piense cuidadosamente en quién confía y quién cree que la apoyaría. Es bueno hablar con alguien que respete su privacidad y que entienda los problemas de seguridad que yacen detrás del hecho de no contarle a su compañero.

La persona ideal a quien contarle es a una amistad o pariente cercano en quien usted confíe y quien usted piense que comprenderá la situación, porque esa persona ya la conoce y será capaz de ayudarla en el proceso de tomar sus decisiones. Sin embargo, podría sentir que esto no le da suficiente privacidad. Esto sucede especialmente si usted vive en una pequeña comunidad social, cultural o religiosa y todos sus amigos más cercanos y sus parientes también son amigos de su compañero.

En este caso, necesitaría ir más allá de su círculo de familia y amigos, a una organización o agencia de la comunidad para encontrar apoyo e información. Llame a su YWCA local o a un refugio de mujeres, a una agencia de consejería comunitaria o a una agencia de servicios familiares. En cualquiera de estas organizaciones encontrará personal que es servicial y no-crítico que podrá brindarle apoyo e información al asistirle en tomar decisiones.

Muchas organizaciones cuentan con personal que habla español, si resultase que no hay personal que hable su idioma o que usted no se siente cómoda con la persona que se le ha asignado, recuerde que usted

puede hacer uso del servicio de intérpretes. La agencia con la que usted se contacte podrá darle más información sobre servicios en español y el servicio de interpretación.

Muchos líderes religiosos o culturales alientan a las personas a hablarles acerca de sus problemas de pareja. Esto está bien, siempre y cuando usted sepa si el líder entiende la violencia contra las mujeres, si la apoyará en abordar la situación y si no le dirá a su compañero lo que usted le contó. Si la meta del líder es mantenerla en su relación con su compañero, o si él o ella no ven a las mujeres y a los hombres como iguales, entonces probablemente no sea buena idea hablarle.

Podría encontrar que su doctora familiar es una buena persona con quien hablar. Ella puede escucharla, hacer sugerencias acerca de posibles consejeras con quienes usted podría hablar y ayudarla con problemas de salud relacionados, como ansiedad, desórdenes del sueño y de alimentación, ataques de pánico y depresión, ya que a menudo están asociados con el abuso.

Debería intentar no aislarse. Esto puede ser difícil si su compañero la ha hecho distanciarse de sus amigos y familiares en un intento de aumentar el control sobre usted. Si no tiene amigos o familiares a quienes acercarse, podría unirse a un club, tomar un curso o hacer algún trabajo voluntario. Lleve a sus niños a la biblioteca y hable con otras madres que están allí. Hasta el hecho de conocer a sus vecinos y ofrecerse a ayudarlos con alguna tarea como arreglar el jardín o cuidar de sus niños, puede hacerla sentir menos aislada y más conectada con su comunidad. Si su compañero le impide involucrarse en actividades independientes, tal vez pueda anotarse en alguna actividad que no lo amenace, por ejemplo, algo en su iglesia, sinagoga o mezquita, o transformarse en una madre voluntaria en la guardería o escuela de sus niños.

Recuerde - *nadie tiene por qué tolerar ser abusada. Todos tenemos el derecho a vivir libre de temor y abuso.*

La familia y las amistades podrán intentar convencerla de no hablar del abuso o de no hacer nada respecto a él. Esto puede ser porque ellos no saben cuán serio es el abuso que usted está sufriendo, o pueden tener miedo de que usted empeore las cosas si trata de hacer cambios. Esto implica que podría no sentirse apoyada mientras trata de decidir lo que hacer respecto del abuso y con respecto a su vida.

Recuerde que usted es la experta en su propia vida. Nadie más sabe lo que es mejor para usted. Es bueno e importante pedir apoyo si siente que lo necesita. Trate de encontrar personas que la escuchen, que le crean y le ofrezcan sugerencias sin críticas y sin que le digan qué hacer.

Enfoque su mente en lo que tiene que hacer para su seguridad emocional y física. Concéntrese en construir sus propias fortalezas y su propia vida. Ya sea que decida irse de la relación por que es lo mejor que podría hacer, o que haya decidido quedarse con su compañero por ahora, confíe en sus propios

instintos y trate de no dejar que otras personas la influencien a hacer algo más. Escúchese a usted misma y mantenga como prioridad principal, la seguridad suya y de sus hijas o/ hijos si los tiene.

Aun si otros dicen...

- ❖ Usted tendió su cama, ahora acuéstese en ella.
- ❖ Usted debe haberlo pedido, si lo toleró todo este tiempo.
- ❖ Usted es la que tiene problemas.
- ❖ Todos soportamos esa basura.
- ❖ Usted es su esposa y es su deber complacerlo. Debería ser una mejor esposa.
- ❖ Él necesita su ayuda.
- ❖ Usted debió haberlo provocado.
- ❖ Él es un buen proveedor, mucha gente tolera cosas peores.
- ❖ Debería quedarse con él, por el bien de los hijas/hijos.
- ❖ Usted es histérica (estúpida o loca). Él nunca sería así.
- ❖ Usted no merece nada si se va. Nunca le va a ir bien sola...

Las anteriores apreciaciones y opiniones de otros no son ciertas. No importa lo que digan los demás, nadie está viviendo su experiencia, lo que es más importante aún es que usted tiene el DERECHO a vivir una vida libre de violencia y abuso.

¿Y QUÉ ACERCA DE MIS HIJAS/HIJOS?

Quedarse en una situación abusiva bajo la idea de que es por el bien de las hijas o hijos, no es la apreciación más certera de la situación. Dejarlos en una situación de violencia no va a ayudarlos a largo plazo. Ser expuestos a la violencia puede ser una experiencia traumática. Las niñas /niños que son expuestos a la violencia tienden a actuar abusivamente al crecer, o a padecer el abuso porque ellas/ellos no han visto o aprendido cómo tener relaciones basadas en el respeto mutuo. Los menores pueden aprender positiva o negativamente de sus padres acerca de cómo relacionarse con otros y cómo lidiar con el conflicto. Los menores que han sido testigos del abuso a sus madres pueden no entender la diferencia entre ser amado y ser abusado. A veces la gente joven interpreta los celos, el control y la conducta abusiva como un signo de amor y afecto. Sienten que les prestan atención y esto se siente mejor que ser ignorado. Quizá sea lo único que conocen porque es lo que observaron en sus padres, así que el abuso y el control les pueden parecer normal y volverse una conducta normalizada para ellos.



Cómo pueden sentirse sus hijas/hijos

Los niños tratan de comprender lo que pasa en el mundo y de creer que hay una razón para las cosas. Puede ser que sientan que usted está siendo abusada por culpa suya o por culpa de ellos. Puede ser que caminen sobre cáscaras de huevo, sintiéndose tensos, atemorizados, controlados y abusados. Pueden sentirse culpables por no poder ayudarla, o enojados con usted por no ayudarlos a ellos. Puede ser que tomen el lado de su compañero porque sienten que es más seguro estar del lado del poder. Puede ser que estén enojados con usted porque usted porque no se sienten protegidos o por alejarlos de sus amigos y de su hogar. Pero si le dicen que están enojados con usted o que la odian, es importante entender, que se sienten suficientemente seguros con usted como para compartir sus sentimientos.

Qué decirles a los niños

En estos momentos de vulnerabilidad y más que nunca, sus niños necesitan saber que usted los ama. Además es muy importante que les demuestre que entiende sus sentimientos y que puede compartir algunos con ellos. Usted debe hacer esto de tal manera que no los haga sentir que tienen que tomar posición.

Sus niños necesitan saber que usted está allí para cuidarlos. Necesitan saber que los ama, que comprende su dolor y enojo y que los está escuchando aun cuando ellos no puedan expresar exactamente lo que están sintiendo o explicar porqué están portándose mal. Déjeles saber que no hay sentimientos correctos o incorrectos y que usted los amará más allá de lo que ellos sientan.

Los niños necesitan saber lo que está pasando, aún si da miedo, para poder sentirse seguros. Es preferible que ellos sepan lo que está pasando, a que usted intente esconderles la verdad. Dígales la verdad. Ellos sienten la tensión en las entrañas. Asusta menos si ellos saben de qué se trata la tensión. Cuando está hablando con ellos sobre el tema, tenga en cuenta sus edades y hábleles con palabras que sean fáciles de comprender. Concentre su explicación en la conducta abusiva del papá y explique por qué es inaceptable. No ataque la personalidad de su compañero ni utilice lenguaje abusivo.

*“Llegue a Canadá en 1998; la relación con mi pareja siempre había sido muy abusiva, siempre me dijo que yo era una mala mujer, que no servía para nada y que su error más grande era haberme hecho la madre de sus hijos. El fue buen padre y aguante todo el abuso por que el era bueno con los niños y porque yo no quería que mis hijos me reprocharan el haberlos separado de su papa. **Los muchos años de abuso me hicieron muy infeliz y creí que merecía todo lo que me pasaba.** Muchas veces me quede en casa acostada y no participe de las actividades de futbol y baile de mis hijos porque creí que mis hijos se sentían avergonzados de mi. Muchas veces pensé que mis hijos estarían mejor sin mí, tal como lo decía su papa. Mis hijos crecieron y la adolescencia fue llena de rebeldía y mucha agresividad especialmente hacia mí. En una ocasión lleve a mi hijo a un Centro Comunitario donde hablamos con una consejera y allí mi hijo tuvo la oportunidad de decirme porque estaba tan molesto conmigo... **Mi hijo me confesó que había crecido rogando por un milagro; que un día yo decidiera dejar al papa porque ellos realmente sufrían por verme tan destrozada.** Después de esa reunión yo saque el valor y deje la relación, entendiendo que parte del daño ya estaba hecho, la fortuna fue que nunca es demasiado tarde. Mi pareja siguió viendo a sus hijos pero tuvo que aceptar que yo no era un objeto del cual el abusaría cuando quisiera”.*

Margarita
(Argentina)

Puede decirles que se siente enojada con el padre por crear tanta tensión, o por crear una situación en la que deben mudarse de la casa.

Los sentimientos de los niños hacia usted y hacia el padre, pueden ser confusos. Puede dejarles saber que aún pueden amar a su padre, aunque no les guste la forma en que él la trata a usted. Déjeles saber que parar el abuso hacia usted, es la responsabilidad de su padre.

Asegúreles que no tienen que elegir sólo un sentimiento o sólo un padre. Aún pueden amarlos a los dos, aunque no les guste lo que está sucediendo.

Si bien usted no quiere arrastrar a sus niños hacia los problemas adultos entre usted y su compañero, es muy importante que sea clara con ellos respecto a que nadie merece palizas o abuso. Puede dejarles saber que este es un problema entre adultos y por tanto debe ser resuelto entre usted y su compañero, a la vez que les continúa enseñando cómo cuidar de su propia seguridad.

Trate de hacerles pasar tiempo con otros adultos quienes se encuentren emocionalmente en una mejor situación y con quienes ellos se sientan cómodos. Tener contacto con otros adultos que sean buen modelo les ayudará a ver que los adultos pueden resolver sus diferencias sin control, abuso o violencia y que se respetan mutuamente.

Cuando hable del tema con sus niños, cuénteles que usted está aprendiendo cómo mejorar en forma segura su situación familiar. Al defender sus derechos, les está enseñando que nadie tiene el derecho de abusar de otra persona.

Cómo podrían reaccionar

Los niños con frecuencia expresan sus experiencias a través de su conducta. Puede ser que sus niños la prueben a usted portándose mal. Podrían hacer esto porque no tienen palabras para expresar sus sentimientos y están utilizando la única forma que conocen. Usted puede ayudarlos a entender la diferencia entre sentir una emoción y hablar o actuar desde esa emoción, y la diferencia entre palabras y acciones respetuosas y dañinas.

Déjeles saber que cualquier forma de abuso (verbal, emocional o físico) está mal. Ayúdelos a aprender maneras más respetuosas y efectivas de obtener lo que quieren, rechazando lo que no quieren y expresando sus sentimientos.

No tenga miedo de establecer límites en una forma firme y amorosa. Los niños dependen de los adultos para que les digan lo que está bien y lo que está mal. Esto no se detiene en una situación nueva. Puede ser que ellos estén más inseguros o confundidos y traten de probar, aún más de lo usual, el control que usted tiene. Hágales saber claramente qué cosas pueden y qué cosas no pueden hacer. Pídales que la ayuden a trabajar sobre algunas pautas generales que los ayudarán a todos a estar seguros. Desarrolle algunas consecuencias que ellos deberán enfrentar si no siguen estas pautas. Siga firmemente las reglas que ha desarrollado con ellos. Aplique con firmeza y amor la consecuencias que usted y ellos han acordado si se violaran las pautas.

Buscar ayuda externa

Usted puede ayudar a sus niños trabajando en equipo con otras personas que estén tratando de ayudarlos. Esto además la debería ayudar a sentirse menos sola.

A menudo los niños no pueden poner en palabras todos los sentimientos y emociones confusos que están atravesando. A veces, expresar sus sentimientos a alguien fuera de la familia los ayuda a sentir alivio. Con frecuencia la consejería profesional, individualmente o en grupos, ayuda mucho a niños que han sido testigos de abuso.

En muchas ciudades hay servicios y programas de consejería especializados en niños que han presenciado abuso. Su YWCA local, el Centro de Información Comunitario, los servicios de consejería familiar o refugio, pueden ayudarla a encontrar estos recursos.

Preocupaciones sobre la protección del menor

Los niños que son expuestos a la violencia perpetrada hacia su madre, pueden ser considerados “en riesgo” por las autoridades de protección del menor.

Los profesionales como maestros, trabajadores en la guardería, trabajadores en el refugio y doctores, tienen el deber legal de reportar estas situaciones. Si esto sucede, un trabajador de la agencia de protección al menor podría reunirse con usted para discutir cuáles son las preocupaciones relacionadas a la seguridad y bienestar de su niña o niño. En casos muy serios, en particular si la violencia está teniendo un impacto negativo sobre los niños, la agencia puede decidir llevarse los niños como un mecanismo de protección y para evitar más daño físico o emocional. En otros casos, la agencia puede trabajar con usted para desarrollar un plan que los mantenga seguros tanto a usted como a sus niños.

El temor a perder a sus hijos hace que muchas mujeres no reporten el abuso, especialmente si han estado involucradas en el pasado con una agencia de servicios sociales para menores. También existe la preocupación de que la agencia de protección a menores se pueda llevar los niños en el caso de que la mujer pueda perder su vivienda y/o no tenga medios para cuidar de sus niños.

Todas estas consideraciones son importantes y se reconoce el alto grado de vulnerabilidad de la mujer al momento de verse en esta situación, al mismo tiempo la idea de que sus hijos sigan siendo expuestos a un ambiente abusivo y de violencia que pone en peligro su integridad física y moral es igualmente aterradora. Es por ello que usted necesita buscar tanta información como le sea posible sobre cómo encontrar el mejor apoyo para la seguridad de todos.

Podría llamar a un refugio o a una línea telefónica de ayuda en momentos de crisis, no necesita identificarse, para obtener información acerca de la ley en su provincia o en su territorio y cómo podría afectarla a usted y a sus niños. Puede averiguar qué se supone que las agencias de protección al menor deben hacer y sobre los derechos suyos y de sus hijos.

Si tiene algún contacto con una agencia de protección al menor o si alguien le dice que la va a reportar a tal agencia, es importante que usted busque el apoyo necesario. Recuerde que si sus hijos han sido removidos de su hogar o si hay riesgo de que esto ocurra, usted debe buscar apoyo de personal especializado, contacte a un abogado y entrevístese con esta persona lo más rápido posible.

Usted tiene el derecho de tomar parte en cualquier discusión con la agencia de servicios sociales para el menor, acerca de lo que están planeando hacer. Recuerde, las agencias de servicios sociales para el menor pueden llevarse a los niños de la casa si creen que están en riesgo inminente, pero antes tratarán de encontrar una manera menos intrusiva de garantizar la seguridad de los niños.

Preocupaciones sobre los hijas/hijos adolescentes

El impacto de la violencia en los hijas/hijos es profundo tal y como se ha descrito anteriormente, ellos también experimentan sentimientos revueltos cuando ocurre una separación particularmente si han sido víctimas de violencia o si han sido testigos de ella. Es importante considerar el factor adicional que viene en la etapa de la adolescencia con el cambio hormonal. Lo crucial de esta etapa de desarrollo tanto físico como mental y emocional se puede ver afectado por las circunstancias que rodean la separación y la forma en la que ésta se lleva. Los hijas/hijos en esta etapa necesitan ser escuchados y también deben participar en conversaciones que tienen impacto en sus vidas.

Si su hijo/hija está más retraído que de costumbre y tiene cambios drásticos en su alimentación o se aíslan dramáticamente, es importante hablar con ellos, si esto resulta no fructífero, recuerde que usted siempre puede acudir a personal especializado para que le explique qué camino tomar en particular si lo que usted y su hijo/hija adolescente necesitan es consejería.

Recuerde también que durante esta edad los adolescentes esperan que su opinión sea tenida en cuenta y siendo que la consejería sería más efectiva si hay cooperación, entonces use los mecanismos que usted conoce para invitar a su hijo/hija a hablar con alguien.

Es importante que usted le informe a su hijo/hija que la consejería es una buena forma de entender qué está ocurriendo, pero más aún es un mecanismo útil para establecer los pasos a seguir. Usted puede estar presente en la reunión con el consejero o consejera, pero esté abierta también a que él o ella tengan una conversación más privada con el profesional elegido.

El consejero o consejera le dará más información sobre el acuerdo de confidencialidad, ya que existen algunas variantes cuando se refiere a menores de edad.

Crianza positiva

Hay desafíos especiales en la crianza positiva si usted está separada del padre de sus niños. Podría estar envuelta en una batalla en la corte sobre los derechos de custodia y regímenes de visita. Puede que su

compañero intente comprar el afecto de los niños con regalos caros, viajes, etc. y puede que sea capaz de afrontar esto porque tiene más dinero y porque no está tomando responsabilidad por todos los gastos diarios del niño.

Es natural que usted se sienta molesta por esto, así que trate de recordar que el amor y el cuidado constante que usted les da a sus niños, formará parte de su seguridad para siempre. Ninguna cantidad de dinero es suficiente para comprar eso. Usted podría aprender nuevas formas, menos caras, de divertirse con ellos. Aunque a veces usted podría querer usar a los niños para vengarse de su compañero, no lo haga.

No los ponga en el medio, incite a tomar partido, ni los use para transmitirle mensajes de ida y vuelta. Su compañero puede hablar mal de usted a sus hijos. Trate de no responder ante esto haciendo lo mismo. Simplemente díales a sus niños que la disputa entre usted y su padre es un tema adulto y que usted no quiere que ellos se involucren o que se preocupen acerca de ello.

Es importante que usted tome tiempo cada día para pasarlo con sus niños. Puede encontrar otros padres sin pareja en la comunidad que le darán ideas y quizás la acompañarán. Los niños necesitan sentirse amados, aceptados y seguros en sus familias. Esto significa que vivir en un hogar donde no hay violencia, es mejor para ellos que vivir en un hogar donde ellos nunca saben cuando la violencia puede explotar.

Aliéntelos a buscar amigos y actividades en una nueva comunidad tan pronto como se asienten en ella. Las amistades pueden ayudarlos a recuperar la seguridad. Ellos también necesitan pertenecer.

Hay muchas maneras efectivas de guiar y disciplinar a sus niños sin lastimarlos física o emocionalmente. Si bien puede que usted encuentre que gritar, culpar o golpear a los niños es algo automático y parece más fácil para obtener cooperación o para detenerlos de hacer algo, (especialmente si así es como sus padres la trataron a usted o como su compañero la trata) a largo plazo, no lo es.



La mayoría de los adultos necesitan ayuda para aprender cómo lidiar con las frustraciones de cómo guiar la conducta de sus niños. Usted tiene ahora la oportunidad de romper el ciclo de la violencia verbal, emocional y física. Ellos necesitan aprender que hay alternativas. Usted no tiene que hacerlo sola. Si necesita ayuda sobre cómo guiar a sus niños, pídasela al personal de la vivienda temporaria o a otras madres. Muchos refugios, su YWCA local y otras organizaciones, tienen programas de apoyo para niños que han sido testigos de abuso.

Trate de aceptar que usted no es perfecta – ningún padre lo es. Sólo continúe haciendo lo mejor que pueda. Esté abierta a cambiar lo que no funciona y a aprender nuevas formas.

Como madre, usted también tiene necesidades. No se sienta mal si desea tiempo alejada de los niños para estar con sus amigos y hacer actividades. Asegúrese de tomarse este tiempo exclusivo para usted misma, porque la hará una mejor madre. Si sus niños tienen dificultades al estar apartados de usted, dígales que los ama y que aunque va a salir por un rato, volverá.

¿COMO PUEDO SALIR ADELANTE MIENTRAS ESTOY CON ÉL?

Puede que usted no esté lista para pensar en dejarlo, pero aún hay cosas que puede hacer para mantenerse a usted y a sus niños seguros.

Estableciendo un punto límite

Una estrategia posible es decidir cuál es su límite con respecto a la seguridad y luego manténgalo, lo cual es más fácil decir que hacer

Usted podría decidir que su límite es:

- ❖ Si él abusa de los niños
- ❖ Si intenta aislarla de su familia y amigos
- ❖ Si la lastima físicamente

En un momento de no-crisis, cuénteles a su compañero acerca de su límite y cómo él puede evitar cruzarlo. Por ejemplo, podría sugerirle algunas estrategias para que utilice si se está sintiendo celoso respecto a usted pasando tiempo con su familia.

Siempre recuerde que usted no es responsable de la violencia de su compañero ni de ayudarlo a encontrar maneras de cambiar su conducta. El trabajo suyo es marcar límites para usted misma y encontrar formas de mantenerse a usted y a sus niños a salvo.



Asegúrese de tener un lugar seguro a donde ir, si su compañero cruza ese límite. Vea la sección de este libro sobre planeamiento de seguridad, para estrategias y sugerencias.

Negación

Seguramente su compañero niega que sea abusivo hacia usted. De hecho, , puede ser que ni siquiera reconozca que su conducta es abusiva.

Puede ser que usted también se niegue a reconocer lo que está pasando o que trate de convencerse de que no es tan malo o de que no volverá a suceder. El ciclo de la violencia descrito, incluye la etapa de la negación.

La negación es parte de un mecanismo de sobrevivencia o defensa que se utiliza cuando se está en una relación abusiva. Es muy posible que deje de negarse lo que está ocurriendo y decida irse.

Intente escribir los detalles del abuso que está viviendo. ¿Esto le hace más difícil negar o minimizar lo que le está sucediendo? Si tiene un lugar seguro donde guardar estas notas, puede mirarlas cuando su compañero la está tratando bien, como un recordatorio de que el abuso volverá. Si no tiene un lugar seguro donde mantener sus notas, debería destruirlas.

Superar dificultades

Encontrar maneras saludables de superar dificultades en una relación abusiva, puede ser un desafío. Trate de encontrar formas de obtener lo que necesita, ya sea tiempo a solas, tiempo con la familia y amigos, tiempo para pasatiempos u otras actividades recreacionales.

Si usted consume alcohol u otro tipo de drogas como una estrategia de sobrevivencia, es tiempo de observar a lo que está haciendo. Tomar unas pocas copas o tomar medicación puede ofrecer alivio inmediato, pero no es una solución saludable ni a largo plazo. Puede ser que se sienta más desamparada, o que se vuelva insensible al abuso, lo cual puede hacerla menos activa en tomar medidas para lidiar con el. El impacto de la violencia es muy grande, puesto que puede ocurrir que empiece a desatender sus responsabilidades como madre e incluso tener problemas en su trabajo.

Si usted considera que está utilizando alcohol u otras drogas en exceso, o si siente que se está volviendo dependiente y observa el impacto negativo de éstos en su vida diaria, hable con una consejera o con su doctor tan pronto como sea posible acerca de la manera apropiada para obtener apoyo. Si no sabe a dónde ir primero, puede contactar a su YWCA local o a alguna otra organización de mujeres para obtener información y el apoyo necesario.

Embarazo

Para muchas mujeres, el abuso comienza durante el embarazo. Hay varias razones para esto. Aun si él deseaba el embarazo, su compañero puede:

- ❖ Sentir pérdida de control sobre usted porque el embarazo sucede dentro de su cuerpo.
- ❖ Sentirse amenazado por la atención que usted le está prestando a su embarazo.
- ❖ Sentirse competitivo hacia el bebé que va a llegar pronto.
- ❖ Disgustarle los cambios en su cuerpo.
- ❖ Experimentar estrés causado por el embarazo.

Todos éstos pueden ser detonantes que lleven a una situación de abuso o a una intensificación del mismo. Este abuso es muy dañino física y emocionalmente tanto para usted como para el bebé, en ambas etapas; antes y después del nacimiento, por lo tanto no debe ser minimizado o ignorado.

Hable con su doctora o con su partera. Ella puede ayudarla a mantenerse segura y dar seguridad al bebé. Esta profesional puede brindarle información acerca de recursos comunitarios. También podría hablar a una consejera de mujeres para que la ayude a desarrollar un plan de seguridad.

Si usted tiene otros niños y su doctora o su partera tienen indicios o dudas de que ellos puedan estar en riesgo por estar expuestos al abuso en casa, ellas tienen el mismo deber legal que otros profesionales de reportar este el asunto a las autoridades de protección del menor. Para más información sobre este tema, vea en este libro, la sección que trata de protección del menor.

A veces las mujeres piensan que tener un bebé va a parar con el abuso o va a mejorar la relación. En la mayoría de casos, esto no sucede. Puede que su compañero trate de convencerla de quedar embarazada y podría estar haciendo esto para aumentar su dependencia hacia él, así es menos probable que lo deje.

En estas situaciones, es importante tomarse tiempo para pensar muy cuidadosamente cualquier decisión de quedar embarazada o, cualquier decisión respecto a las condiciones en como va a llevar su embarazo. Usted es la única que debería estar tomando este tipo de decisiones, tomando en consideración antes que nada, qué es lo mejor para usted y para los niños.

¿Y SI QUEDARSE NO FUNCIONA?

Si usted se ha quedado en la relación esperando a que las cosas mejoren, pero no funcionó, trate de no sentirse culpable acerca de la salida que está considerando. Si ha intentado sobrevivir en su relación, pero aún está siendo abusada, considerar irse no es malo.

Puede ser atemorizante establecer una nueva meta, especialmente la de dejar su relación. Es un paso muy grande el dejar ir los sueños que tenemos sobre una vida de cuentos de hadas con finales del estilo “y vivieron felices para siempre”. El proceso de darse cuenta que debe irse, puede desarrollarse de muchas maneras.

- ❖ Puede sucederle lentamente o
- ❖ Puede ser repentinamente, al ver que existe un patrón de abuso
- ❖ Puede entenderlo al hablarlo con otra persona o
- ❖ Puede identificarse con un personaje o una situación familiar en una película o un libro.

Sea como sea que llegue a la decisión de dejar al abusador, conocer los recursos y los procesos a seguir es el primer paso. Luego, necesitará creer en usted misma, cuidar de usted y de sus niños mientras al mismo tiempo busca ayuda externa, si es posible.

Nada va a suceder hasta que tome el primer paso de admitir la necesidad de cambio. Una vez usted entiende esa necesidad el temor al cambio no le impedirá que encuentre la valentía y la determinación de seguir adelante.

Existen muchos casos donde las mujeres se dejan la relación varias veces antes de abandonarla completamente. A veces una mujer va a un refugio por un tiempo, vuelve a su compañero, y luego se va otra vez. Algunas llaman a la policía varias veces antes de tomar medidas más activas.

No se sienta avergonzada si tiene dificultades al tomar la decisión de irse. Le puede ayudar establecer metas pequeñas y realistas, así se sentirá que logrando algo cada día. Siempre tenga en cuenta la seguridad suya y la de sus niños.

¿Y SI MI COMPAÑERO AMENAZA CON MATARME O MATARSE SI ME VOY?

El momento más peligroso para muchas mujeres, es justo antes de dejar una relación abusiva. Si piensa que su compañero puede volverse violento cuando se dé cuenta de que usted quiere irse, no se lo diga. Trate de partir cuando él no este en la casa.

Probablemente se sentirá muy herido, temeroso, abandonado y más fuera de control que nunca si usted le dice que se va a ir. El abuso físico puede aumentar o puede ocurrir por primera vez. Su violencia es un intento de manipularla y controlarla así él no sentirá la pérdida, el abandono y el enfrentamiento a un cambio atemorizante. Puede esperar que usted sienta lástima por él, que se sienta culpable o atemorizada y que no lo abandone. Estará tratando de ganar control sobre su vida, controlando la suya.

Puede que su compañero la amenace con que se va a suicidar o que va a matarla a usted o a sus niños si lo deja. Tome seriamente cualquiera de esas amenazas. Llame a la policía. Si no sabe el número de la policía, puede encontrarlo en la primera página de su guía telefónica. Este es un número muy importante para memorizar o para escribir y llevar con usted en todo momento.

Una vez que se ha ido, necesita decidir si usted quiere que él sepa dónde se está quedando. Si él sabe dónde está, ¿intentará ir a buscarla?, ¿será violento o se volverá una amenaza para su seguridad o la de cualquier otra persona con quien usted se esté quedando?

Si necesita comunicarse con su compañero por cualquier razón, podría encontrar más seguro utilizar el teléfono o el correo electrónico. Nuevamente, necesita pensar acerca de lo que es mejor para usted. ¿Es seguro que él tenga su número telefónico, o debería llamarlo desde un teléfono público o un número bloqueado? ¿La acosará por correo electrónico si obtiene su dirección electrónica?

No es una buena idea encontrarse con él en su antiguo entorno o en forma privada. Si debe reunirse con él, trate de encontrar un lugar público y neutral, como un centro comercial o un restaurante. Lleve a alguien con usted, si es posible.



EL PLAN DE SEGURIDAD

Si usted está en peligro inmediato, llame a la policía.

Evalúe su seguridad

Las siguientes sugerencias son para cualquier mujer, no importa el tipo de abuso en el que se encuentra. Son precauciones que no garantizan su absoluta seguridad, pero que le serán útiles si llegara a necesitarlo.

Usted es la mejor persona para juzgar qué hacer para aumentar seguridad. Confíe en sus instintos, aun si no pueda imaginarse necesitando hacer un inventario de seguridad en este momento. Siempre es mejor estar lo más preparada posible para lo desconocido.

Haga planes para su seguridad mientras aún esté viviendo con su compañero. Un buen comienzo es estar consciente de los indicios emocionales:

- ❖ ¿Siente que su compañero está ejerciendo más control sobre con quién está usted y sobre a dónde va?
- ❖ ¿Su compañero cambia en alguna forma antes de comenzar a abusar de usted, ya sea teniendo una cierta mirada en sus ojos, un cambio en el tono de voz o tensión en sus músculos?
- ❖ ¿Usted comienza a sentir dolores de estómago o a sentirse cada vez más ansiosa?
- ❖ ¿Hay situaciones donde el abuso comenzará típicamente en un momento específico del día o en días especiales como cumpleaños, feriados, días de pago o después de que él ha bebido alcohol?
- ❖ ¿Hay circunstancias que han cambiado para cualquiera de ustedes, tales como un embarazo, enfermedad, pérdida de trabajo, separación pendiente, cambio de trabajos, mudanzas?

Preste atención a su intuición y a las respuestas de su cuerpo. A menudo están en lo cierto.

Junte información

El primer paso al hacer un plan de seguridad, es juntar información. La información es poder y puede aumentar enormemente su habilidad para sobrevivir. Lo que necesita saber para mantenerse segura, depende de su situación. Puede necesitar averiguar sobre refugios de emergencia o vivienda a largo plazo, cómo obtener la custodia de sus niños, cómo abrir una cuenta en el banco, cómo cambiar las cerraduras de las puertas de su casa o algunas otras cosas.

Trate de encontrar a alguien que la ayude a obtener la información que necesita, alguien que no le contará nada a su compañero y que no la culpará por la situación.

Podría llamar a la YWCA de su comunidad por apoyo e información. Si no tiene una YWCA cerca, hay muchas otras fuentes de información en su comunidad. Muchas ciudades en Canadá, incluyendo Toronto, Edmonton y Calgary, tienen servicios 211. Al marcar 211, puede alcanzar una gama completa de

servicios de apoyo comunitario en esa ciudad. Para una lista completa de las ciudades con este servicio, vea la sección de recursos o vaya al servicio en línea www.211Canada.ca

Los refugios de mujeres pueden proveer gran cantidad de información útil por teléfono. No tiene que ir hasta el refugio para quedarse, ni dar su nombre para obtener información y apoyo. Puede encontrar los números de teléfono de los refugios, líneas de apoyo en caso de angustia y/o agresión sexual, así como el número de emergencia de la policía (911) y de otros servicios policíacos provinciales, en las páginas frontales de su guía telefónica.

Clínicas de salud comunitarias, departamentos de emergencia del hospital, servicios policíacos, centros de amistad indígenas algunos centros religiosos o espirituales, centros culturales o comunitarios y organizaciones nacionales como las listadas al final de este libro, pueden también proveer información y referencias.

El Internet puede ser una buena fuente de información si se utiliza cuidadosamente. La mayoría de las bibliotecas brindan acceso gratuito a las computadoras y tienen personas que pueden ayudarle.

Cuando use internet para juntar información, asegúrese de leer cuidadosamente acerca del sitio web que está utilizando. Algunos sitios web que dicen ofrecer información (incluyendo información legal acerca de abuso a la mujer) están escritos por hombres abusivos, por lo tanto no deberían ser confiables para ortogar información verídica. Otros, pueden ser escritos por personas que pueden no tener experiencia en brindar información adecuada. De hecho, es mejor utilizar sólo sitios web que hayan sido recomendados por alguien en quien usted confía. Si le preocupa que su compañero pueda monitorear el uso de su computadora, considere usar una computadora fuera de la casa.

Tenga cuidado con lo que escribe en correos electrónicos y/o sitios de redes sociales. *Las publicaciones pueden ser almacenadas por el sitio web aún si usted las ha borrado de su perfil, y algo dicho como una broma puede volver a usted y perseguirla si su abusador lee su correo electrónico o tiene acceso a su página de Facebook.*

Algunos sitios web ofrecen información sobre cómo “esconder sus rastros”. Debería seguir estas instrucciones y aprender cómo limpiar su memoria informática si está utilizando una computadora en su casa.

El correo electrónico y los sitios de redes sociales no son lugares apropiados para criticar a su abusador – si necesita hablar con un amigo acerca de las cualidades negativas de su compañero, debería hacerlo en persona o por teléfono. Utilice muy cuidadosamente sitios de redes sociales como Facebook. Aún si no le da a su compañero el acceso a su sitio, él puede obtener la información que usted puso allí a través de alguien más.

Generalmente es una buena idea asumir que no se tiene privacidad cuando publica comentarios en estos sitios.

Haga su plan de seguridad

Recuerde que estas son sugerencias, algunas pueden no aplicar a su caso. Puede haber algunas que usted no quiera o no pueda utilizar. Tome de esta lista las ideas que funcionen para usted y sus niños.

Dinero

Si usted está viviendo aún con su abusador, abra una cuenta bancaria a su nombre, en un banco que él no utilice, aún si puede poner sólo unos pocos dólares allí al principio. Agregue dinero a la cuenta cuando le sea posible. Eventualmente, esto le dará algo de dinero que sea sólo suyo.

Pídale al banco que guarde sus extractos bancarios para ser retirados por usted en persona y luego, o bien deshágase de ellos, o encuentre un lugar seguro y privado para guardarlos. Si usted usa banco en línea, recuerde limpiar su buscador y el historial de páginas visitadas y poner cualquier recibo guardado en un archivo codificado con una clave que sólo usted pueda acceder.

Si su compañero tiene acceso a su computadora y sospecha que hay un nuevo archivo codificado, guarde toda su información privada en una tarjeta de memoria y manténgala en un lugar a salvo.

Llaves

Hágase un juego extra de las llaves de la casa y del auto. Manténgalas en algún lugar secreto pero accesible (por ejemplo, debajo de un arbusto o roca fuera de su casa), así puede tomarlos rápidamente si necesita hacerlo.

El teléfono

Si puede hacer el gasto, cómprese un teléfono celular y manténgalo en algún lugar seguro y privado. Obtenga un plan telefónico de “pague por lo que usa”, así no recibirá cuentas de este teléfono en su casa. Programe números de emergencia y números telefónicos de amigos o miembros de la familia que sepan de la situación.

Asegúrese de mantener este teléfono cargado así puede usarlo en cualquier emergencia. Puede mantenerlo fuera de la casa, así puede acceder a él si está tratando de escaparse de su compañero. Úselo para hacer cualquier llamada de la que no quiera que su compañero se entere.

Si no puede comprarse un teléfono celular, averigüe cómo bloquear el servicio de “último número marcado” de su teléfono de la casa, y úselo cuando haga llamadas que no quiere que su compañero se entere.

Si es posible, tenga al menos un teléfono inalámbrico en su casa, así puede agarrarlo y llevarlo a algún lugar seguro para usarlo si es necesario.

Documentos

Mantenga los documentos importantes en un lugar seguro al que pueda acceder fácilmente. Si es posible, tenga fotocopias hechas y mantenga las copias en el trabajo o en la casa de un amigo o familiar de confianza que no le diría a nadie.

Éstos son algunos de los documentos que deberían mantenerse en un lugar seguro. Puede ser que usted tenga documentos adicionales que quiera incluir:

- ❖ Números de teléfono de emergencia y libreta de direcciones.
- ❖ Llaves de la casa, automóvil, oficina.
- ❖ Todos los documentos de la corte, incluyendo órdenes de protección o de restricción, órdenes de custodia y de regímenes de visita, y condiciones de fianza.
- ❖ Pasaportes, prueba de ciudadanía, papeles de inmigración.
- ❖ Certificados de nacimiento.
- ❖ Tarjetas de salud.
- ❖ Tarjetas de seguro social.
- ❖ Prescripciones médicas.
- ❖ Papeles del seguro.
- ❖ Papeles de matrimonio, separación o divorcio.
- ❖ Documentos de paternidad.
- ❖ Reportes escolares, de vacunación y médicos.
- ❖ Licencia de conducir y registro del automóvil.
- ❖ Recibos de sueldo, identificación de asistencia social.
- ❖ Tarjetas de cobro, chequeras, libros bancarios, documentos financieros, PINs.
- ❖ Contrato de renta-arrendamiento, documentos de propiedad de la casa, papeles de la hipoteca.

Suministros de emergencia

Si puede, prepare una pequeña valija/maleta con algo de ropa extra para usted y sus niños, y con cualquier medicación u otros suministros que necesitaría en el caso de tener que irse de su casa en un apuro. Encuentre algún lugar privado donde poner esta valija/maleta, lugar al que pueda acceder rápida y fácilmente si está escapando de una situación violenta.

Seguridad en la casa

Si aún está viviendo con su abusador y siente que la tensión está aumentando y empeorando, intente dejar la casa, si puede hacerlo en forma segura. Si no puede irse de la casa, vaya a una habitación donde haya pocas cosas que puedan ser utilizadas como armas. Piense dónde sería ese lugar, antes de necesitar actuar.

- ❖ No corra a la cocina, baño, sótano o cochera si hay riesgo de quedarse atrapada allí.

- ❖ Lleve un teléfono inalámbrico a una habitación con una puerta que pueda ser trabada o atascada con un mueble. Esta habitación puede tener una ventana por la cual usted pueda escapar, pero tenga en cuenta que también puede ser usada para llegar a usted.
- ❖ Mantenga un teléfono celular con batería cargada.
- ❖ Programe un número único de llamada, para un servicio de emergencia como el 911.
- ❖ Si hace una llamada de emergencia, dele a la policía su nombre y dirección y el número desde el cual está llamando, y pídale que guarden la información en sus archivos.

Si usted no está viviendo con su abusador, hay algunos pasos que puede seguir para hacer su hogar actual seguro y sentirse más a salvo.

- ❖ Mantenga confidencial su nueva dirección.
- ❖ Tenga un número de teléfono que no figure en la guía telefónica.
- ❖ Considere cambiar su dirección de correo electrónico
- ❖ Asegúrese de saber dónde están todas las puertas y salidas.
- ❖ Ponga una mirilla en su puerta así puede ver quién está allí sin abrir la puerta.
- ❖ Instale cerrojos pasadores en sus puertas externas.
- ❖ Asegúrese de que todas sus ventanas tengan cerrojos.
- ❖ Si puede, dependiendo de sus circunstancias, instale un sistema de alarma.
- ❖ Si no puede afrontar ese gasto y vive en un lugar urbano, compre un silbato muy fuerte y póngaselo al cuello cuando esté sola.
- ❖ Asegúrese de que el número de su casa sea claramente visible desde la calle así el personal de emergencia puede encontrar su casa rápidamente.
- ❖ Si se le permite legalmente, cambie las cerraduras de las puertas de su casa.

Adónde puede ir

Haga arreglos para ir a un lugar seguro con sus niños en caso de que tenga que dejar su casa en una emergencia. Su primera parada puede ser una vecina. Asegúrese de que la vecina comprenda su situación y usted confíe en que no le hablará a su compañero.

Si puede, consiga una llave de la casa de su vecina en caso de que tenga que ir allí cuando ella no esté en la casa. Mantenga esta llave en su lugar de emergencia con las otras llaves y cosas valiosas. Practique con sus niños la ruta más rápida y más fácil a la casa de la vecina, así ellos podrían llegar allí por sí mismos si necesitaran hacerlo. Dependiendo de su situación, podría interesarle hacer un plan de seguridad completo con una vecina. Conozca las rutinas de su vecina y déjele saber acerca de las suyas, así las dos notarán cuando algo fuera de lo común suceda. Póngase de acuerdo en una palabra clave, un gesto o un signo que usted pueda usar en el caso de que necesite ayuda pero no pueda hablar en ese momento.

Seguridad en el trabajo y en la comunidad

Si le preocupa que su abusador pueda ir a su lugar de trabajo a acosarla o a lastimarla, considere contarle a un compañero de trabajo, al personal de seguridad o a su jefe. Ellos deberían estar dispuestos a desarrollar con usted un plan de seguridad en el trabajo.

Puede considerar hacer un cambio de rutinas, tal como la hora a la que va a trabajar y la ruta que toma para llegar allí. Si su compañero es muy persistente, puede necesitar cambiar otros hábitos y patrones tales como el lugar donde hace las compras o donde pasa su tiempo de recreación.

Seguridad a largo plazo

Si cree que alguna vez puede necesitar un lugar donde quedarse en una emergencia, sería una buena idea buscar con tiempo algunas opciones. En la mayoría de las comunidades, los refugios para mujeres brindan hospedaje seguro y servicial a corto plazo para mujeres abusadas y sus niños. Son gratuitos y están abiertos 24 horas al día, los 7 días de la semana. Averigüe si su comunidad tiene un refugio y, en ese caso, dónde está y cómo podría ser admitida allí.

Si se queda en un refugio, encontrará otras mujeres que están atravesando situaciones similares. Usted y sus niños tendrán la oportunidad de obtener consejería. Obtendrá información acerca de viviendas, temas legales, apoyos económicos y otros temas sobre los que necesitará saber. Nadie le dirá a su compañero que usted está allí, aún si él llama buscándola.

Se sintió maravilloso estar segura detrás de esas paredes del refugio y me sentí mucho mejor conmigo misma cuando me di cuenta de que no era la única que padecía estos problemas.

Anonima

Cada refugio es diferente. Cada uno tiene su propia atmósfera, reglas y consejeras de diferentes lugares de origen y personalidades, y hay diferentes programas que pueden cambiar de tiempo en tiempo.

Además, la diversidad de mujeres y niños cambiará. Podrá encontrar mujeres y niños de diferentes culturas, que hablan diferentes idiomas, que tienen preferencias de comida diferentes y cuyas necesidades son distintas. Algunos refugios no admiten niños mayores de 16 años.

Si usted tiene necesidades especiales, por ejemplo, si necesita entrada accesible para silla de ruedas o interpretación de señas, llame a su refugio más cercano antes de ir. Si no pueden acomodar sus necesidades allí, pregúnteles dónde le recomendarían ir.

Si no desea quedarse en un refugio o si no hay ninguno en su comunidad, considere si tiene una amiga o un familiar que la apoye y que tenga suficiente espacio para que usted y sus niños se queden por unos días

mientras explora otras opciones. Si planea usar alguna de estas alternativas, necesita considerar cómo se mantendrá usted y sus niños a salvo.

Involucre a sus niños en el plan de seguridad

Es muy importante que sus niños sepan cómo mantenerse seguros a sí mismos si un incidente abusivo sucede cuando ellos están allí. Tendrán menos miedo si saben que hay un plan con el que están familiarizados y cómodos.

Por supuesto, no todas estas sugerencias serán apropiadas, depende de las edades de sus niños.

Defensa personal y/o protección callejera

Muchas comunidades tienen clases de protección callejera para niños. Llame a su servicio de policía local, centro comunitario o a la escuela de sus niños para ver si existe alguno. Algunas de las clases de protección callejera incluyen qué hacer si hay violencia en la casa.

Conocimiento

Sus niños se sentirán más en control si saben cómo reconocer los signos de peligro. Pueden practicar juntos acerca de qué pueden ellos hacer y adónde pueden ir si se sienten inseguros.

Ayúdelos a entender que siempre pueden decirle a usted si algo atemorizante les sucede y que mantener esas cosas como un secreto, puede ser peligroso.

Pedir ayuda

Pídales a sus niños que piensen en alguien, que no sea usted, con quien se sientan cómodos al hablar de lo que sucede en su familia. Asegúrese de que ellos sepan cómo contactar a esta persona en una emergencia.

Si sus niños son suficientemente grandes como para usar el teléfono, enséñeles cómo usar el teléfono de la casa y también, su celular. Aunque es difícil encontrar teléfonos públicos ahora que la mayoría de la gente lleva un teléfono celular, podría enseñarles cómo usar uno. Ayúdelos a aprender uno o dos números de emergencia (el número de teléfono de la policía y el de una amiga o pariente) a quienes podrían llamar para pedir ayuda.

Es importante que los niños sepan que no se los culpará si llaman a la policía porque no se sienten seguros o si piensan que están en peligro. Si sus niños son suficientemente grandes como para usar el teléfono, son también suficientemente grandes para memorizar su dirección y aprender qué deberían decir si tienen que llamar a alguien en una emergencia.

Simulacro de seguridad

Practique y represente jugando con ellos qué hacer y adónde ir si algo peligroso está sucediendo en la casa. Si son muy jóvenes, practique de una manera que no los atemorice pero que sea claro que se trata de algo serio.

Lo más importante para los niños es saber que ellos nunca deberían involucrarse en el abuso o violencia que sucede entre los adultos. Asegúrese de que sus niños entiendan que no deberían intentar ayudarla o protegerla si su compañero la está atacando. Explíqueles que deberían permanecer alejados del lugar donde usted está siendo abusada y que ir a un lugar seguro y pedir ayuda es lo mejor que pueden hacer por el bien de todos. Practique con ellos adónde podrían ir para estar seguros – una habitación en la casa que tiene cerrojos, la casa de un vecino, etc. Si su compañero ya no vive con usted, practique con los niños qué deberían hacer si él va a su casa cuando no es esperado ni bienvenido.



Código o señal de aviso

Desarrolle un código, una señal o una mirada que pueda darle usted a sus niños para dejarles saber que deberían ir por ayuda o llamar a la policía.

Infórmeles a otros

Si ya no está viviendo con su ex -compañero o el padre de sus niños, asegúrese de que otros adultos que pasan tiempo regular con sus niños (maestras, proveedoras de cuidado infantil) estén informados acerca de la situación y sepan qué deberían hacer si tienen preocupaciones. Si cualquier otra persona que no es usted va a ir a recoger a sus niños a la guardería, la escuela o la niñera, asegúrese de que la niñera, las maestras o las trabajadoras de la guardería sepan exactamente quién es esa otra persona.

Transporte o acompañamiento de los niños

Si le preocupa que su compañero pueda quitarle a sus niños antes de que usted pueda conseguir una orden de custodia, puede necesitar hacer arreglos para transportarlos o acompañarlos a cualquier parte que vayan. En una situación extrema, puede que sienta la necesidad de mantenerlos fuera de la escuela por un período corto de tiempo.

Si posee una orden de la corte para mantener a su compañero alejado de los niños, deles copias a todos los que cuiden de ellos, así como también, una foto de él si no saben cómo luce. La mayoría de las escuelas y guarderías están al tanto de este tipo de situación.

Reconfirmación

Si bien es importante asegurarse de que sus niños estén a salvo y sepan cómo mantenerse seguros, también es fundamental reconfirmarles que usted es la responsable de manejar la situación. Recuérdeles que ellos no son responsables por la seguridad suya, y que la mejor manera de ayudarla, es manteniéndose ellos a salvo.

¿QUÉ DEBERÍA HACER EN UNA EMERGENCIA?

Si su compañero la está atacando, probablemente lo mejor que puede hacer es ir a un lugar público y/o llamar a la policía.

Si está sola con su abusador, trate de correr a un lugar donde haya más gente. Haga tanto ruido como pueda, si es que hay gente alrededor. Puede gritar “AYUDA”, “POLICIA” o “FUEGO”. Saber que alguien más puede ver o escuchar lo que está sucediendo, detiene a la mayoría de los abusadores, y los testigos pueden ser importantes si la policía levanta cargos.

Si se encuentra en peligro inminente y tiene acceso a un teléfono, puede llamar al número de emergencia de la policía. Trate de describir lo que está pasando y dónde está, y si es posible, permanezca en línea con el asistente hasta que la policía llegue.

No hay respuesta correcta o incorrecta a la pregunta de si debería llamar a la policía o no. La situación de cada mujer es diferente. Puede ser que usted tenga miedo de llamar a la policía porque piensa que la situación empeorará, o porque piensa que ellos no le creerán o no la tomarán en serio.

Puede ser que esté preocupada de que si llama a la policía usted creará problemas legales para su compañero, problemas que no están en conexión con su abuso hacia usted, por ejemplo, problemas de inmigración o empleo.

Puede ser que esté preocupada porque llamar a la policía significaría que las autoridades de protección de menores se involucrarán con su familia, o que su compañero irá automáticamente a la cárcel.

Estas son preocupaciones razonables. Sólo usted sabe lo que es mejor para usted y su familia. Sin embargo, si está en una situación de peligro inminente, no hay duda de que llamar a la policía puede salvar su vida.

¿QUÉ SUCEDE SI LLAMO A LA POLICÍA?

En todas partes de Canadá, la policía se encarga de levantar cargos en casos de violencia doméstica si ellos creen que un crimen ha sido cometido. A esto a menudo se le llama “póliza obligatoria de cargos” y significa que, si la policía ha ido a su casa y creen que su compañero la ha atacado, ellos levantarán cargos contra él, aun si usted no quiere que ellos lo hagan. Usted no tiene voz en la situación de los cargos.

Esto es bueno para algunas mujeres que no quieren la responsabilidad de decirle a la policía que le levante cargos a su compañero. Sin embargo, hay muchas mujeres que llaman a la policía pidiendo ayuda, pero no quieren que sus compañeros sean acusados. Pueden tener miedo de que si se lo acusa, su abuso aumentará o quizás no quieren verlo involucrado con la corte criminal por otras razones. Un cargo criminal puede crear serios problemas para personas recién llegadas a Canadá. A las mujeres en estas situaciones no les gusta la pérdida de control que resulta cuando la policía toma la decisión de acusarlo o no.

Los servicios policiales son asistidos por diferentes autoridades policiales en diferentes partes de Canadá. La RCMP es el servicio de policía federal. Tiene jurisdicción sobre actividades ilegales muy particulares, en adición a esto, tiene autoridad en cuanto a la ejecución de la ley en general, en partes del país donde no hay otras fuerzas policiales.

Cada provincia o territorio, tiene también una fuerza policial provincial o territorial que está a cargo de la ejecución de la ley en partes de la provincia/territorio que no caen bajo la política municipal. La mayoría de las ciudades y aun pueblos, tienen fuerzas policiales municipales que son responsables por la ejecución de la ley dentro de los límites de esa ciudad/pueblo.

También hay fuerzas policiales separadas e independientes en muchas reservas Indígenas. A causa de esto, hay muchas pólizas policiales y procedimientos diferentes, dependiendo de dónde se encuentre. Los procedimientos y las leyes policiales también cambian de vez en cuando.

Puede hablar con una consejera en el refugio de mujeres o con una agencia de consejería acerca de información sobre cómo el proceso criminal funciona en su comunidad y luego incorporar esta información a su plan de seguridad.

Si llama a la policía, ellos responderán yendo a su casa. Una llamada de emergencia le da a la policía el derecho de entrar a su hogar aun si usted o su compañero les dicen que no lo hagan.

La policía debería asegurarse de que usted pueda hablar con ellos a solas, alejada de su compañero. Si no lo hacen, puede decirles que eso es lo que usted quiere hacer.

Cuéntele al oficial de policía lo que sucedió tan claramente como le sea posible y cuéntele si tanto usted como sus niños fueron atacados, amenazados o sufrieron algún otro tipo de abuso. Si necesita ayuda para comunicarse en inglés, pídale que le provean con un intérprete.

La policía se asegurará primero de la seguridad de todos y de conseguir atención médica para cualquiera que haya sido herido.

Déjele saber a la policía si usted o sus niños han sido lastimados físicamente. Pueden llamar a la ambulancia o a un doctor que usted conozca y en el cual confíe, o pueden llevarlos al departamento de emergencia del hospital. Si va al hospital, es importante que les diga a los doctores, enfermeras y a otras personas, tanto como pueda acerca de su historia, aunque pueda ser embarazoso o sienta vergüenza.

Aunque esto sea difícil para usted, es útil tener fotos de sus heridas. Documentar un ataque provee evidencia importante en el caso de que haya acusaciones criminales contra su compañero o si usted decide buscar una orden de la corte familiar, para mantener al abusador alejado de usted.

Dependiendo de la provincia o territorio, la policía puede también contactar al **Servicio de Referencia y Asistencia en Crisis para la Víctima (SRACV)**, una programa de respuesta comunitaria que brinda servicio inmediato y en el lugar a víctimas del crimen, 24 horas al día, 7 días a la semana.

Cuando la policía lleve a cabo su investigación, juntarán evidencia, fotografiarán las heridas y la escena, y recopilarán información incluyendo:

- ❖ Historia de abuso, violencia, acecho o acoso criminal
- ❖ Historia de amenazas
- ❖ Preocupaciones acerca de la seguridad
- ❖ Presencia de o acceso a armas de fuego
- ❖ Uso previo de armas
- ❖ Historia de drogas o uso de alcohol
- ❖ Problemas de salud mental

Es útil si les cuenta acerca de cualquier abuso previo que usted o sus niños hayan vivido y si se utilizó un arma o no; en el caso de que sí, dónde está ahora. Si hubo testigos del ataque pero ya no están en su casa, puede decirle a la policía quiénes son y a dónde están.

La policía puede ayudarla a usted y a sus niños a partir y llevarla a un refugio o a otro lugar seguro si eso es lo que usted desea hacer. Pueden darle información de apoyo a la víctima y contactarán a esos servicios en nombre suyo, si están disponibles en su área. Si se olvidan de decirle qué ayuda está disponible en su comunidad, asegúrese de preguntar.

Si previamente ha tenido experiencias angustiantes con la policía, mantenga en mente que ellos tienen el deber de responder a una mujer en crisis y de tratar a cada incidente tan seriamente como si usted no tuviera historia o récords pasados con ellos. Si tiene problemas con un oficial en particular, usted tiene el derecho de hacer una queja. Por otro lado, aunque sus emociones probablemente estén alteradas, evite poner su enojo en la policía al gritar o insultarlos – esto no los ayuda a cuidar de usted y de sus niños.

Déjele saber a la policía que tiene un plan de seguridad en marcha, que estará llevando a los niños a un lugar seguro y que usted podrá cuidarlos. En algunas provincias y territorios, si la policía sospecha que sus niños están en peligro de abuso emocional o físico y que usted no tiene los medios para protegerlos del abuso o de ser testigos del abuso, podrían estar obligados a contactar a una agencia de asistencia social del menor. En algunas comunidades la policía automáticamente reporta a las autoridades de protección del menor, todas las llamadas por violencia domestica donde hay niños en el hogar.

Para más información sobre qué hacer cuando los niños están involucrados, vea dichas secciones de este libro.

Tan pronto como sea posible después del ataque, escriba notas exactas y detalladas sobre lo que aconteció, cómo fue usted lastimada y cómo se sintió. Estas notas serán útiles si va a la corte.

Ya sea que la policía levante cargos o no, deben completar un “informe del incidente”. Pídale una copia y asegúrese de obtener el nombre, el número de placa y la información de contacto del oficial a cargo, para referencia futura.

Aunque no esté preparada aún para dejar a su compañero, mantenga toda su evidencia documentada, incluyendo sus propias notas del ataque, en un lugar seguro. Muchas mujeres que han atravesado por una experiencia traumática no son capaces de recordar exactamente lo que pasó en ese momento.

Revisar sus notas de tiempo en tiempo (especialmente si su compañero la trata bien por un tiempo después del incidente y usted espera que no se repita) la ayudará, al menos, a observar si hay un patrón en su conducta.

También la ayudará a mantener sus planes de seguridad en mente todo el tiempo. Esto es muy importante, porque el abuso usualmente se repite. Mantenga el rastro de diferentes incidentes manteniéndose fiel al quién, qué, cuándo, dónde y por qué.

También es útil guardar cualquier evidencia de abuso escrita o grabada, como por ejemplo, mensajes de teléfono, mensajes de texto, correos electrónicos y notas o tarjetas.

¿QUÉ SUCEDE SI LA POLICIA LEVANTA CARGOS CRIMINALES?

En Canadá, algunas acciones abusivas son consideradas delitos criminales bajo el Código Criminal de Canadá, el cual se aplica a todas las provincias y territorios. Estos incluyen:

- ❖ **Asalto:** Si su compañero la amenaza, intenta usar o usa fuerza física contra usted. Hay diferentes tipos de cargos por asalto, dependiendo del grado de la intención y del daño causado. Puede haber una acusación por asalto aunque no haya daños físicos.
- ❖ **Ataque sexual:** Si su compañero la obliga o la fuerza a tener actividad sexual en contra de su voluntad.
- ❖ **Acoso criminal:** Si su compañero la amenaza o la acecha.

La policía está obligada a levantar cargos si encuentra razón para creer que un delito ha sido cometido, esto incluye amenazas de hacer algo que no ha ocurrido todavía, si la amenaza es realista y creíble. A menudo esto se llama “acusación obligatoria” y a causa de ello a veces las mujeres son acusadas aún cuando no han hecho nada malo. Por ejemplo, usted puede haber empujado a su compañero para protegerse a usted o a sus niños, o su compañero puede mentir a la policía y decirles que usted lo golpeó, cuando en realidad, no lo hizo. En este tipo de situación, si la policía no es tan rigurosa como debería cuando investiga, usted podría ser acusada. Esto se llama acusación dual o contra-acusación.

Puede ser extremadamente problemático porque, si los dos son acusados, sus niños podrían ser llevados a una autoridad de protección del menor para ser cuidados allí. Si la acusan a usted y no a su compañero, los cargos suyos podrían dificultarle la custodia de sus niños.

Si llama a la policía, asegúrese de contarles tanto acerca de la historia de abuso, como del incidente específico que la llevó a llamarlos. Es más fácil para ellos levantar los cargos apropiados si conocen la historia y si saben quién es el agresor principal (la persona que es el abusador central en la relación, generalmente). Si usted es acusada, es muy importante que hable con un abogado lo antes posible. Aun si usted golpeó o empujó a su compañero, puede tener una defensa contra la acusación si lo hizo para protegerse a usted misma o a alguien más, como a un hijo.

Aunque sea tentador declararse culpable sólo para que el caso termine, debería reunirse con un abogado para revisar todos los hechos antes de tomar esta decisión.

Si la policía considera que un delito criminal ha ocurrido y su compañero ya no se encuentra allí presente, intentarán encontrarlo y arrestarlo. Si no pueden encontrarlo, podrían obtener una orden judicial para su arresto.

A continuación del arresto, la policía lo llevará a la estación policíaca.

Dependiendo de las circunstancias, su compañero podría ser liberado inmediatamente bajo condiciones, o podría ser mantenido bajo custodia hasta una audiencia de fianza, si es que la policía cree que puede amenazarla o lastimarla de nuevo, o si se cree que no volverá para presentarse ante su juicio. La policía debería ponerla en contacto con servicios de apoyo a la víctima. Una vez que su archivo haya sido presentado por la policía al Abogado de la Corona, usted será contactada por el Programa de Asistencia a la Víctima y al Testigo si existe uno en su área, el cual la apoyará y le brindará información a través de todo el proceso criminal.

“Yo tenía los dos casos, uno en la Corte de Familia y otro en la Corte Criminal y muchas veces me sentía muy frustrada por que la Corte de Familia se tomaba mucho tiempo y siempre nos pedían conciliar y por otro lado en la Corte Criminal no me daban toda la información que yo quería tener...”

Una cosa aprendí de todo eso, y es que mi mayor responsabilidad es la de mis hijos y estar bien para ellos y por ellos. Yo no tengo control de cuánto tiempo toman esas cortes y mucho menos control de lo que las Leyes harán por el o en contra de el por lo que me hizo. Yo debo trabajar todos los días me estar mejor por mí y sanar... ¡Esa es mi meta: sanar!

Algunas veces el sistema no es gentil con nosotras, pero mi responsabilidad es sanar y buscar profesionales que estén atentos a mi caso y quieran apoyarme.

Margarita
(Argentina)

¿QUÉ ES UNA AUDIENCIA SOBRE LA FIANZA?

Una audiencia sobre la fianza es cuando un Juez de Paz escucha la evidencia por parte del Abogado de la Corona, (quien representa al Estado) y por parte del abogado defensor, para determinar si su compañero debería ser liberado y determinar una fianza que representa el compromiso de que el continuara presentándose a las citaciones y-o cumplirá con el procedimiento criminal establecido o si es necesario dejarlo bajo custodia (cárcel), hasta la fecha de su juicio.

A causa de que toda persona acusada se presume inocente hasta que se demuestre lo contrario, su compañero será probablemente liberado, a menos que:

- ❖ Haya circunstancias inusuales
- ❖ Haya preocupaciones de que podría no presentarse en su juicio
- ❖ Haya habido violencia extrema usada en el ataque, o
- ❖ Tenga un récord criminal por conductas similares en el pasado

Usualmente habrá condiciones que deberá seguir si quiere permanecer fuera de la cárcel. Más comúnmente, le será prohibido tener cualquier tipo de contacto directo o indirecto con usted, e ir a su casa o su trabajo. Puede haber otras condiciones tales como requerirle que cumpla un horario de regreso obligatorio o que viva en una dirección en particular, prohibiéndole la posesión de un arma, etc. Si usted tiene preocupaciones particulares sobre su seguridad, es importante que le diga a la policía, al Programa de Asistencia a la Víctima y al Testigo o al Abogado de la Corona, antes de la audiencia para la fianza, si es posible.

Si tiene niños, la fianza puede ser un asunto delicado, especialmente si ya hay una orden de la corte familiar que pueda entrar en conflicto con las condiciones de la fianza. Es una buena idea mencionar a la policía o a los trabajadores de apoyo a la víctima, sobre cualquier orden de custodia o visitas que esté activa. Si esto no es posible, puede querer o necesitar volver a la corte familiar para hablar con el abogado de servicio acerca de asegurarse de que las órdenes de visita mantengan a usted y a los niños seguros, ya que muchos abusadores utilizan las visitas a los niños como una forma de continuar controlando y abusando a la madre.

Si su compañero rompe cualquiera de las condiciones de liberación, usted puede llamar a la policía. A él lo pueden acusar de otro delito criminal llamado “violación de la libertad condicional”.

¿Y SI MI COMPAÑERO ME ACECHA?

Como muchos hombres abusivos, puede que su compañero comience a acecharla una vez que usted lo haya dejado. Conductas de acecho incluyen amenazarla, seguirla, o esperarla y observarla a usted o a sus niños, a su familia o a cualquiera que usted conozca, llamar por teléfono repetidamente, enviarle correos electrónicos o mensajes de texto o enviarle cosas que usted no quiere.

Cualquier contacto continuo y no deseado que le hace sentir miedo, es acecho. Es considerado un “bloque de creación de delito” porque a menudo comienza con pequeños incidentes que se vuelven más grandes, más frecuentes y más amenazadores. Puede comenzar con regalos no deseados, llamadas repetidas, seguirla, amenazar con dañarla a usted o a sus seres queridos, y aumenta hasta el punto de lastimar mascotas, ataques físicos o sexuales, secuestros y hasta asesinato.

Muchos tipos de acecho son ilegales y se llaman acoso criminal. Si su compañero la acecha, es una buena idea dar un paso a la vez.

- ❖ Evalúe su nivel de seguridad
- ❖ Haga un plan en caso de que ocurra una crisis
- ❖ Si su compañero está cerca de usted, cuando sea posible vaya o permanezca en un lugar público donde haya otras personas alrededor suyo
- ❖ Llame a la policía o a un refugio de mujeres, ya que le podrán proveer transporte de emergencia si lo necesita.

Si decide reportar a su acechador con la policía, les sería posible acusarlo con acoso criminal. Contarle su historia a la policía puede ser difícil, así que puede encontrar útil ir con una persona de apoyo. Esta persona puede ayudarla a estar al tanto de la información que le brinda la policía y le puede brindar apoyo emocional. Si puede, dele a la policía copias de cualquier regalo, notas o correos electrónicos que su acechador le haya enviado, tanto como una descripción escrita y una foto para ayudarlos a identificarlo.

Mantenga anotaciones por escrito de sus encuentros con la policía, incluyendo los nombres de cualquier persona con la que haya hablado, lo que dijeron y el número de archivo que la policía le asigne a su caso. Puede dar este número cada vez que contacta a la policía para ayudarlos a encontrar su archivo. También este le será útil en el caso de que necesite llamarlos a causa de que su acechador la esté molestando o atemorizando en algún otro momento.

Podría contactar a su YWCA local o a una organización comunitaria de violencia contra las mujeres para que la ayuden a preparar un plan de seguridad y para que le brinden apoyo continuo a lo largo de su proceso con la policía.

Es muy útil, tanto por su propia seguridad como para la policía, que mantenga registro de todos los contactos que su acechador tiene con usted.

Un sistema para hacer esto es usar un pequeño calendario de citas y hacer notas cada vez que su acechador la llama o le manda correos electrónicos, la sigue, espera afuera de su casa, se la encuentra mientras usted está fuera, o cualquier otra forma de contacto o intento de contacto.

Sus notas podrían incluir cualquier número telefónico que su acechador usa cuando la llama. Tome notas cada vez que pase algo inusual, como amenazas, o daño a personas que a usted le importan, personas cercanas a usted, mascotas o daño a la propiedad y/o a sus efectos personales. Anote el número de placa y la descripción del auto que él maneja y déjeselo saber a la policía. Si usted usa un anotador pequeño, puede tenerlo con usted todo el tiempo.

Si tiene contacto frecuente con su acechador, podría encontrar un lugar seguro para mantener sus notas sin que él pueda encontrarlas.

También podría pedir a otros que tomen nota de cualquier problema que puedan haber tenido con su compañero o de cualquier incidente extraño que lo involucre a él, del que hayan podido ser testigos, y dígales cómo pueden ayudarla.

***Recuerde que el acoso no es un signo de amor.
Es un signo de obsesión y abuso.***

Más allá de todo, recuerde que no ayudará encontrarse o hablar con el acechador. De hecho, puede empeorar la situación porque él puede creer que si usted está interesada en encontrarse con él, podría también estar interesada en cambiar de opinión e incluirlo en su vida.

Lo mejor por hacer es concentrarse en su seguridad y en la de cualquier otro que esté siendo amenazado y desarrollar un plan de seguridad, que puede incluir reportar al acechador a la policía, así ellos pueden eventualmente levantar cargos criminales.

¿Y SI MI COMPAÑERO ME ATACA SEXUALMENTE?

No es inusual que los hombres abusivos ataquen sexualmente a sus compañeras.

Esto aún es un tema bastante tabú y muchas mujeres que son capaces de hablar sobre el abuso físico y emocional que están experimentando, no son capaces de hablar sobre el abuso sexual.

Si usted es forzada a tener sexo contra sus deseos, es ataque sexual. Es posible ser violada por su esposo o compañero íntimo, o por un amigo en una cita romántica. Diferentes culturas pueden tener distintas definiciones acerca de los derechos de un esposo, pero en Canadá, el contacto sexual forzado y no deseado, está en contra de la ley, aun si sucede dentro del matrimonio.

Usted puede sentir que tiene que cumplir sexualmente o realizar actos sexuales que no le gustan, para poder sobrevivir. Puede sentir vergüenza, culpa, indefensión, temor o desesperación, particularmente si tiene orgasmos mientras que está siendo forzada contra sus deseos. No se juzgue tan duramente si tiene un orgasmo. El acto sexual es un acto físico, y su cuerpo puede tener una respuesta automática normal. Esto no significa que usted consintió a tener sexo o deseaba el ataque.



Bajo la ley Canadiense, cuando una mujer dice “No”, significa “No”.

De hecho, a menos que usted diga “sí”, no ha consentido a tener actividad sexual. Sólo usted tiene el derecho de decidir si quiere entablar actividades sexuales. No importa quién sea – un extraño, un conocido, su esposo o un novio – si usted entabla relaciones sexuales porque esa persona abusó de una posición de confianza, poder o autoridad, es considerado ataque sexual. Si usted fue forzada a una posición degradada y vulnerable por sus actos de agresión, poder o humillación, es ataque sexual. Si él continuó con la actividad sexual sin que usted diga “sí” o después de que usted haya dicho “no”, aun si usted dijo “sí” más temprano, es ataque sexual.

Brevemente, la ley establece que una mujer debe otorgar acuerdo voluntario a través de palabras o conducta, a cualquier acto del sexo. El consentimiento termina tan pronto como una mujer expresa falta de acuerdo, a través de palabras o conducta, aun cuando previamente haya consentido a entablar la actividad sexual.

No hay consentimiento si la persona es incapaz de consentir a una actividad sexual, por ejemplo, si se desmaya, si está impedida por el alcohol o narcóticos, si está inconsciente o dormida. Otra persona no puede consentir en su nombre a tener sexo con alguien.

Un hombre debe probar que tomó pasos razonables para obtener el consentimiento, si quiere discutir (como defensa a un cargo de ataque sexual) que honestamente creyó que tenía su acuerdo. Esto significa que no hay defensa ante un cargo de ataque sexual si el acusado creyó que tenía consentimiento a partir de “intoxicación, irreflexión o ignorancia voluntaria”. Esto significa que él no puede decir que pensó que tenía consentimiento porque él estaba demasiado borracho o porque no entendió.

No merece ser atacada sexualmente

Si usted es sobreviviente de una violación o de cualquier ataque sexual (aun si sucedió hace mucho tiempo atrás) contacte a su YWCA local, a un centro de crisis por violación o a un centro de ataque sexual, para pedir consejo y ayuda. Puede encontrar uno por medio de los departamentos de emergencia del hospital, líneas de crisis, clínicas legales, refugios o viviendas transitorias. No sienta vergüenza de hablar acerca del ataque con una consejera de crisis por violación. Puede incluso hablar con una consejera por teléfono sin tener que dejar su nombre.

Usted tiene derechos médicos y legales

Usted tiene el derecho de ser atendida por cualquier herida sin tener que decir quién la atacó. Tiene el derecho de elegir si reportar el ataque o no con la policía. Tiene el derecho de recibir pruebas médicas por enfermedades de transmisión sexual, infección por VIH y embarazo, ya sea que usted reporte el ataque o no. Debería hacerse estas pruebas.

Hay varios recursos disponibles para después de un ataque sexual

Los centros comunitarios de violación y ataque sexual pueden brindarle apoyo emocional, consejería e información acerca de las opciones que podría querer considerar. Muchos incluso proveen acompañamientos al hospital, si usted lo desea, o a reportar su ataque a la policía.

Muchos hospitales tienen centros de tratamiento de ataques sexuales que ofrecen un ambiente comprensivo y personal para apoyarla en los exámenes médicos, además proveen consejería y la ayudan a encontrar recursos y servicios dentro de la comunidad. Si asiste al servicio de emergencia después de haber sido atacada, puede preguntar allí si su hospital tiene o no el centro mencionado.

Si usted reporta el ataque sexual y la policía levanta cargos, puede preguntar si su comunidad tiene un programa en la corte criminal para apoyarla a través del proceso de la corte.

Si decide reportar el ataque sexual a la policía, es muy importante que tenga apoyo porque el proceso criminal es difícil de atravesar. Puede ser lento, con frecuencia es difícil obtener información acerca del estatus de su caso, y el hecho de testificar en un juicio hace sentir a cualquier mujer como si estuviera reviviendo el ataque. Hay algunas salvaguardas para hacer el proceso menos difícil e intimidante de lo que lo fue para la víctima, pero aun así es muy difícil.

A veces las mujeres tienen miedo de pedir ayuda o de hablar acerca de su ataque sexual porque les preocupa su privacidad. Cuando usted se encuentre con alguien que la vaya a ayudar, pregúntele qué tipo de confidencialidad ofrece y cómo mantienen sus archivos e informes seguros y privados. Las organizaciones de mujeres a menudo ofrecen altos niveles de confidencialidad. El personal con frecuencia comparte información entre sí para poder brindarle el mayor apoyo y servicio posible, pero no comparten información sobre clientes con nadie más fuera de la organización, a menos que usted les haya dado el permiso para hacerlo. Hay tres excepciones a esto:

- ❖ Si hay preocupación por la protección de un niño, el personal tendrá que compartir esa información con la autoridad apropiada, ya sea con su consentimiento o no.
- ❖ Si el personal considera que usted es un peligro para usted misma o para otros, se les requiere informar a las autoridades.
- ❖ Si la corte le ordena a la agencia que emita información o un informe, debe hacerse.

Desafortunadamente en casos de ataque sexual, a veces el abusador trata de acceder a los informes de terapia o consejería de la víctima. Esto es usualmente una estrategia de intimidación y puede ser muy exitosa.

Si su abusador intenta hacer esto, él tiene que pedir una solicitud formal a la corte criminal. Tanto a usted como a su consejera o terapeuta se les informará de esto. Ambas tendrán una oportunidad de decirle a la corte porqué no quieren entregar su informe. La mayoría de las veces, las mujeres tienen éxito en mantener sus informes de terapia o consejería seguros en esta situación.

“A mí me criaron pensando que uno tenía que estar disponible para cuando el marido quisiera tener relaciones sexuales, mi abuela decía que era parte de las obligaciones de ser esposa. Yo deje a mi esposo porque me abusaba de todas las maneras. Yo le conté a una trabajadora que él me pegaba, por vergüenza no contaba que él me forzaba a tener relaciones.

Yo no aguante más la situación y le conté a mi trabajadora que él me amenazaba con quitarme la niña si no cumplía con mis obligaciones de mujer. Muchas veces me forzó a tener sexo y yo quedaba destrozada física y emocionalmente.

Mi trabajadora me apoyo y me explico que era un mito no mi obligación y que él no tenía derecho a forzarme. También entendí que era un delito lo que él estaba haciendo y llame a la policía. Al principio me sentí muy avergonzada contando esas intimidaciones y sobretodo poniendo al padre de mi hija en problemas. Pero como me explico la policía, el estaba tomando ventaja de mi y sabía que estaba obrando mal y si yo no lo paraba por los medios que me daba la Ley, las cosas podrían irse a mayores y yo podría terminar peor.

Me fui para un refugio por que le tenía mucho miedo. Después entendí que acudir a las autoridades era mi única alternativa porque yo no podía protegerme de él y por que él era responsable de lo que estaba haciendo”

Deyanira
(México)

Debería hablar con su consejera o con un abogado si le entregan una notificación de que su abusador está tratando de acceder a sus informes.

Es muy importante encontrar alguien con quien hablar después de un ataque sexual. Si sigue las sugerencias brindadas más arriba, debería ser capaz de obtener el apoyo que necesita y a la vez, mantener su privacidad.

¿CÓMO PUEDO MANTENER A MI COMPAÑERO ALEJADO DE MÍ?

Podría obtener una orden de la corte para mantener a su compañero alejado de usted.

Si él ha sido arrestado y acusado con un delito criminal, sus condiciones de fianza, como hemos discutido más arriba, le prohibirán tener contacto con usted por tanto tiempo como dure el caso criminal.

Si está preocupada porque su compañero podría lastimarla a usted o a sus niños, pero no quiere llamar a la policía o usted los ha llamado pero ellos no lo han acusado, o si usted no quiere su protección como agregado a las condiciones de fianza, podría hacer una denuncia en la corte para conseguir una orden usted misma y mantenerlo lejos de usted.

Tanto la corte familiar como la criminal tienen órdenes (frecuentemente llamadas “órdenes de no-contacto”) que impiden que una persona tenga contacto con otra.

Los Acuerdo de Paz son órdenes emitidas por la corte criminal.

Las órdenes de restricción o de protección, son órdenes emitidas por la corte familiar.

En cualquiera de estos casos, la corte apropiada emitirá una de estas órdenes si cree que, basándose en la evidencia que usted provee, su compañero podría causar daño a usted o a otro miembro de su familia, o cuando la corte ve que usted tiene razones para temer a su compañero.

Los Acuerdo de Paz a veces son llamados “810s” porque es la sección del Código Criminal que trata de ellos. El proceso para obtener un acuerdo de paz comienza con una cita con el Juez de Paz, que es quien puede hacer el trámite necesario para ingresar a su abusador a la corte criminal. En el día asignado para asistir a la corte, usted necesita proveer evidencia de que tiene buenas razones para temerle, y él puede presentar evidencia para intentar debatir sus alegatos.

El Juez de Paz puede tomar la decisión de emitir un acuerdo de paz contra su compañero si su evidencia es suficientemente fuerte. El acuerdo de paz puede durar hasta 12 meses. No es una sentencia criminal, pero si su compañero se niega a firmarlo o si rompe el acuerdo, podría ser acusado de un delito criminal.

No siempre es útil solicitar un acuerdo de paz. Con frecuencia hay muchas postergaciones antes de que el caso sea escuchado ante la corte. Durante este período de tiempo, usted podría no tener ningún tipo de protección contra su compañero si él continúa acosándola o atemorizándola. A veces, para cuando llega a ir a la corte, el Juez de Paz habrá decidido no emitir el acuerdo de

Paz porque él o ella piensa que es innecesario ya que usted ha sido capaz de sobrellevar la situación durante todos los meses que estuvo esperando.

Otra dificultad de este proceso es que algunos Jueces de Paz emiten Acuerdo de Paz mutuos en vez de tratar de tomar una decisión acerca de la historia de quién es la verdadera. En este caso, a usted se le prohíbe contactar a su compañero, así como a él tampoco se le permite contactarla a usted. Si bien usted puede pensar que esto está bien, ya que no quiere tener contacto con él de todas formas, debería estar al tanto de que su compañero podría intentar hacerla romper el acuerdo de paz al pretender necesitar verla por alguna razón y luego llamar a la policía para que la arresten. Además, la información acerca de haber sido nombrada en un acuerdo de paz aparecerá en cualquier chequeo de récords criminales a los cuales podría necesitar someterse para conseguir empleo, padres adoptivos para los niños u para otras situaciones.

Las órdenes de la corte familiar son diferentes en cada provincia y territorio porque son gobernadas por la ley familiar provincial y territorial. En algunas partes del país, se llaman órdenes de restricción; en otras, se llaman órdenes de protección. En algunos lugares, se las trata bajo legislaciones específicas que se encargan de estas órdenes y de nada más; en otros, son tratadas bajo una legislación más amplia que también abarca otros problemas de ley familiar, como custodia, regímenes de visita, apoyo económico y división de la propiedad.

Además, de alguna manera los procesos son diferentes de región a región. En algunas partes de Canadá, una mujer puede hacer una denuncia para obtener una orden de emergencia en cualquier momento del día o de la noche, 7 días a la semana. En otras, sólo puede hacer su denuncia durante las horas regulares de la corte.

Sin embargo, en cualquier parte del país hay ciertas similitudes generales entre estas órdenes de la corte de familia.

La corte puede ordenar que el abusador:

- ❖ Deje el hogar temporalmente en forma inmediata
- ❖ Se aleje de usted y/o sus miembros familiares
- ❖ No se comunique con usted o sus miembros familiares de ninguna manera, incluyendo a través de otras personas
- ❖ No se acerque a su casa, lugar de trabajo, o escuela o guardería de los niños
- ❖ No posea armas de fuego o armas de cualquier otro tipo

Para garantizar una orden de no-contacto, el juez de la corte familiar debe creer que su miedo es “razonable”, es decir, que una persona similar en su misma situación, también tendría miedo.

Es muy útil para su caso si usted ha documentado cualquier incidente de acecho, acoso, cualquier amenaza, o experiencias anteriores con abuso físico (incluyendo informes de hospital si fue tratada allí por heridas y el archivo de la policía si se levantaron cargos criminales).

Las órdenes de no-contacto de la corte familiar emitidas contra su compañero, no le dan un récord criminal. Sin embargo, si él entra a su casa o se acerca a usted sin su permiso, la policía puede arrestarlo por violar las condiciones de la orden de protección y entonces lo podrían acusar de un delito criminal.

Es importante que su orden de la corte familiar diga específica y explícitamente que deberá ser ejecutada por la policía. Las órdenes de restricción pueden o no tener límites de tiempo, y sólo se aplican a compañeros o ex-compañeros. Los Acuerdo de Paz y las órdenes de no-contacto de la corte familiar pueden ser útiles en el sentido de hacerla sentir más segura al limitar el acceso que tiene su compañero hacia usted. Sin embargo, no son una garantía de que su compañero no la lastimará. A un abusador persistente no le importa romper una orden de la corte si su meta real es asustarla, intimidarla o acosarla.

Es importante hacer copias de cualquier orden de no-contacto así puede poner una copia en un lugar seguro en la casa, otras en cualquier lugar donde piense que su compañero puede intentar tener contacto con usted (en el trabajo, la escuela de los niños, etc.) y otra con usted todo el tiempo. Es más fácil para la policía hacer cumplir una de estas órdenes rápidamente si pueden ver una copia de ella. Una orden de no-contacto de cualquier tipo es aún más útil cuando es una parte de un plan de seguridad amplio, el cual ha sido mencionado anteriormente en este libro.

Nota: *Es importante que sepa que ante las leyes todas somos iguales y esas igualdades no siempre representan la realidad de lo que ocurre al interior de la familia. En el área criminal, puede ocurrir que cuando usted llame a la policía y se presenten cargos debido a la violencia física que ha ocurrido, Si ocurre que en el mismo incidente usted se ha defendido y a contrarrestado o contraatacado, su compañero también podría argumentar esto y de esta manera también podrían presentarse cargos en su contra. Esta figura es conocida como Contra Cargos.*

¿NECESITO UN ABOGADO?

Usted tiene una cantidad importante de derechos legales. Si abandona a su compañero o si él se niega a dejarla, debería conseguir ayuda legal. Es muy importante hacerlo si:

- ❖ Tiene niños
- ❖ Su situación migratoria en el país no está definida o aún no cuenta con la ciudadanía canadiense.
- ❖ Si se han presentado cargos en su contra
- ❖ Si ha estado involucrada anteriormente con la ley o con una agencia de asistencia social.

Encontrar abogado

Trate de encontrar un abogado que haya trabajado con personas con una historia similar a la suya. Puede pedir sugerencias en el refugio o a la trabajadora social. Un caso puede tener diferentes variantes, usted podría estar lidiando con una situación relacionada con Ley de Familia, Ley de Inmigración o Ley Criminal. Usted podría encontrarse en una situación donde esté lidiando con todas ellas al mismo tiempo.

Tenga en cuenta que por lo anterior usted podría necesitar ayuda de diferentes abogados al mismo tiempo, ya que su mayor interés es encontrar profesionales especializados en las áreas en las que usted requiere representación, en algunas ocasiones algunas abogadas o abogados tienen experiencia manejando todas las áreas al mismo tiempo.

Todas las provincias y los territorios tienen clínicas legales, sociedades legales o servicios de referencia a abogados que ofrecen una primera consulta gratuita. Usualmente podrá encontrar estos servicios en las páginas amarillas de su guía telefónica.

Podría consultar varios abogados antes de tomar una decisión acerca de cuál contratar. Si puede, encuentre un abogado que la trate con respeto y que escuche pacientemente y con compasión.

Los refugios podrían darle una postulación para una consulta gratuita. Tenga en cuenta que no tiene que vivir en un refugio para tener derecho a esa consulta. Sólo llame al refugio para que la guíen.

Si su situación financiera requiere que usted dependa de ayuda legal para conseguir un abogado, no tendrá tantas opciones ya que el número de abogados que aceptan clientes para ayuda legal es muy pequeño en cualquier lugar del país. Hasta es posible que usted misma tenga que comenzar su caso mientras que espera a que un abogado se encargue de su caso más adelante.

¿Qué puede hacer mi abogado por mí?

Idealmente, encontrará un abogado que entienda los problemas especiales asociados a los casos de abuso. Sin embargo, este a menudo no es el caso. Si puede encontrar una defensora de la mujer (vea la sección de defensa para más información acerca de qué es lo que los defensores hacen) para apoyarla a través del caso legal y acompañarla en sus reuniones con el abogado y en sus fechas de corte, esto le sería de mucha ayuda.

En el área de Ley de Familia - Un abogado le dirá cuáles son sus derechos y responsabilidades, y podría tal vez:

- ❖ Ayudarla a obtener “posesión exclusiva” de su hogar. Este es el derecho de vivir allí hasta que otros arreglos sean hechos, pero no necesariamente le da posesión absoluta de la casa.
- ❖ Obtener una orden de restricción contra su compañero, si usted aún no tiene una.
- ❖ Ayudarla a redactar un borrador del acuerdo de separación fuera de la corte.
- ❖ Alcanzar un acuerdo respecto al apoyo financiero de su compañero.
- ❖ Alcanzar un acuerdo de custodia legal de los niños.
- ❖ Alcanzar un acuerdo por divorcio.

Advertencia: Ir a la corte es un proceso adversario, lo que significa que una de las partes discute contra la otra. Muchas jurisdicciones proponen, a diferencia de esto, hacer mediación como una forma de que las personas trabajen sobre el proceso de separación. Esto significa sentarse a la mesa con su compañero, el abogado de él y el suyo.

Si usted ha sido controlada o abusada por su compañero, la mediación usualmente no es una buena idea, ya que los mediadores con frecuencia no están al tanto de los problemas de poder y control ligados a la relación abusiva. Es muy probable que su compañero continúe ejerciendo su control en el proceso de mediación, lo cual puede hacerle difícil a usted luchar por lo que quiere.

En el área de Ley migratoria - Un abogado le dirá cuáles son sus opciones si ocurre que usted no tiene su estado migratorio definido y podría tal vez:

- ❖ Explicarle su situación migratoria actual.
- ❖ Presentar un caso ante el Departamento de Ciudadanía e Inmigración de Canadá.
- ❖ Ayudarla a regularizar su estado migratorio.
- ❖ Separar su caso del de su compañero si ocurre que ambos están bajo un caso migratoria al momento de la separación debido a la violencia.

Tenga en cuenta que si usted se encuentra unida a un caso migratorio con su compañero, bien sea un caso bajo los procesos de Protección y/o refugio o caso Migratorio bajo Razones Humanitarias, Permisos de Trabajo, Permisos de Estudio o Patrocinio es muy importante que le deje saber a su abogado que la violencia está ocurriendo, para que usted reciba la información sobre el proceso que debe seguir para

separar su caso del de su compañero , ya que en muchas ocasiones el abusador usa el elemento de la situación migratoria como una forma más de ejercer control y continuar con el abuso.

Una situación de particular importancia y que requiere atención es la nueva política migratoria en casos de PATROCINIO que indica que si un caso se presenta cuando la pareja lleva menos de dos años juntos y no tienen hijos en común, el estado migratorio otorgado será el de Residente Temporal, la ley indica que es necesario que la pareja convivan por un periodo superior a dos años después de la obtención de la residencia temporal para poder recibir la Residencia Permanente.

Esta figura ha generado consternación por el hecho de que el Patrocinador puede ser un abusador y la mujer puede sentirse forzada a estar en la relación por los dos años para poder lograr su estado de Residente Permanente en Canadá.

Es muy importante que busque asesoría y se comunique con personal especializado para que reciba la información necesaria para lidiar con su situación.

Nunca subestime el impacto de la violencia y recuerde que la ley también provee mecanismos para lidiar con casos como éste. Usted encontrará personal que le ayudará a resolver sus inquietudes de manera tal que usted pueda regularizar su estado migratorio y pueda mantenerse usted y su familia seguros.

Pero si ocurre que usted ha sido acusada y hay cargos criminales en su contra, entonces un abogado es muy importante. Un abogado le dirá cuáles son sus Derechos y de qué manera usted se puede defender de las acusaciones en su contra. En su caso sería útil si le puede contar al abogado acerca del abuso que ha atravesado, así él o ella puede tomar esto en consideración cuando le dé consejo legal.

Nota: *En el área de Ley Criminal - Usted requeriría un abogado únicamente si se han presentado cargos en su contra. Recuerde que si la persona acusada en el caso es su compañero usted no requiere representación legal, usted es considerada una testigo y el apoyo que recibirá viene de la oficina de protección a las víctimas.*

¿Y si no puedo pagar un abogado?

En cada provincia o territorio hay asistencia legal financiada por el gobierno y para la cual usted podría ser elegible. Su postulación será evaluada basándose en su ingreso, en las propiedades que posea, deudas que tenga o los problemas legales que esté enfrentando. Si aún está viviendo con su compañero, los ingresos de él serán considerados también.

Puede encontrar la información de contacto de la oficina de ayuda legal, en la guía telefónica.

En algunos casos, la aprobación de su postulación depende de qué servicios necesite. Puede averiguar esto en la oficina de ayuda legal o con un abogado.

Eligiendo abogado

Puede que no tenga opción al encontrar un abogado. Si está utilizando servicios de ayuda legal, es posible que se le asigne un abogado o puede encontrar que hay muy pocos abogados (o tal vez sólo uno) que tomen un certificado de ayuda legal.

Quizás no tenga un abogado en absoluto. Más y más mujeres están yendo a la corte sin representación legal porque no califican para ayuda legal, pero tampoco tienen suficiente dinero como para pagar un abogado.

Esta es una situación muy difícil. Trate de encontrar servicios y apoyos de la corte tales como abogados del gobierno que puedan brindarle alguna asistencia.

Si es suficientemente afortunada como para conseguir un abogado, obtenga la mayor cantidad de información posible acerca del abogado antes de tomar una decisión, de modo que consiga a alguien con quien usted crea que es posible trabajar.

Más allá de su situación, es importante decirle a su abogado que usted está dejando una relación abusiva. Esta información será importante en su caso, pero es también bueno que el abogado sepa que usted está atravesando por un gran trauma y mucho estrés.

Trate de recordar que su abogado trabaja para usted. Si no está satisfecha con el trabajo que su abogado está haciendo o si piensa que él o ella no le están prestando atención a su abuso, hablen al respecto.

Tomando decisiones

Tómese el tiempo de juntar información antes de tomar alguna decisión importante. Asegúrese de obtener información de fuentes bien informadas, ya sea una persona, un sitio web, un libro o cualquier otra fuente. Los programas de televisión no son una fuente fiable de información legal y no debería confiar en que lo que ve allí es certero.

Puede confiar en cualquiera de los recursos listados al final de este libro ya que son precisos y están al tanto de los problemas relacionados con una situación de abuso.

Usted tiene muchos derechos legales. Es bueno que se asegure de que su compañero no la intimide o la presione para que renuncie a ellos.

Este libro provee información básica sobre algunos de sus derechos legales, lo que le da un punto de partida, pero debería obtener más información antes de tomar decisiones finales sobre temas importantes como custodia y régimen de visita, división de la propiedad y cuota alimentaria del niño o de la esposa.

Tal vez usted no quiera pedir por todo aquello a lo que tiene derecho, porque tiene miedo de que su compañero abuse de usted aún más si se atreve a pedir por cualquier cosa. Quizás usted llegue a pensar en renunciar a su propiedad o a sus derechos financieros en el caso de que su compañero esté de acuerdo en no pelear por la custodia de los niños. Puede sentir que no quiere lastimar a su compañero al tomar su dinero o la casa. Puede sentir que usted no merece nada.

Puede simplemente no importarle el momento de la separación porque alejarse y encontrar seguridad son las únicas cosas que le importan.

Dese tiempo y espacio alejada de su compañero antes de tomar decisiones que no podrá cambiar más adelante. Cuénteles a su abogado cómo se siente así él o ella entenderá por qué no quiere tomar decisiones rápidamente.

En algunos casos, puede no saber lo que necesita hasta que haya estado alejada de su compañero por un tiempo. No es hasta que haya estado sola, que tendrá un buen sentido de sus necesidades y las de sus niños con respecto al apoyo financiero, la custodia y los arreglos de visitas.

Además, cuanto más tiempo esté lejos de su compañero, más concentrada estará en cuidar de usted misma y de sus niños.

Trate de no limitar sus opciones hasta tener la oportunidad de establecerse por usted misma.

Defensa

Las leyes y el cumplimiento de la ley no siempre se aplican justa y sensiblemente. Históricamente, las leyes y quienes las hacían cumplir no entendían adecuadamente las realidades de la violencia en contra de las mujeres. Usted puede encontrar oficiales de policía, oficiales de la corte, abogados y jueces que creen que la violencia es un camino de dos vías, que las mujeres son tan abusivas como los hombres, que la violencia termina el mismo día en que la relación termina, que los niños no son afectados por la violencia, etc.

El proceso de la corte puede ser confuso y nada amistoso. Puede ser que no siempre entienda lo que está sucediendo o por qué. Puede sentir como si usted no le importara a nadie.

Es muy importante que entienda lo que escucha y que, a la vez, sea entendida. Si tiene dificultades entendiendo todos los términos legales o lo que está ocurriendo, o si no sabe qué decir, no pretenda que entiende. Si lo hace, podría por error, estar aceptando algo que no es bueno para usted o sus niños.

Aun si su primer idioma es el inglés o el francés, los términos legales pueden ser muy confusos. Ayuda el hecho de tener a otra persona, ya sea un amigo, un miembro familiar, un trabajador del refugio u otro profesional que entienda sus circunstancias particulares y que asista con usted a citas con abogados y a la corte. Esta persona debería respetar su cultura y saber acerca de ella, su origen, sus creencias y valores y su historia personal.

Esta persona puede tomar notas durante los encuentros y actuaciones judiciales para ayudarla a recordar más tarde lo que sucedió. Esto puede ser muy útil porque usted estará concentrada en lo que está pasando y además puede ser que se sienta muy emocional, lo que significa que más tarde no recordará los detalles.

Esta persona puede actuar como una defensora para usted, ayudándola a hacer preguntas o a contar su historia si encuentra que esto le es personalmente demasiado difícil. También puede brindarle apoyo emocional antes y después de reuniones difíciles.

Si usted tiene dudas culturales, religiosas o sociales acerca de lo que debería hacer, trate de conseguir consejo y apoyo de alguien de su propia cultura o fe, que pueda apoyarla y aconsejarla. Encuentre a alguien que valore su derecho a ser libre de abuso y que entienda que su seguridad tanto física como emocional son muy importantes.

Puede buscar ayuda en organizaciones para las mujeres, tales como su YWCA local o en un refugio para mujeres. Si está buscando un tipo diferente de apoyo, una de estas organizaciones puede ayudarla a encontrarlo.

¿CÓMO CONSIGO LA CUSTODIA DE LOS NIÑOS?

La mayoría de las mujeres con niños que dejan a un compañero abusivo, quieren asegurarse de que los niños permanecerán viviendo con ellas.

En Canadá, ambos padres tienen el mismo derecho legal a la custodia de sus niños hasta que ellos hayan firmado un acuerdo o una corte haya ordenado lo contrario.

Si es seguro para usted, sería bueno reunirse con un abogado para comenzar a preparar el trámite para una demanda por custodia, antes de dejar a su compañero.

Sin embargo, esto con frecuencia no es posible. Puede necesitar irse rápidamente para mantenerse a salvo a usted y a sus niños. En este caso, vaya a la corte familiar de su comunidad para obtener información sobre cómo encontrar un abogado, postular a la ayuda legal y comenzar una demanda por custodia, tan pronto como pueda una vez que usted y los niños estén en un lugar seguro.

Si usted se está quedando en un refugio, las trabajadoras la asistirán con esto.

Muchas mujeres asumen que su compañero no querrá la custodia de los niños porque no se solían encargar demasiado de ellos durante la relación. Sin embargo, los hombres abusivos a menudo buscan la custodia de sus niños como una forma de continuar el control o de intentar que su compañera regrese a ellos. Usted debe estar preparada para esta posibilidad.

Si usted tuvo que irse sin los niños, vuelva por ellos tan pronto como sea seguro para usted hacerlo. Si no puede hacerlo, trate de encontrar maneras de comunicarse con ellos así saben que no los ha abandonado y mantenga notas acerca de sus intentos de verlos.

Hasta que haya una orden de custodia que diga que los niños deben vivir con usted, la policía no la ayudará a recuperar a sus niños si los tiene el padre, o a detener a su compañero cuando los recoge de la escuela o de la guardería.

Solicitar custodia

Las cortes deciden acerca de la custodia apropiada y regímenes de visita de los niños usando la “prueba de los mejores intereses del niño”. Los elementos de esta prueba son delineados en leyes provinciales y territoriales en la mayor parte del país. Si bien hay diferencias de lugar a lugar, hay algunos elementos comunes.

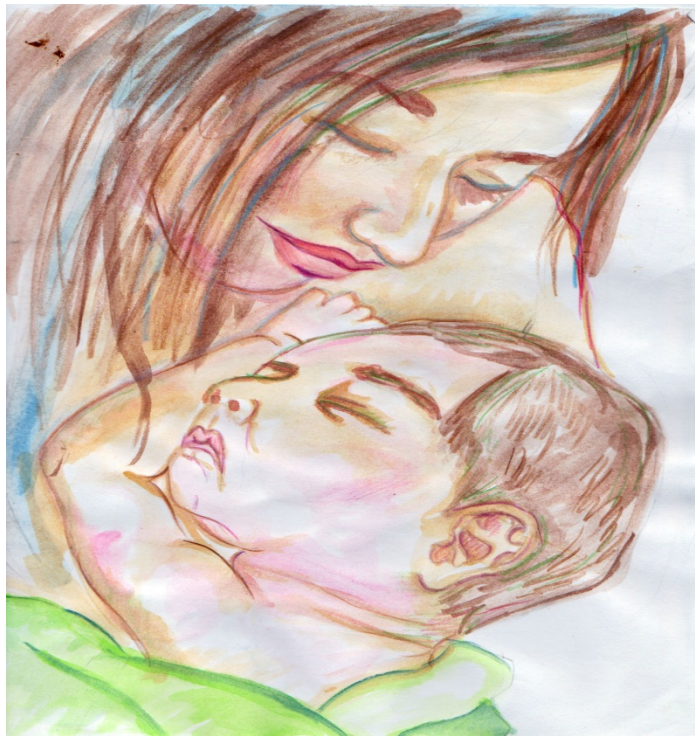
La corte considerará aquello a lo cual los niños están acostumbrados. Esto a menudo se llama el *status quo*. Debido a que un caso de custodia puede llevar meses o incluso años para ser completado, es

importante que usted trate de conseguir custodia provisional (temporal) de sus niños. Esto la ayudará a construir su caso siendo que es el “*status quo*” y por eso debería ser dejado como está.

Las cortes a menudo consideran los deseos de los niños si es que tienen la edad suficiente como para expresarlos. Sus niños no tendrán que ir a la corte a testificar –dependiendo de las edades y un número de otros factores, la corte podría designar a un trabajador social o a un abogado para encontrarse con los niños y determinar sus deseos. Estos serán compartidos con usted, su compañero y la corte, en un informe escrito. Usted no tiene que pagar por esta persona; la corte paga por él o ella.

Las cortes también se fijan en los planes que usted ha hecho para el futuro de los niños. ¿Dónde vivirá? ¿Qué planes de escuela/guardería ha hecho? ¿Cómo se asegurará usted de que las vidas de los niños sean interrumpidas lo menos posible? ¿Cómo los mantendrá en contacto con la familia extendida? ¿Qué planes religiosos o espirituales tiene?

Un factor muy importante que la corte considerará es cómo usted propone que los niños mantengan una relación con su padre. Este puede ser el tema más difícil de todos. Debido al abuso que usted ha vivido, puede ser que tenga preocupaciones acerca de la seguridad de sus niños cuando están con su padre. Además puede ser que usted se sienta muy enojada con él y quiera castigarlo no dejándole ver a los niños.



Visitas

Es extremadamente inusual que la corte no permita visitas al padre. En general, sólo hace eso cuando hay serias preocupaciones de que él ya ha abusado de ellos.

Por esta razón, es una buena idea que usted le de algunas sugerencias a la corte acerca de qué tipo de visitas piensa que serían apropiadas, en vez de solamente afirmar que no quiere que haya visitas en absoluto.

Si tiene miedo de que él pueda llevarse a los niños, tal vez incluso fuera del país y no regresarlos, o si piensa que él podría no saber cómo cuidarlos estando solo, puede pedir a la corte que le otorgue visitas supervisadas. Si le preocupa que él pudiera lastimarla cuando va a buscar o a retirar a los niños, puede pedir que el intercambio de los niños sea supervisado.

Muchas comunidades tienen centros de visita supervisados donde los niños pueden visitarse con su padre de visita y donde los padres pueden intercambiar sus niños al principio o al final de las visitas. En algunos casos, la corte puede ordenar que un miembro de la familia o un amigo, juegue ese rol.

El papel que toma la violencia

En algunas provincias y territorios, la prueba de los mejores intereses del niño requiere explícitamente que la corte considere si ha habido violencia dentro de la familia. Ya sea que éste sea el caso o no donde usted vive, es importante que usted provea evidencia en la demanda por custodia acerca de cualquier tipo de violencia que haya experimentado, así el juez puede tomar eso en consideración. Aun si nunca ha llamado a la policía o si nunca se han levantado cargos, debería hablarle a la corte acerca del abuso porque el estándar de la prueba es diferente en la corte familiar de lo que lo es en la corte criminal.

Muchas personas, incluyendo muchos abogados y jueces, piensan que la custodia compartida es la solución ideal para permitir a los niños tener a ambos padres involucrados en sus vidas. Esto puede ser cierto cuando ambos se respetan mutuamente y pueden comunicarse en una forma efectiva, poniendo como su máxima prioridad a los mejores intereses de los niños. Sin embargo, en situaciones de abuso, la custodia compartida casi nunca funciona bien. Su compañero utilizará la orden y a los niños como una manera de intentar mantener el control sobre usted. Debería discutir la idea de custodia compartida muy cuidadosamente con su abogado pero también con una persona defensora o de apoyo antes de tomar alguna decisión final.

Desafíos de los regímenes de visitas

Desafortunadamente, aun cuando usted tenga una orden de custodia y una orden de visitas, su ex – compañero puede tratar de continuar acosándola e intimidándola al negarse a seguir la orden, al no recoger a los niños cuando se supone que debería hacerlo, al devolver a los niños tarde o al tratar de interferir con el estilo de crianza que usted les brinda. Es una buena idea mantener notas detalladas acerca

de cualquier y todo tipo de contacto que usted tiene con su ex – compañero, anotando particularmente las veces en que él no sigue las órdenes de la corte. También puede mantener notas acerca de lo que sus niños le cuentan respecto del tiempo que pasan con su padre, pero debería intentar no cuestionarlos demasiado intensamente cuando vuelven de una visita. Sus niños continuarán amando a su padre, aun si saben que él la ha tratado mal. Usted no quiere crear una situación donde sus lealtades se rompan.

Si está realmente preocupada acerca del bienestar de sus niños durante las visitas, puede hablar con su persona de apoyo, con su abogado, o en casos extremos, con la autoridad de asistencia social al menor. Estas son situaciones difíciles de manejar.

Puede volver a la corte a intentar cambiar la orden de visitas si su compañero no cumple con lo establecido o si los arreglos no parecen estar funcionando bien para los niños.

Apoyo mientras se trabaja con la corte familiar

El proceso de corte familiar es emocionalmente difícil. Puede durar mucho tiempo y su compañero puede ser muy abusivo con usted. Tener una persona de apoyo es muy importante, pues puede recordarle cuáles son sus fortalezas. Además puede acompañarla a las reuniones con su abogado para ayudarla a entender lo que está pasando.

Puede ser que usted se sienta muy vulnerable mientras se resuelven los temas de la custodia, las visitas, la cuota alimenticia y los acuerdos sobre la propiedad. El sistema de la corte, su compañero, amigos o parientes pueden poner mucha presión sobre usted para renunciar a la lucha y volver con él. Su compañero puede prometerle todo, “si tan sólo tú volvieras”. Pero si usted no está preparada para hacer lo que él quiere, es probable que entonces la amenace, “me aseguraré de que no te den nada”. Intente no sucumbir ante las amenazas y la manipulación de su compañero. Usted necesitará el apoyo de otros, especialmente de aquellos que siente que son competentes para lidiar con el sistema de la corte familiar. No tenga miedo de pedir ayuda.

Tendrá que depender de usted misma para impulsar la acción y movilizar sus recursos si hay una disputa sobre la custodia. Si quiere tener a sus niños, dependerá de usted el hacer todo lo posible para obtenerlos. No será fácil.

No dude en encontrar un defensor, una persona que pueda apoyarla en sus planes. Puede que necesite obtener testimonios de parte de sus amigos, familiares o de su médico, diciendo que usted es una buena madre, responsable y solícita.

¿CÓMO SE SIENTE LA SEPARACIÓN?

Terminar una relación no es fácil. Aun cuando sabe que eso es lo que usted quiere hacer y cuando sabe algo de lo que esperar, varias veces sentirá muchas emociones diferentes en las primeras semanas y meses. Puede sentirse como si estuviera en una montaña rusa emocional y nunca sabe cómo se sentirá de un minuto al siguiente.

Esto es completamente normal. A veces, estos sentimientos muy diferentes pueden parecer abrumadores, así que trate de darse lugar para ellos.

La experiencia de cada mujer es diferente. La lista de más abajo describe algunos sentimientos comunes que las mujeres tienen después de haber dejado una relación abusiva. Puede que usted no experimente todos ellos, pero es una buena idea conocerlos así sabe qué esperar y no se sentirá tan desalentada por ellos.

Sentimientos iniciales

Puede ser que sienta una sensación inicial de alivio o incluso alegría, inmediatamente o justo después de dejar a su compañero. Esto es comprensible. Usted está libre de abuso por primera vez en un largo tiempo. Puede ser que haya atravesado un largo período en el cual estuvo tratando de tomar una decisión y de hacer los arreglos necesarios para irse. Se va a sentir bien haber terminado esa etapa y comenzar una fase nueva en su vida donde usted está en control.

Pero eso también puede ser un sentimiento atemorizante. Mientras que se siente aliviada de estar alejada de su compañero, también puede ser que esté ansiosa o preocupada acerca de cómo manejarse sola, especialmente si no ha tenido mucha responsabilidad sobre sus hombros en el pasado. Puede ser que le preocupe el dinero, encontrar un trabajo, cómo los niños están superando las dificultades, cómo hacer nuevos amigos. Puede ser que se sienta incapaz de manejar todo lo que viene a continuación.

De hecho, puede ser que incluso se sienta culpable por haber afectado a su familia. Si sus niños parecen infelices al principio, esto puede sumarse a sus sentimientos de culpa.

También es posible que experimente un sentido de pérdida y necesidad de llorar. Esto puede parecer extraño – ¿por qué se sentiría así cuando fue suya la decisión de irse? Es muy común sentir tristeza por el final de una relación, aún cuando haya sido mala. Usted atravesó tanto momentos buenos, como malos con su compañero, y va a extrañar aquéllos.

De hecho, puede ser que solamente recuerde los buenos momentos, especialmente cuando se siente sola o atemorizada. Su compañero puede fomentar esto, al comenzar a tratarla muy bien, enviándole flores y regalos, prometiéndole cambiar u ofreciéndose a ayudar más con los niños.

Enojo

Es muy probable que a veces se sienta enojada. Puede ser que esté enfadada con su compañero por su abuso y también con usted misma por haber dado lugar a éste. Esta puede ser la primera vez que se siente seguro el sentirse enfadada.

Puede usar su enojo en formas positivas. Puede motivarla a continuar avanzando en su vida. Si siente que quiere actuar su ira en una forma abusiva o vengativa, encuentre a alguien con quien hablar. Usted no querrá que su enojo la convierta en una persona abusiva.

Puede ser que todavía se encuentre a usted misma anticipando una explosión de violencia. Puede que aún espere por la acumulación de tensión que solía ser un signo de que el incidente violento estaba en camino. Puede ser que continúe caminando sobre cáscaras de huevo por un tiempo, hasta que se de cuenta completamente de que ya está alejada de su abusador y de que él ya no ejerce este control sobre usted.

Por supuesto, su compañero puede continuar intentando abusar de usted al acecharla, amenazarla, usando los momentos de intercambio de los niños para abusar de usted, etc. así usted tiene que abandonar su plan de seguridad, aun cuando esté luchando por una vida libre de violencia.

Soledad

Es muy probable que usted se sienta sola, al menos, parte del tiempo. Está acostumbrada a ser parte de una relación y ahora esa parte de su identidad se ha ido. No tiene a alguien con quien compartir su día o a quien contarle una historia acerca de los niños.

Puede ser que sea excluida de la familia de su compañero porque ellos se están poniendo “del lado de él” en su disputa o porque usted quiere evitar contactarlos.

Puede ser que sus amistades no estén seguras a quién creerle, si a usted o a su compañero y pueden oscilar entre uno y otro. Las personas se sienten muy incómodas al saber que una mujer que ellos conocen ha sido abusada, por ello a veces la apartan de sus vidas.

Su soledad puede desarrollarse porque tiene que mudarse y ya no estará cerca de sus amistades. Si usted ahora está trabajando o no tiene suficiente dinero para ir al cine o para cenar afuera con amistades, puede encontrar que sus amistades desaparecen de su vida.

Esto es muy difícil porque las amistades son una parte importante en la mayoría de nuestras vidas.

Puede ser que necesite reunir coraje para iniciar actividades con sus amistades. Quizás no la llaman porque se sienten incómodos acerca de su nueva situación o porque no saben qué decir. Si el dinero o el cuidado de los niños es un problema, invite a sus amigos a su casa a pasar una noche de juegos, u organice una cena compartida.

Este es también un buen momento para hacer nuevos amigos que conozcan a la nueva mujer independiente que es usted ahora. Si tiene niños pequeños, puede unirse a un grupo de madres o a un grupo de niños pequeños. Si siempre ha querido mantenerse en forma, tal vez pueda registrarse en un gimnasio local. Puede hablar a su consejera acerca de ideas para conocer nueva gente.

Aunque se sienta sola, no se apresure a comenzar una relación íntima nueva hasta que haya terminado de lidiar con su relación pasada y hasta que sepa que puede vivir sola. Si usted eventualmente tiene un nuevo compañero, es bueno saber que lo hace por elección y no porque tiene miedo de estar sola. Avance con fuerzas y siendo menos vulnerable al abuso potencial.

Relájese. De en su nueva vida un paso a la vez. Aprenda cómo confiar y tener seguridad en usted misma.

Estrés post-traumático

Las mujeres que han experimentado serio abuso por un largo período de tiempo pueden desarrollar lo que se conoce como **estrés post-traumático, o trastorno de estrés post-traumático (EPT/TEPT)**. Éste es un concepto clínico y sólo debería ser diagnosticado por un psicólogo o por otro profesional médico.

Si usted está padeciendo de serios recuerdos recurrentes y repentinos relacionados con el abuso de su compañero, o acerca de algún abuso que ha padecido anteriormente en su vida sobre el que no había pensado en un largo tiempo; si está teniendo sueños aterradoros frecuentes; si está teniendo ataques de ansiedad que le hacen difícil funcionar, debería hablar con un consejero o un doctor, que se asegurará de que consiga la ayuda que necesita.

Usted no se está volviendo loca. Está teniendo una reacción normal a un trauma extremo. Es importante que consiga el apoyo que necesita para superar el trauma y avanzar en su vida.

Estrategias de superación

Hay muchas estrategias para enfrentar las emociones que usted experimentará después de dejar a su compañero.

- ❖ Podría mantener un libro de notas o un diario para escribir todo lo que está sintiendo. Puede mirar hacia atrás cuando pase el tiempo, para ver cómo está progresando.
- ❖ Podría realizar alguna actividad física para descargar algunas de sus emociones.
- ❖ Puede ser un buen momento para comenzar un pasatiempo en el que siempre ha estado interesada – puede que encuentre que expresar sus sentimientos en forma creativa, es justo lo que necesita.
- ❖ Haga lo que haga, debería darse tiempo a solas así puede llorar, gritar o hacer lo que sea que necesite, en forma privada.

- ❖ Conseguir consejería o unirse a un grupo de apoyo para mujeres es también algo importante para hacer, aun si cree que se siente bien. Esto puede ayudarla a comprender mejor sus sentimientos y aprender técnicas de superación.

Se sentirá menos aislada si puede hablar con otros que han pasado por una experiencia similar.

Trate de no juzgarse por ser emocional. Lo que está sintiendo es perfectamente normal.

Y tómese el tiempo para disfrutar de los nuevos sentimientos de fortalecimiento, libertad y control. Sienta el placer de tomar decisiones por usted misma, sin sentir el temor de cómo su compañero reaccionará.

Tendencia suicida

Si en algún momento siente que sus emociones están completamente fuera de control, si comienza a pensar que no tiene sentido continuar o si tiene pensamientos suicidas, hable inmediatamente con un profesional. Puede llamar por teléfono a una línea de crisis comunitaria o línea para mujeres, al número de la policía, a su doctor familiar o a su consejera, o puede ir directamente a la sala de emergencia del hospital para conseguir el apoyo que necesita.

“Los primeros días en el refugio de mujeres fueron muy duros, yo creí que no podría soportar tanto dolor. No quería levantarme de la cama, ni tomar la ducha, mi apetito se fue y no sentía ganas de seguir viviendo... Fueron días muy duros, pero ahora que miro ese tiempo (más o menos un año atrás) siento que lo que me ayudo a salir de ese estado fue tener gente a mi alrededor.

Lo que yo puedo decirles a mujeres que estén en la misma situación que yo estuve es que siempre hay luz al final del túnel. No se queden solas, busquen apoyo si es que no se van a un refugio de mujeres, busquen una trabajadora social que les guíe”

Martha Lucia
(Colombia)

Vivir saludablemente

Probablemente ha pasado tanto tiempo luchando contra el abuso, tratando de mantenerse a usted y a sus niños seguros e intentando determinar cómo escapar del abuso, que no ha tenido mucho tiempo para pensar sobre una vida saludable y segura. Ahora que vive por su propia cuenta, puede comenzar a pensar en esto.

Puede que aún no se sienta completamente segura, aunque ya haya dejado a su abusador. Puede sentirse más segura y comenzar a aumentar su autoestima tomando clases de defensa personal o cursos de

formación en asertividad. Esto puede ayudarla a desarrollar su fortaleza interna. Contacte a su YWCA local o a otras organizaciones para mujeres, pidiendo información sobre dichos cursos en su área.

Su salud física afecta la forma en que siente y su habilidad para superar el estrés. Este es un buen momento para revisar sus hábitos de alimentación y sueño, y asegurarse de que son saludables. Si no lo son, puede tomar medidas para mejorarlos. Trate de comer y dormir en forma regular. Si el estrés causado por su situación le impide dormir en forma suficiente, hable con un doctor o enfermera, o con cualquier otro profesional de la salud acerca de lo que puede hacer.

Puede que no tenga mucho tiempo para actividades recreacionales, pero éstas pueden ser una buena manera de encontrar formas de liberar a su mente de la ansiedad y a su cuerpo, de la tensión. Puede probar hacer meditación, yoga, deportes, baile, lectura, caminatas o artesanías.

¿Y QUÉ ACERCA EL DINERO?

Cuando recién se separe de su compañero, es muy probable que viva con mucho menos dinero que antes. Aun si tiene un empleo, su familia ha estado acostumbrada a tener dos fuentes de ingreso y ahora sólo tiene una. Llevará un tiempo establecer la cuota alimenticia de los niños y /o de esposa, así que usted puede necesitar algo de asistencia hasta que esto esté en su lugar.

Asistencia social

La mayoría de los gobiernos proveen algún tipo de asistencia social a la cual usted puede postular después de haber dejado a su compañero.

La cantidad de dinero que recibirá está basada en una evaluación de sus necesidades. Está diseñada para cubrir vivienda, alimentos y otras necesidades básicas.

Las tasas de asistencia social son bajas y lo que reciba probablemente no sea suficiente. Puede tener que buscar ayuda adicional a través de agencias de servicio social o de familiares y amigos.

Puede que tenga que hacer cambios en la forma en que vive, al menos, temporalmente.

Puede que sea muy difícil para usted el pedir o aceptar ayuda. Puede sentirse avergonzada o sentir como si estuviese mendigando. Puede ser difícil tener que vivir sin tanto dinero como al que usted estaba acostumbrada.

Es bueno poder ver esta ayuda como una oportunidad de empezar a pararse sobre sus propios pies hasta que tenga la energía emocional y los recursos físicos suficientes como para mantenerse a usted misma.

Dependiendo de las políticas y jurisdicciones, puede que haya subsidios especiales que la ayuden a obtener educación o empleo, para poder mantenerse a usted y a su familia en el futuro.

Otros beneficios, dependiendo del área, pueden incluir:

- ❖ Seguro médico, un plan que pague una parte o todas las prescripciones de medicamentos o dietas especiales ordenadas por un doctor.
- ❖ Un préstamo para educación.
- ❖ Un subsidio para combustible o refugio .

La asistencia social puede también proveerle un préstamo para ropa para niños en edad escolar y guardería subsidiada.

Si usted está viviendo en un refugio, pregúntele a una trabajadora al sobre cómo postular a la asistencia social. Si usted está viviendo por su cuenta, haga una cita con un trabajador en la oficina de asistencia social, usualmente ubicada en el edificio de su municipalidad local. Pregúntele qué documentos requerirán y trate de llevarlos con usted a su primera entrevista.

Cuando postule a la asistencia social, probablemente necesitará:

- ❖ Fechas de nacimiento de su esposo y de sus dependientes.
- ❖ Número de seguro médico y número de seguro social.
- ❖ Número de Compensación al trabajador (si aplica a su caso).
- ❖ Direcciones de donde ha vivido en los últimos 3 años.
- ❖ Detalles de empleos pasados.

Algunas provincias o territorios también requieren informe de cuentas bancarias recientes y/o información de la hipoteca.

Si usted es una mujer que tiene habilidades diferentes o una necesidad especial, es importante que le deje saber esto al personal que le haga la entrevista, de esa manera usted puede ser dirigida a servicios que estén destinados a suplir sus necesidades.

Derechos de la propiedad

Usted también tiene derechos y responsabilidades financieras bajo la ley familiar. Si usted y su compañero están casados, tiene derecho a compartir el valor de la propiedad que adquirieron durante los años en que estuvieron casados. La propiedad incluye bienes como una casa, casa de campo, **planes registrados de ahorro para la jubilación (PRAJ)**, pensiones, dinero en las cuentas de ahorro, etc., tanto como deudas, incluyendo las cuentas de la tarjeta de crédito, préstamos e hipotecas.

Es una buena idea llevarse con usted cuando se va, cualquier tipo de pertenencias personales, posesiones de los niños y la mitad del dinero de las cuentas bancarias conjuntas, si es seguro hacer esto. Si puede,

podría incluso tomar algunas de las pertenencias que tienen valor sentimental, sólo para que su compañero no pueda dañarlas una vez que usted se haya ido.

Las leyes provinciales y territoriales de división de la propiedad tratan a las parejas conformadas en unión de hecho de manera diferente que a las parejas casadas. En la mayoría de las partes del país, no hay un derecho automático de compartir la propiedad en formas iguales.

Ya sea que esté casada o viviendo en pareja con su compañero, el tema de la propiedad puede ser complicado, especialmente porque un compañero abusivo puede tratar de intimidarla o amenazarla a renunciar a sus derechos. Cuando sea posible, no tome decisiones finales ni acepte acuerdos finales sobre la división de la propiedad sin consultar con un abogado para saber cuáles son sus derechos. Aun si decide renunciar a algunos de sus derechos de propiedad, debería primero saber cuáles son.

Apoyo económico al cónyuge

Dependiendo de las circunstancias de su relación de matrimonio o pareja, puede ser que tenga derecho a recibir apoyo económico por cónyuge.

Su abogado o la corte utilizará “la guía de apoyo económico al cónyuge” para ayudar a determinar si usted debería recibir apoyo o no, y en el caso de que sí, cuánto y por cuánto tiempo. Generalmente la ley espera que los dos cónyuges se vuelvan económicamente independientes, uno del otro, si es posible. El hecho de que esto sea posible o no para usted, va a depender de ciertos factores tales como:

- ❖ El tiempo que duró su relación.
- ❖ Quién tenía responsabilidad financiera primaria durante la relación.
- ❖ Qué roles jugaba cada uno (por ejemplo, si usted se quedó en la casa para criar a los niños mientras que la capacidad de ingresos de su compañero aumentaba).
- ❖ Su edad.
- ❖ Su habilidad para reingresar a la fuerza laboral.

Cuota alimentaria

Ambos padres tienen una responsabilidad legal de contribuir financieramente para con sus niños. Generalmente, el padre que no tiene la responsabilidad primaria por los niños, paga la cuota alimentaria al padre que sí lo hace. El gobierno provincial, territorial y federal ha implementado guías de cuota alimentaria, que determinan cuánto debe aportar el padre que paga. Esta suma es determinada basándose en el ingreso del padre pagador y el número de niños.

La suma básica de la cuota alimentaria puede ser aumentada si el niño tiene necesidades especiales, o puede disminuir si el pagador es capaz de mostrar que está atravesando momentos económicos difíciles.

La cuota alimentaria generalmente se paga hasta que los niños cumplen 18 años de edad. Puede terminar antes si el niño deja el hogar o puede continuar por más tiempo si el niño asiste a la escuela por tiempo completo, o si tiene una incapacidad que hace que tenga que seguir dependiendo de los padres por apoyo.

La cantidad de dinero que se paga bajo la cuota alimentaria puede ser modificada si el ingreso del pagador aumenta o disminuye.

En familias donde se paga la cuota alimentaria, donde los niños pasan tiempo equivalente con cada padre o donde algunos de los niños viven con la mamá y algunos con el papá, ésta se calcula de manera diferente.

La cuota alimentaria es establecida en cada provincia y territorio por una agencia de gobierno que tiene un poder considerable para asegurarse de que el pagador cumpla con sus obligaciones. Aún si su compañero se va de la provincia o territorio donde usted vive, estas agencias cooperaran unas con otras para tratar de encontrarlo y darle su cuota alimentaria.

Desafortunadamente, el proceso de obtener la cuota alimentaria rápidamente, puede ser lento, especialmente si su compañero está intentando evitar sus responsabilidades. Esto puede ser muy frustrante para usted, y puede ser que necesite depender del apoyo económico de la asistencia social a corto plazo.

Si está recibiendo asistencia social, le será requerido comenzar el proceso de cuota alimentaria, aun si usted no lo desea. Cada dinero que usted reciba será descontado dólar por dólar de su asistencia social. Si usted está recibiendo asistencia social y siente que no es seguro postular a la cuota alimentaria, dígaselo a su trabajadora. En la mayoría del país, la asistencia social puede no exigir el requerimiento de que usted aplique cuando hay problemas de seguridad.

Sea su situación la que sea, es importante que resuelva el tema de la cuota alimentaria lo antes posible. Sus niños merecen tener el beneficio del apoyo financiero de ambos, de usted y de su ex compañero, más allá de cómo usted se pueda sentir acerca de él. Sin embargo, si está demasiado atemorizada de postular a la cuota alimentaria porque piensa que su compañero puede intentar llevarse a los niños o lastimarla a usted o a ellos de alguna otra manera, hable con su abogado. La seguridad es siempre más importante que el dinero.

¿Y QUÉ ACERCA DE LA VIVIENDA?

Si ha decidido dejar a su compañero, su primera parada podría ser un alojamiento temporal en un refugio o con una amiga o pariente. Sin embargo, antes de que pase mucho tiempo, tendrá que encontrar un lugar propio en el cual vivir. Si ha pasado un tiempo desde la última vez que ha intentado conseguir un apartamento o casa, puede que se sorprenda del costo de la vivienda.

Siendo que usted estará viviendo probablemente con menos dinero que cuando estaba con su compañero, tendrá que considerar mudarse a un lugar más pequeño, en condiciones menos cómodas a las que usted esta acostumbrada a vivir.

Sólo recuerde que esto no tiene por qué ser para siempre. Usted estará haciendo muchos cambios en el futuro cercano. Le va a ayudar a superar todo esto, el hecho de concentrarse en lo que es más importante – encontrar un lugar donde vivir que sea seguro, económicamente razonable y relativamente cómodo para usted y sus niños.

Las mujeres que viven en un refugio con frecuencia son ubicadas al principio de las lista de prioridad para viviendas subsidiadas, aunque el suministro de este tipo de viviendas es muy limitado. Debería tratar de ingresar su nombre en una lista lo antes posible. Puede ser intimidante buscar vivienda en el mercado privado. Puede que usted se preocupe acerca de que el propietario no quiera alquilarle a causa de no tener un compañero, o debido a que usted está recibiendo asistencia social.

Puede encontrar útil el recordarse a usted misma que sabe que será una inquilina responsable que cualquier propietario estaría feliz de tener.

Si está nerviosa acerca de visitar departamentos o casas potenciales, junte tanta información como pueda por vía telefónica antes de hacer la cita.

Hágale las preguntas al propietario de manera profesional y sea cortés, así él o ella la toman seriamente. Escriba las preguntas con tiempo así no se olvida de ninguna. Querrá saber cómo luce el departamento o casa (cantidad de habitaciones, espacio para patio, si los electrodomésticos están incluidos, el monto de la renta/ del alquiler, quién paga los servicios, si hay ciertas instalaciones o servicios como lavadero) y qué servicios hay en el vecindario –por ejemplo, parada de autobús, supermercado, centro comunitario, escuela, etc.

Si está satisfecha con las respuestas a sus preguntas, haga una cita para ver el departamento o casa. Si es posible, deje a sus niños con alguien más, así puede concentrarse realmente en echar un vistazo a la casa sin ser distraída. Lleve una lista de referencias con usted – propietarios anteriores, un empleador, una amiga o un pariente que pueda actuar en carácter de referencia – incluyendo sus números telefónicos.

Si quiere tomar el departamento o casa, pregúntele al propietario acerca de los términos del alquiler. Por ejemplo ¿necesita pagar el último mes de alquiler o un depósito de seguridad?

Si no puede alcanzar ninguno de los términos (por ejemplo, puede que no tenga suficiente dinero para pagar el último mes de la renta) dígale al propietario que tendrá que pensar si va a alquilar el lugar o no, y que volverá a contactarlo/la dentro de las 24 horas, con una respuesta final.

Esto le dará tiempo para consultar con la asistencia social o familiares o amigos para ver si alguien puede ayudarle.

Antes de tomar un compromiso final, vea si puede conseguir un acuerdo de alquiler por escrito, o un contrato de alquiler que especifique exactamente cuáles son sus responsabilidades con el propietario.

Si alquilar un lugar por usted misma es más de lo que puede manejar, podría pensar en compartir una casa con otra mujer. Si usted tiene niños, esto puede darle el espacio que necesita, compañía y bajos costos. Asegúrese de que comparten estilos de vida y enfoques de la crianza similares. Querrá asegurarse de que el bienestar emocional y físico suyo y de sus niños no estará comprometido, o de que la custodia de sus niños no será puesta en tela de juicio debido a una pobre elección de compañera de cuarto.

Mantenga en mente su necesidad de seguridad en caso de que su compañero vaya a buscarla. Preste atención a la seguridad del vecindario, incluyendo cuán cerca está usted de los vecinos. Converse con las personas que viven allí. ¿Parecen el tipo de personas que están pendientes unas de otras? ¿Se siente cómoda en este barrio?

¿Qué dicen otros acerca del propietario? Asegúrese de no ponerse en una situación donde el propietario sea abusivo. Esté atenta a signos de discriminación o a una necesidad de tener demasiado control sobre los inquilinos.

Invente usted misma una lista de verificación de seguridad:

- ❖ ¿Hay cerraduras adecuadas en su nueva casa?
- ❖ ¿Está bien iluminado?
- ❖ ¿Es seguro ir desde la entrada del automóvil hasta la casa?
- ❖ ¿El edificio tiene una entrada segura?
- ❖ ¿Es el estacionamiento una zona segura?

Si todo esto parece abrumador, puede conseguir ayuda de las consejeras de su YWCA local o del refugio de mujeres. Ellas podrán referirla a recursos de vivienda, hacer sugerencias acerca de dónde buscar viviendas seguras y económicas, y podrán ayudarla a ingresar su nombre en una lista de viviendas subsidiadas.

VIVIR CON MENOS

Acostumbrarse a vivir con menos dinero, es difícil. Puede ser un desafío el hecho de recordar que usted se encuentra en esta posición porque ha decidido que vivir libre de abuso, es su prioridad. Trate de recordarse esto a usted misma cuando se desaliente.

Hay estrategias para vivir bien con un presupuesto limitado. Podría encontrar útiles algunas o todas estas sugerencias, y aprenderá sus propias estrategias cuando comience a vivir su nueva vida.

Compre en tiendas de segunda mano, negocios de descuento y ventas de cochera. Si es menos caro y si tiene las habilidades, cosa y arregle ropas, cortinas o tapizados. Haga (o re-haga) juguetes, muebles, etc. usted misma. Hay muchos sitios divertidos en internet sobre **“hágalo usted misma” (HUM)** los cuales ofrecen muestras baratas y a la moda de cómo hacer decoración del hogar usted misma.

Trate de no mirar vidrieras a menos que esté buscando algo específico, porque puede tentarla a comprar algo que no está dentro de su presupuesto.

Use internet. Hay páginas web de cupones y sitios como Craigslist donde usted puede comprar casi todo lo que pueda pensar, en segunda mano y precios muy bajos. Solamente tenga cuidado cuando utilice estos sitios y asegúrese de que la persona a quien va a comprarle, tenga un buen “índice de vendedor”. No envíe información personal por correo electrónico ni por teléfono.

Reutilice, recicle e intercambie ropa, juguetes o cualquier cosa. Haga esto con amigos, familiares y en ventas de cochera.

Comida

Alimentar a sus niños y a usted misma con una dieta saludable bajo un presupuesto limitado, no será fácil, pero hay formas de hacerlo posible. Comer afuera y comprar comidas preparadas es la forma más cara de comer.

Si no sabe cómo cocinar, esta puede ser una oportunidad para aprender.

Hay muchos programas de cocina en la televisión y algunos de ellos presentan planificación de las comidas y cocinar bajo un presupuesto. Algunos centros comunitarios ofrecen clases de cocina donde usted puede aprender a cocinar y conocer gente nueva al mismo tiempo. Las cocinas comunitarias, donde las personas cocinan juntas y cada uno toma una porción de la comida para llevar a su casa, existen en muchos lugares y una búsqueda rápida en Internet podría ayudarla a encontrar una.

Esto la dejará con comidas básicas acumuladas en el congelador así no tendrá que cocinar una comida completa desde el principio cada día.

Saber cómo comprar es importante para alimentarse bien bajo un presupuesto. Fíjese si su comunidad tiene una cooperativa de comida o un jardín comunitario. Compre al por mayor si tiene espacio para almacenar comida o compre al por mayor con otra familia y comparta los gastos. Congele productos frescos en pequeños grupos cuando están en estación pues son más baratos que en otros momentos del año.

Vaya a su supermercado al finalizar el día y busque “especiales del final del día”. Mire panfletos y avisos de diario buscando precios especiales, y compre y guarde alimentos no-perecederos cuando son baratos.

Si tiene un pequeño patio o un balcón, considere cultivar algunos vegetales. Esto le dará alimentos frescos a un muy bajo costo y puede ser, además, una terapia satisfactoria. Los niños a menudo disfrutan la jardinería, así que cultivar alimentos podría ser una forma de pasar tiempos juntos. Si no tiene espacio para hacer su propio jardín, averigüe si su vecindario o ciudad tiene huertas comunitarias o que se alquilen, donde pueda rentar o compartir espacio para hacer crecer algún alimento. Algunos bancos de comida y refugios tienen espacios de huertas compartidas.

Si tiene problemas para comprar alimentos al final del mes, averigüe si califica para utilizar el banco de comida. Este es un recurso excelente en una emergencia o mientras sea necesario hasta que usted se pare financieramente sobre sus propios pies.

Trueque

Algunas comunidades han organizado sistemas de trueque en los cuales usted intercambia habilidades a través de un banco de habilidades. Por ejemplo, usted podría ofrecer cuidado de niños y recibir ayuda cambiando el aceite de su automóvil, o que la transporten a una cita. Aun si no tiene un empleo en que le paguen un sueldo, puede intercambiar habilidades con otros.

Transporte

Si ya no puede afrontar los gastos de poseer un vehículo, el transporte público puede ser su mejor opción. Bicicletas de segunda mano para usted y para sus niños son otra posibilidad en los meses más cálidos. Muchas ciudades ahora tienen cooperativas de automóviles donde usted puede tener acceso programado a un vehículo, a un costo mucho menor del que si poseyera uno.

Servicios públicos

Trate de utilizar los servicios eficientemente. Si está pagando por servicios públicos, reduzca la calefacción durante la noche, pero no la apague en invierno porque la tubería se congelará.

Acostúmbrese a apagar las luces cuando deja una habitación. Mientras pueda afrontarlo, reemplace las bombillas de luz comunes, por las de baja energía. Puede ahorrar dinero poniendo la temperatura del calefactor de agua levemente más baja, y apagándolo si va a salir por unos días.

Fíjese si tiene una organización local de medio ambiente que pueda darle indicios sobre cómo ahorrar energía. Muchas oficinas de servicios públicos o compañías de gas publican folletos de información.

Entretenimiento

Hay muchas actividades y eventos sociales que cuestan poco o nada de dinero.

El sistema de librería pública generalmente es gratuito y ofrece tanto acceso a computadoras, programas, videos y DVDs, como a libros. Los centros de recreación pública a menudo ofrecen programas y clubes deportivos a precio reducido, si usted les explica su necesidad financiera.

“Cuando me separe de mi marido me sentía muy culpable y quería hacer todo lo posible para que mis hijos estuvieran felices. Les compraba juguetes, les daba dulces y hasta les cambie los horarios de comida. Los dejaba ver la televisión hasta muy tarde.

Después de un tiempo me di cuenta que lo único que estaba haciendo era disfrazando los dolores de mis niños y que lo que ellos necesitaban no era que yo cambiara o fuera más flexible con las reglas.

Llendo a programas en la comunidad aprendí que la mejor forma es estando presente para ellos, no solo físicamente sino emocionalmente. También aprendí que hay muchas actividades en la comunidad que no cuestan mucho y que son gratis.

Cecilia

(Republica Dominicana)

Hacer voluntariado o participar en las actividades culturales de su institución religiosa puede también brindarle salidas a bajo costo o sin costo alguno.

¿Y QUÉ ACERCA DE CONSEGUIR UN EMPLEO O MÁS CAPACITACIÓN?

Puede que usted se de cuenta de que necesita o quiere conseguir empleo. Un empleo le dará un ingreso y también podrá aumentar su autoestima y la seguridad en usted misma. Puede ayudarla a volverse más independiente y a tener más control sobre su vida. Un empleo es una excelente manera de conocer gente nueva. Si no ha trabajado fuera de su casa por muchos años y siente que necesita mejorar o desarrollar sus habilidades laborales, puede encontrar consejería gratuita sobre carreras en su YWCA local, en el centro de empleo, en la oficina de asistencia social o, si cree que necesita más educación, en el colegio o universidad de la comunidad. Los consejeros de empleo pueden darle una idea de la situación laboral actual, así como de oportunidades de capacitación.

Estoy recibiendo tanta capacitación como nunca pensé que podría, así cuando termine la escuela, estaré calificada para un trabajo que me gusta, y seré capaz de generar más dinero del que jamás pude haber hecho antes. Lo mejor de todo esto es que estoy haciendo nuevos amigos y me siento mejor acerca de mí misma. Cuando lo dejé, creía que era estúpida. Ahora sé que no lo soy.

Anónima

Capacitación

Usted podría querer o necesitar más capacitación antes de tomar un trabajo. Hay becas que pueden ayudarla a pagar sus clases, guardería, transporte, libros y otros gastos básicos. Averigüe en su YWCA local o en el centro de empleo para ver qué opciones están disponibles. Si está viviendo bajo asistencia social, consulte con ellos para ver si puede acceder a estas becas sin perder sus beneficios regulares.

Podría pensar en ingresar a la industria del comercio o de la alta tecnología. Dichos empleos a menudo pagan mejor que los trabajos en áreas que han sido tradicionalmente dominados por mujeres. Con frecuencia hay programas especiales para ayudar a las mujeres a ingresar en estas industrias.

Si necesita mejorar sus habilidades para el idioma puede hacerlo a través de programas que a menudo no cuestan nada y que están asociados a programas de empleo. Averigüe acerca de oportunidades de entrenamiento en su YWCA local o en su centro de empleo.

Si tiene un título profesional de otro país, llame a su asociación profesional equivalente en Canadá para ver si puede lograr reconocer su estatus aquí. Podría necesitar tomar un curso de perfeccionamiento o realizar algunos exámenes para certificarse en Canadá.

Si no se ha graduado de la secundaria, puede ganar créditos para conseguir un diploma, o entrar a un colegio terciario o universidad como una estudiante adulta. Muchos de esos programas están disponibles

en Internet. Los requisitos para poder entrar generalmente son adaptados teniendo en cuenta experiencia vivida y no sólo logros académicos.

Hasta podría descubrir que le va bien en la escuela, mejor de lo que le iba cuando era más joven, porque ahora usted está motivada y tiene metas concretas. Algunos colegios terciarios y universidades ofrecen créditos por curso y excepciones, una forma más rápida de obtener un título o un diploma.

Algunos programas provinciales y federales están disponibles para personas que quieren comenzar sus propios negocios. Sea creativa. Haga un poco de investigación para ver si algunos de sus pasatiempos o habilidades tienen posibilidad de mercado en su comunidad. El gobierno federal podría patrocinar el reingreso laboral a corto plazo y programas de desarrollo comunitarios en su área. Consulte con su YWCA local o en su oficina de empleo para obtener detalles. Si usted es una mujer joven, puede haber oportunidades de pasantías / aprendizajes disponibles para desarrollar su resumen.

Si no quiere tomar un trabajo de tiempo completo, o no puede conseguir uno pero necesita dinero extra, los empleos de medio tiempo tales como telemarketing, limpieza de casas, cuidado de niños (especialmente para trabajadores de turnos), venta al por menor, o trabajo administrativo, ofrecen flexibilidad. Los empleos de medio tiempo o voluntariados también pueden convertirse en trabajos de tiempo completo.

Encontrar empleo

Para encontrar trabajo contacte a la oficina de empleo, lea sitios de empleo en Internet, busque anuncios en su periódico local o avisos en los supermercados, en los centros comunitarios o en los centros de apoyo de las universidades. La mejor manera de encontrar empleo es decirle a toda persona que conoce, que está buscando trabajo. Se estima que el 80 % de los trabajos se encuentran a través de redes personales.

Busque oportunidades para actualizar sus conocimientos u ofrecer sus servicios en grupos y/o centros comunitarios. La mejor forma de adquirir experiencia canadiense es haciendo trabajo voluntario, esto es bueno porque le ayuda a mantenerse ocupada, a hacer nuevas conexiones e interactuar con otras personas, también le ayudará a actualizar sus conocimientos y a determinar si dicha línea de trabajo es la que mejor se ajusta a sus gustos y/o necesidades. Hasta podría llegar a obtener empleo, si alguno se encuentra disponible allí. Usted será una de las primeras en saberlo y ya habrá demostrado sus fortalezas y habilidades.

Los centros de empleo, los colegios y muchas agencias comunitarias tales como la YWCA tienen programas para ayudarla a identificar qué tipo de trabajo sería el adecuado para usted; cuáles son sus habilidades, cómo buscar un empleo o cómo obtener más educación, escribir su currículum y cómo llevar a cabo una entrevista laboral exitosa.

Es una buena idea investigar antes de postular a un trabajo en particular. Averigüe exactamente qué compañía está buscando, y escriba su currículum (también llamada hoja de vida) para demostrar que puede realizar ese trabajo. Si hay áreas en las que no está familiarizada, exprese interés y entusiasmo por aprenderlas.

El trabajo sin sueldo puede ser considerado como experiencia, aun si lo hizo hace unos años atrás, así que asegúrese de incluir esto en su resumen y de hablar acerca de él en la entrevista. Debe ser honesta acerca de sus habilidades y limitaciones.

Cuando la llamen para una entrevista, asegúrese de escribir los detalles sobre la fecha, la hora y el lugar. Pida un número telefónico en caso de que necesite llamar a la compañía antes de la entrevista. Pregunte cuántas personas estarán involucradas en la entrevista, cuál es el estilo y la duración de la misma y si tendrá que tomar alguna prueba.

Revise el aviso de trabajo y su aplicación, así como la información acerca de la compañía. Visite su sitio web y conozca la misión que tiene. Fíjese si ha estado últimamente en las noticias o si ha tomado lugar algún evento sobre el cual usted pueda comentar en su entrevista.

Llegue temprano y descansada. No tiene que comprar ropa nueva, siempre y cuando luzca limpia y esté vestida en una manera que es adecuada para el trabajo que espera obtener.

Tenga una lista de preguntas preparada acerca del trabajo y la compañía y llévela con usted así tiene algo que decir cuando el entrevistador quiera saber si tiene alguna pregunta.

Responda las preguntas de la entrevista en forma completa y honesta, pero tan breve como le sea posible. Si no entiende algo, pída que le pregunten de otra manera. Concéntrese en sus fortalezas pero reconozca las áreas donde necesitará algún entrenamiento o apoyo extra.

La entrevista de trabajo no es el momento de decirle a su potencial jefe nuevo que necesita tomarse unos días para ir a la corte, o que está recientemente separada y tiene problemas para adaptarse. Consiga el trabajo primero y luego decida cómo encarar cualquier ajuste especial que pueda necesitar, una vez que el empleador se haya dado cuenta lo excelente empleada que usted es, no tendrá reparos en hacer los ajustes necesarios.

PARA FINALIZAR...

No ocurrirá rápidamente, pero con el tiempo, llegará el punto en el que vivirá por su propia cuenta y disfrutará de ello. Y a no estará sólo intentando superar su separación. Ya no pensará en sobrevivir, sino que habrá comenzado a progresar. En ese momento, será capaz de poner este libro a un lado y avanzar en su vida libre de violencia, como la persona completa que es.

El camino que escoja para llegar a ese momento será única para usted y reflejará las características positivas de su ser, de su historia familiar, de su herencia racial y cultural, de sus creencias espirituales; reflejará las fortalezas y habilidades que ha aprendido como resultado de haberle hecho frente al abuso; reflejará sus sueños y sus esperanzas en el futuro.

Cada mujer tiene un camino diferente que seguir, y el tiempo que se tome variará de acuerdo a sus circunstancias.

Sin embargo, hay muchos desafíos y barreras comunes a lo largo del camino. Esperamos que este libro le ayude a superar algunos de esos desafíos, de modo que logre avanzar en su vida y empezar de nuevo.

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DE LA MUJER

Yo declaro que:

- ❖ No soy la causa de la conducta violenta del otro.
- ❖ No tengo que soportarlo.
- ❖ Soy un ser humano importante.
- ❖ Soy una mujer que vale la pena.
- ❖ Merezco ser tratada con respeto.
- ❖ Tengo poder sobre mi propia vida.
- ❖ Puedo utilizar mi poder para cuidar bien de mí misma.
- ❖ Puedo decidir por mí misma lo que es mejor para mí.
- ❖ Puedo hacer cambios en mi vida, si quiero.
- ❖ No estoy sola, puedo pedir ayuda a otros.
- ❖ Soy alguien por quien vale la pena trabajar y cambiar.
- ❖ Merezco una vida más segura y más feliz.

Jennifer Baker, *Stopping Wife Abuse (Deteniendo el Abuso a la Esposa): Una Guía a las Implicaciones Emocionales, Psicológicas y Legales Para la Mujer Abusada y Aquellos que La Ayudan*, Garden City, 1979.

GLOSARIO DE TÉRMINOS LEGALES

Ley de Familia:

Existen dos niveles de Corte Familiar: División Provincial Y División General. La **División Provincial** se encarga de resolver asuntos relacionados a la custodia, soporte financiero, acceso/visitas y órdenes de restricción. La **División General** conoce de los mismos asuntos y también se encarga de resolver asuntos de propiedad y divorcio.

Custodia: Tener la custodia significa que usted es responsable por el cuidado de los hijos o hijas. Usted tiene el derecho legal a tomar decisiones respecto a la educación, salud, religión y en general todo lo relacionado a la crianza y desarrollo de ellos.

Acceso: El padre o la madre quien no tiene la custodia o con quien el niño o la niña no viven permanentemente tienen el derecho al acceso o visitas. El acceso o visitas pueden ser arreglados entre los padres, con condiciones muy específicas o puede ser determinado a través de la Corte Familiar. Cuan específico sea la reglamentación del acceso o visitas depende de las circunstancias de cada caso y la relación de comunicación que exista entre los padres.

Soporte: Esta es la suma de dinero que el padre o madre que no tiene la custodia le aporta al otro mensualmente para contribuir al levantamiento del hijo o hija que tienen en común.

Orden de Restricción: Es una orden dada por la corte para que su compañero se prevenga de venir cerca a su casa, trabajo y para que evite todo contacto con usted. Esta medida está hecha para protegerla del abuso o del acoso. Si su compañero rompe las condiciones de esa orden de restricción, la policía puede presentar cargos en contra su contra. Recuerde que usted debe tener esta orden siempre con usted, para que en caso de ser necesario se la presente a la policía y usted pueda recibir la protección necesaria.

Guardián: En algunas ocasiones, cuando ninguno de los padres está disponible para tomar cuidado del menor, una persona, usualmente de la familia se presenta a la Corte para pedir ser el guardián. Este título le da el derecho de tomar decisiones sobre el niño o la niña.

Mediación: Esta es una parte del proceso donde usted, su compañero y sus abogados se sientan con una persona neutral llamado mediador para tratar de resolver y llegar a un acuerdo respecto al tema que les interesa sin tener que ir a la Corte. Este proceso de mediación es cuestionado en casos donde la mujer ha sido víctima de violencia, ya que puede existir cierta coerción psicológica.

Ley de Derecho criminal:

Existen leyes encargadas de castigar los actos que son considerados criminales, así como también existen profesionales y procesos a los que se deben acudir para el cumplimiento efectivo de esas normas.

La Policía: La Policía está allí para protegerla. Ellos le preguntarán respecto a lo que paso. Ellos también hablarán con su compañero. Ellos presentarán cargos cuando: 1. Presencien la ofensa, 2. Cuando existen razones y probabilidad suficiente para creer que un crimen se ha cometido. La Policía llega a la determinación de si se cometió un crimen al observar los daños, evidencia de una pelea o la existencia de testigos. Si la Policía presenta cargo, su compañero será arrestado. Una vez se proceda con el arresto se puede determinar si el permanecerá en la cárcel o si es dejado en libertad dándole una fecha específica de cuando debe presentarse a la Corte.

Fiscal de la Corona: Es un abogado del Estado, su papel es el de presentar todos los hecho y tratar de que su compañero sea castigado por el crimen que cometió. Usted será considerada una testigo de la Corona. Canadá considera el asalto del que usted fue víctima un crimen contra el Estado y usted es entonces la testigo principal de tal crimen. En tal caso, la Corona no es su abogado, es el abogado del Estado. Usted no tiene abogado. Este doble papel suyo; como testigo y victima al mismo tiempo es bastante incomodo e incluso doloroso.

El abogado de la defensa: Es un abogado que su compañero a contratado para que lo defienda de los cargos que el Estado a presentado en su contra.

Acuerdo de Paz: Si estas asustada por tu seguridad puede obtener este tipo de orden a través de la Corte Criminal. Estas son una serie de condiciones que la Corte impone al abusador donde se le está prohibido establecer algún tipo de contacto con usted. Si el desobedece esa orden, la policía puede arrestarlo.

Probatoria: Esta es una orden de la Corte Criminal que puede ser parte de una sentencia dada al agresor. Una persona bajo probatoria tiene una serie de condiciones que debe cumplir para poder gozar de su libertad.

Orden de una Corte Civil o Corte de Familia: Si usted teme por su seguridad, pero no quiere llamar la Policía, usted puede tratar de obtener una orden de restricción bien sea de una Corte Civil o de una Corte de Familia. Esta orden diría que el abusador tiene que estar alejado de usted. En estos casos usted siempre debe buscar apoyo legal apropiado para determinar que tipos de ordenes Civil o de Familia están disponibles en su Provincia o Territorio.

RECURSOS

SERVICIOS DE APOYO A NIVEL NACIONAL

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

- Línea de Ayuda para Mujeres Asaltadas: www.awhl.org
- Canadá Segura: www.safeCanada.ca
- Redes de Refugio: ShelterNet.ca: www.shelternet.ca
- 211Canadá, Directorio de Servicio Social: www.211Canada.ca

CUIDADO DE NIÑOS

- Directorio de Cuidado de Niños y Niña en Canadá: www.CanadaChildCareDirectory.com
- Guarderías en Canadá: www.daycareCanada.com

SALUD MENTAL

- Centro para la Adicción y Salud Mental: www.camh.net/Care_Treatment/index.html
- Salud Mental: www.ementalhealth.ca
- Mymentalhealth.ca: www.mymentalhealth.ca
- Sociedad de Esquizofrenia de Canadá: www.schizophrenia.ca
- Centro Para la Prevención del Suicidio: www.suicideinfo.ca
- Cuide Su Mente: www.mindyourmind.ca
- Asociación Canadiense de Salud Mental: www.cmhanl.ca

SERVICIOS PARA MUJERES CON DISCAPACIDADES

- Red Canadiense para Mujeres con discapacidades: www.dawnCanada.net
- www.springtideresources.org/women-disabilities-and-deaf-women-program
- Vivir independientemente Canadá: www.ilCanada.ca
- Asociación Canadiense para la vida en comunidad: www.cacl.ca
- Red Nacional en Salud Mental : www.nnmh.ca
- Asociación Nacional Educativa de estudiantes deshabilitados: www.neads.ca

RECURSOS CENTRADOS EN LA COMUNIDAD

MUJERES DE LAS PRIMERAS NACIONES, INUIT, MÉTIS E INDIGENAS

- Kanawayhitowin: www.kanawayhitowin.ca
- El Viaje Sanador: www.thehealingjourney.ca
- Pauktuutit: http://pauktuutit.ca/pdf/publications/abuse/WhatToDo_e.pdf
- Recursos Para Violencia en Familias Aborígenes: www.za-geh-do-win.com
- NWAC Violencia Juvenil: www.nwac-hq.org/en/yyptoolkit.html
- Juego de Herramientas de Prevención para Mujeres Nativas de Québec: www.faq-qnw.org

LESBIANAS, HOMOSEXUALES, BISEXUALES, TRANSGÉNERO, QUEER (LGBTQ)

- Servicios de Apoyo para Mujeres Maltratadas, Línea de Crisis e Ingreso: (604) 687-1867 or TTY (604) 687-6732
- Información Para Mujeres Aborígenes, Latinoamericanas, Mujeres Jóvenes y LGBTQ: www.bwss.org

ALBERTA

- Calgary Peer Support and Counselling Services (Gay and Lesbian Community Services Association) www.glcsa.org
- Gay and Lesbian Community Centre of Edmonton www.pridecentreofedmonton.org

COLOMBIA BRITÁNICA

- Vancouver LGBT Community Centre www.lgbtcentrevancouver.com

MANITOBA

- Winnipeg Rainbow Resource Centre for Manitoba's gay, lesbian, bisexual, transgender, and two-spirit communities <http://www.rainbowresourcecentre.org/>

NUEVO BRUNSWICK

- Gais.es Nor - P.O. Box 983, Bathurst NB E2A 4H8

TIERRA NUEVA & LABRADOR

- Newfoundland Gays And Lesbians for Equality www.ngale.ca

TERRITORIOS DEL NORTE

- Out North www.outnorth.nt.ca

ONTARIO

- PRIDE York Region www.gayCanada.com/prideyorkregion

- 519 Community Centre www.the519.org
- Queer West Arts and Cultural Centre www.queerwest.org

ISLA DEL PRÍNCIPE EDUARDO

- The Abegweit Rainbow Collective www.arcpei.isn.net

QUEBEC

- Montreal Gay and Lesbian Community Centre www.ccglm.qc.ca

SASKATCHEWAN

- Gay and Lesbian Community of Regina <http://www.glcrcub.ca/>

YUKON

- Gay & Lesbian Alliance of Yukon www.gayCanadá.com/galayukon

RECURSOS MULTILINGÜES PARA GENTE INMIGRANTE

- Rosenet: Mujeres Jóvenes y de todas las edades: Inmigrantes, Aborígenes, Información sobre abuso de la mujer en más de 80 idiomas, refugios y lista de programas: www.rosenet-ca.org
- Información en más de 30 idiomas: www.settlement.org/sys/faqs_detail.asp?faq_id=4000376
- Proyecto Blue Sky Para Mujeres Asiáticas, se provee servicios en japonés, chino, coreano e inglés: www.jss.ca/bluesky/english/index.html
- Servicios Para Mujeres Inmigrantes en Ottawa: www.immigrantwomenservices.com
- Mujeres Judías Internacionales en Canadá: www.jwiCanadá.com

MUJERES ADULTAS MAYORES

- Oak-Net: www.oak-net.org
- Recursos Provinciales y Territoriales sobre Abuso a Personas Mayores: <http://seniors.gc.ca/c.4nt.2nt@.jsp?lang=eng&cid=160>

MUJERES CON HABILIDADES ESPECIALES Y MUJERES SORDAS

- Red Para Mujeres con Discapacidades en Ontario: http://dawn.thot.net/violence_wwd.html
- Recursos Springtide: www.springtideresources.org

MUJERES ADOLESCENTES Y JÓVENES

- Servicios para Jóvenes proveídos por la Policía (RCMP): www.deal.org
- Juego de Herramientas de Prevención de la Violencia Juvenil para Jóvenes Indígenas (NWAC): www.nwac-hq.org/en/yvptoolkit.html
- Línea Telefónica de Ayuda para Niños: www.kidshelpphone.ca

- Amor No Es Abuso (Programa Estadounidense): www.loveisnotabuse.com
- Cruz Roja Canadiense: www.redcrossyouth.ca
- Sitio Web para la Salud en la Adolescencia: www.chebucto.ns.ca/Health/Teenhealth/mentalhealth

ORGANIZACIONES DE ACCIÓN, DEFENSA E INVESTIGACIÓN

- Clearinghouse Nacional en Violencia Familiar: www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/index-eng.php
- Femaide, Línea Telefónica de Crisis Para Mujeres Víctimas de Violencia: (francés sólo en Ontario): www.briserlesilence.ca
- VioletNet.org: www.violetnet.org
- Nación De Las Personas Sin Hogar: www.homelessnation.org
- PovNet: www.povnet.org
- Páginas Hot Peach: www.hotpeachpages.net
- Recursos Springtide: www.springtideresources.org
- Círculo Aborigen Nacional Contra la Violencia Familiar: <http://nacafv.ca/en/mandat>
- Recuerden a Nuestras Hermanas En Todas Partes: www.rememberoursisterseverywhere.com
- Respectwomen.ca: www.respectwomen.ca
- Asociación de Viviendas de Transición e Intermedias de Ontario: www.oaith.ca

SERVICIOS LEGALES, DE APOYO/CONSEJERÍA, REFUGIO, ASISTENCIA SOCIAL, CUIDADO DE MENORES A NIVEL PROVINCIAL

ALBERTA

- Comisión de Refugios Para Mujeres de Alberta: www.acws.ca
- Asistencia Social: <http://employment.alberta.ca/4338.html>
- Para Inmigrantes: www.informalberta.ca/public/common/viewSublist.do?cartId=1000312
- Servicios de Salud de Alberta: www.albertahealthservices.ca/services.asp?pid=service&rid=7484
- Ayuda Legal en Alberta: www.legalaid.ab.ca
- Justicia en Alberta: www.justice.gov.ab.ca/legal/legal_aid.aspx

- Servicio Legal de Estudiantes de Edmonton: www.slsedmonton.com
- Clínica Legal Comunitaria de Alberta Central: www.communitylegalclinic.net
- Alojamiento Sanador Awo-Taan: www.awotaan.org
- División de Violencia Familiar e Intimidación del Gobierno de Alberta: www.northcentralalbertacfsa.gov.ab.ca

COLOMBIA BRITÁNICA

- Ministerio de Servicios Comunitarios de Colombia Británica: www.cd.gov.bc.ca/women/transition-houses/index.htm
- Asistencia Social: www.gov.bc.ca/hsd
- Ministerio de Desarrollo Infantil y Familiar de Colombia Británica: www.mcf.gov.bc.ca/childcare
- Opciones en Cuidado de Niños: www.childcarechoices.ca
- Centro de Recursos de Cuidado de Niños de la Costa Oeste: www.wstcoast.org
- Sociedad de Enriquecimiento Familiar e Infantil del Pacífico: www.pacific-care.bc.ca
- Centro de Salud y Hospital para Mujeres de Colombia Británica: www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMental
- Sociedad de Servicios Legales: www.lss.bc.ca
- Programa de Consejo Legal de Estudiantes de Leyes: www.lslap.bc.ca
- Corte Suprema de British Columbia: www.supremecourtselfhelp.bc.ca/legaladvice.htm
- Sociedad de Asistencia Legal Comunitaria: www.clasbc.net

MANITOBA

- Asociación de Refugios para Mujeres de Manitoba: www.maws.mb.ca/where_can_i_go.htm
- Servicios Sociales y Vivienda en Manitoba: www.gov.mb.ca/fs/housing/index.html
- Asistencia en Empleo e Ingresos: www.gov.mb.ca/fs/assistance/eia.html
- Asociación de Cuidado de Niños de Manitoba: www.mccahouse.org
- Vida Saludable en Manitoba: www.gov.mb.ca/healthyliving/mh
- Ayuda Legal en Manitoba: www.legalaid.mb.ca
- Residencia Manitoba: www.settlemanitoba.ca/settlement/legal_aid.php

- Departamento de Justicia de Manitoba: www.gov.mb.ca/justice/family/law/
- Asociación de Educación Legal Comunitaria (Manitoba) Inc.: www.communitylegal.mb.ca

NUEVO BRUNSWICK

- Los Refugios (Casa Grace para Mujeres): www.theshelters.ca
- Gobierno de Nuevo Brunswick: www.gnb.ca/0012/violence/PDF/Freeshelter.pdf
- Desarrollo Social del Gobierno de Nuevo Brunswick: www.gnb.ca/0017/Social_Assistance
- Cuidado de Niños en Nuevo Brunswick, Servicio de Cuidado de Niños y Aprendizaje Temprano: www.gnb.ca/0017/
- Servicios Sociales de Emergencia del Gobierno de Nuevo Brunswick: www.gnb.ca/0378/poster-e.asp
- Educación Legal Pública e Información, Servicio de Nuevo Brunswick: Información/publicaciones con datos específicos para mujeres mayores, mujeres con discapacidades, mujeres indígenas y mujeres inmigrantes que hayan experimentado violencia www.legal-info-legale.nb.ca/en/index.php

TIERRA NUEVA & LABRADOR

- Iniciativa de Prevención de la Violencia en Tierra Nueva & Labrador: www.gov.nl.ca/VPI/gethelp/index.html
- Respeto Mujeres (emergencias, cuidado de la salud, refugios, viviendas a largo plazo, bancos de comida, salud mental y servicios legales): www.respectwomen.ca/wheregethelp.html
- Departamento de Recursos Humanos, Trabajo/Empleo: www.health.gov.nl.ca/health/childcare
- Servicios Comunitarios de Cuidado de Niños y Salud: www.hrle.gov.nl.ca/hrle/income-support/overview.html
- Comisión de Ayuda Legal de Tierra Nueva: www.justice.gov.nl.ca/just/protectedsite/Other/otherx/legalaid.htm
- Asociación de Información Legal Pública de Tierra Nueva: www.publiclegalinfo.com
- Centro de Prevención y Crisis por Asalto Sexual de Tierra Nueva & Labrador: www.nlsacpc.com

TERRITORIOS DEL NOROESTE

- Servicios Sociales y de Salud Para la Víctima, Territorios del Noroeste: www.hlthss.gov.nt.ca/english/services/family_violence/contact_us/
- Apoyo para el Ingreso Económico en los Territorios del Noroeste: www.ece.gov.nt.ca/Divisions/Income_support_NPV1/index_Income_Support.htm

- Servicios de la Primera Infancia en los Territorios del Noroeste: www.ece.gov.nt.ca/Divisions/Early_Childhood/
- Servicio Social y de Salud en los Territorios del Noroeste : www.hlthss.gov.nt.ca/english/services/addictions/contact_us.htm
- Departamento de Justicia de los Territorios del Noroeste: www.justice.gov.nt.ca/legalaid

NUEVA ESCOCIA

- Asociación de Viviendas Transitorias de Nueva Escocia: www.alicehousing.ca
- Viviendas Alice: www.thans.ca/Content/FindShelter
- Asistencia Financiera y Apoyo al Empleo: www.gov.ns.ca/coms/employment/index.html
- Conexión de Cuidado de Niños en Nueva Escocia: www.cccns.org
- Directorio de Cuidado de Niños del Gobierno de Nueva Escocia: www.gov.ns.ca/coms/families/childcare/directories/FacilitySearch.aspx
- Asociación de Mujeres y la Ley en Nueva Escocia: www.nawl.ca/ns/en/affili/NSAWL-utl0.htm
- Consejo Asesor sobre el Estatus de las Mujeres en Nueva Escocia: www.women.gov.ns.ca/linkslegal.asp
- Sociedad de Información Legal de Nueva Escocia: www.legalinfo.org

NUNAVUT

- Nación de las Personas sin Hogar: www.homelessnation.org/en/node/347
- Asistencia Social: www.gov.nu.ca/education/eng/is/programs.htm
- Departamento de Educación en Nunavut: www.gov.nu.ca/education/eng/echild
- Centro de Recurso Familiar Ilisaqsivik: www.ilisaqsivik.ca
- Departamento de Justicia Nunavut: www.justice.gov.nu.ca
- Oficina de Derecho del Ártico: www.arcticlaw.ca

ONTARIO

- Centro de Ayuda para la Vivienda: www.housinghelpcentre.org/shelters.asp
- Directorio de Mujeres de Ontario: www.citizenship.gov.on.ca/owd/english/women/housing
- Ministerio de Comunidad y Servicios Sociales: www.accesson.ca/mcss
- Ministerio de Servicios de la Juventud e Infancia de Ontario: www.ontario.ca/ONT/portal51/licensedchildcare

- Directorio de Guarderías en el Hogar, Ontario: www.ontariohomedaycare.ca
- Costas de Ontario: www.ontarioshores.ca
- Educación sobre Ley Familiar Para Mujeres: www.onefamilylaw.ca
- Red de Justicia Para Mujeres de Ontario: www.owjn.org
- CLEONet (educación legal comunitaria en Ontario): www.cleonet.ca
- Ayuda Legal Ontario: www.lawhelpontario.org

ISLA DEL PRÍNCIPE EDUARDO

- Asociación de Vivienda Transitoria: www.gov.pe.ca/infopei/index.php3?number=3275&lang=E
- Asistencia Social en Isla del Príncipe Eduardo: www.gov.pe.ca/sss/index.php3?number=1024708&lang=E
- Departamento de Educación y Desarrollo de la Primera Infancia: www.gov.pe.ca/eecd/
- Gobierno de la Isla del Príncipe Eduardo: www.gov.pe.ca/infopei/index.php3?number=3277&lang=E
- Red de Mujeres de la Isla del Príncipe Eduardo (legal): www.wnpei.org
- Coalición por la Política y el Protocolo de Abuso de la Mujer en la Isla Príncipe Eduardo (legal): www.cliapei.ca/womanabuse/community.htm

QUÉBEC

- Fédération de ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec: www.fede.qc.ca para servicios en frances www.mess.gouv.qc.ca
- Famille et Aînés Québec: www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/Pages/index.aspx
- Amiquébec: www.amiquebec.org
- Santé et Services Sociaux Québec: www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?accueil_en&PHPSESSID=6043b7c17e703bebb8b95baf17d4cc71
- Services Québec: www.separation-divorce.info.gouv.qc.ca/en
- Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale: <http://maisons-femmes.qc.ca/liste-des-maisonsmembres>

SASKATCHEWAN

- Asociación Provincial de Viviendas de Transición y Servicios de Saskatchewan: www.abusehelplines.org
- Servicios Sociales del Gobierno de Saskatchewan: www.socialservices.gov.sk.ca/sap

- Asociación de la Primera Infancia en Saskatchewan: www.skearlychildhoodassociation.ca
- Aprendizaje temprano y Cuidado de Niños del Gobierno de Saskatchewan: www.education.gov.sk.ca/ELCC
- Comisión de Ayuda Legal en Saskatchewan: www.legalaid.sk.ca
- Asociación de Educación Legal Pública: www.plea.org
- Pro Bono Law Saskatchewan: www.pblsask.ca

YUKON

- Asistencia Social: www.hss.gov.yk.ca/programs/social_services/assistance/
- Corporación de Salud Yukon-Kuskokwim: www.ykhc.org/826.cfm
- Sociedad de Servicios Legales del Yukon: www.legalaid.yk.ca
- Asociación de Educación Legal Pública del Yukon: www.yplea.com
- Departamento de Justicia del Yukon: www.justice.gov.yk.ca/general/flic.html

YWCAs EN CANADÁ

NACIONAL

- YWCA Canadá: www.ywcaCanada.ca

ALBERTA

- YWCA Banff: www.ywcabanff.ab.ca
- YWCA Calgary: www.ywcaofcalgary.com
- YWCA Edmonton: www.ywcaofedmonton.org
- YWCA Lethbridge & District: www.ywcalethbridge.org

COLOMBIA BRITÁNICA

- Comunidad Kamloops YWCA-YWCA: www.kamloopsy.org
- YMCA-YWCA Greater Victoria: www.ymywca.victoria.bc.ca
- YMCA Vancouver: www.ywcavan.org

MANITOBA

- YMCA-YWCA Winnipeg: <http://www.ymcaywca.mb.ca/>
- YMCA Brandon: www.ywcabrandon.com

- YMCA Thompson: (204) 778-6341

NUEVO BRUNSWICK

- YWCA Moncton: www.ywcamoncton.com

TIERRA NUEVA

- YWCA St John's: (709) 237-2073

NUEVA ESCOCIA

- YWCA Halifax: www.ywcahalifax.com

TERRITORIOS DEL NOROESTE

- YWCA Yellowknife: <http://www.ywcanwt.ca/>

ONTARIO

- Región Central Nacional YMCA-YWCA: <http://www.ymcaywca.ca/>
- YMCA-YWCA Guelph: www.guelphy.org
- YWCA Cambridge: www.ywcacambridge.ca
- YWCA Durham: www.ywcadurham.org
- YWCA Hamilton: www.ywcahamilton.org
- YWCA Kitchener-Waterloo: www.ywcakw.on.ca
- YWCA Muskoka: www.ywcamuskoka.com
- YWCA Región del Niágara: www.ywcaNiagararegion.ca
- YWCA Peterborough, Victoria y Haliburton: www.ywcapeterborough.org
- YWCA St. Thomas-Elgin: www.ywcastthomaselgin.com
- YWCA Toronto: www.ywicatoronto.org

QUÉBEC

- YWCA Montréal: www.ydesfemmesmtl.org
- YWCA Québec: www.ywcaquebec.qc.ca

SASKATCHEWAN

- YWCA Prince Albert: <http://www.ywcaprincealbert.ca/>
- YWCA Regina: www.ywcaregina.com
- YWCA Saskatoon: www.ywcaskatoon.com

AGENCIAS QUE PRESTAN SERVICIOS EN ESPAÑOL A NIVEL NACIONAL

- MUJER: organización que promueve el desarrollo integral de la mujer Latinoamericana www.mujer.ca
- Consejo de Desarrollo Hispano. www.hispaniccouncil.net
- Asociación de Prensa Hispana de Canadá – HIPAC : www.hipac.ca
- Asociación Hispano-Canadiense de Negocios: www.hispanicbusiness.ca
- Congreso Hispano canadiense: www.networksforimmigrants.ca
- Asociación Colombo-canadiense de profesionales (CCPA): <http://www.ccpassociation.com/>
- Cámara de Comercio Latino-Canadiense: www.latinocanadianchamberofcommerce.com
- Asociación Mexicana de Negocios de Canadá (MBAC): <http://www.asocmex.com>

ONTARIO

Toronto

SERVICIOS DE EMPLEO

- ACCES EMPLOYMENT SERVICES: <http://www.accestrain.com/>
- Bloor Information and Life Skills Centre (Bils): www.bloorinfo.org

SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES O DE LA TERCERA EDAD

- Asociación de Seniors de Habla Hispana del Gran Toronto (ASHTOR) (Hispanic seniors of the Greater Toronto Area) http://216.19.67.121/tril_lium_Eng_ver.htm
- West Toronto Support Services (Seniors) www.wtss.org

SERVICIOS COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL

- ACCESS ALLIANCE (Multicultural Health and Community Services) <http://accessalliance.ca/>
- Black Creek Community Health Centre www.bcchc.com
- Bereaved Families of Ontario www.bfotoronto.ca
- Community Outreach Programs for Addictions (COPA) www.copacommunity.ca
- Immigrant Women’s Health Centre www.immigranthealth.info

- Rexdale Women's Centre www.rexdalewomen.org

SERVICIOS EDUCACIONALES

- Counterpoint Counseling & Educational Co-operative Inc. www.counterpoint.coop
- OASIS Dufferin Community Centre www.oasisdufferin.org
- Toronto District School Board www.tdsb.on.ca/equity
- Working Women Community Centre www.workingwomencc.org

SERVICIOS PARA CASOS DE VIOLENCIA FAMILIAR

- Battered Women Support Services www.bwss.org
- Centre for Spanish Speaking Peoples <http://www.spanishservices.org>
- Family Service Toronto <http://www.familyserVICEToronto.org>
- Women Abuse Council of Toronto <http://www.womanabuse.ca/>
- Hispanic Women Network hispanicwomennetwork@gmail.com
- Jane and Find Community and Family Centre www.janefinchcentre.org
- LAMP Community Health Centre www.lampchc.org
- St. Joseph's Women's Health Centre www.stjoe.org
- Women's Health in Women's Hands www.whiwh.com

SERVICIOS DE VIVIENDA Y REFUGIOS

- Toronto Community Housing www.torontohousing.ca
- Madison Avenue Housing and Support Services www.madisoncs.org
- Northwood Neighbourhood Services www.northw.ca
- Romero House www.romerohouse.org

INFORMACIÓN Y ACTIVISMO POLÍTICO

- Next Parliament www.nextparliament.ca

SERVICIOS DE ASENTAMIENTO

- COSTI www.costi.org
- Culture Link www.culturelink.net
- Mennonite New Life Centre of Ontario <http://mnlct.org/>
- Polycultural Immigrant and Community www.polycultural.org
- Future Watch Environment & Development Education Partners www.futurewatch.net

SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN

- Barbara Schlifer Clinic www.schliferclinic.com
- Dialogos Intercultural Services www.dialogos.ca
- MCIS Language Services www.http://mcislanguages.com/

ARTE Y CULTURA

- Hispanic Canadian Arts & Cultural Association www.hispaniccanadianarts.org
- Latino Canadian Cultural Association www.lccatoronto.com

NUEVO BRUNSWICK

- Multicultural Association of the Greater Moncton Area www.magma-amgm.org

QUÉBEC

- Battered Women's Support Services <http://www.bwss.org/resources/transition-houses-in-Canada/quebec/>
- RIVO - Intervention Network for Person Affected by Organized Violence <http://www.web.ca/~rivo/EspFramesHome.htm>
- Shield of Athena - Family Services <http://shieldofathena.com>

MANITOBA

- Immigrant Women's Counselling Services <http://legalthelpcentre.ca/immigrant-womens-counselling-services>
- NorWest Co-op Community Health Centre <http://www.norwestcoop.ca/mind-spirit/immigrant-womens-counselling-services/>

- Immigrant Women's Association of Manitoba
<http://www.communities4families.ca/agencies/view/149>
- A Woman's Place – Legal Support and Services <http://legalthelpcentre.ca/a-womans-place>
- Immigrant and Refugee Community Organization of Manitoba (IRCOM) <http://www.ircom.ca/>
- Welcome Place- Manitoba Interfaith Immigration Council Inc. <http://www.miiic.ca/>

NUEVA ESCOCIA

- Atlantic Region Association of Immigrant Serving Agencies (ARAISA) <http://www.ancnl.ca>
- Nova Scotia Domestic Violence Resource Centre <http://www.nsdomeesticviolence.ca>

SASKATCHEWAN

- Provincial Association of Transition Houses and Services of Saskatchewan
www.abusehelplines.org
- Moose Jaw Multicultural Council <http://www.mjmcinc.ca/settlement.php>
- Saskatchewan Intercultural Association Inc. <http://saskintercultural.org>
- Saskatchewan Open Door Society <http://www.sods.sk.ca/>

ALBERTA

- Edmonton Mennonite Centre for Newcomers (EMCN) <http://www.emcn.ab.ca/>
- Family and Community Support Services <http://fcssaa.org/>
- Albert Council of Women's Shelter <https://www.acws.ca/shelters>
- Lloydminster Interval Home <http://www.intervalhome.ab.ca/>

ISLA DEL PRÍNCIPE EDUARDO

- Family Violence Prevention Services <http://www.fvps.ca/>
- P.E.I. Rape and Sexual Assault Crisis Centre <http://www.peirsac.org/>

COLOMBIA BRITÁNICA

- Mexican Canadian Community Association of Victoria www.victoriamexican.org

- Immigrant Services Society of British Colombia <http://www.issbc.org/>
- Ministry of Community Services www.cserv.gov.bc.ca/women_services
- BC Society of Transition Houses <http://www.bcsth.ca/>
- Women's Transition Housing and Supports <http://www.bchousing.org>
- Vancouver & Lower Mainland Multicultural Family Support Services <http://www.vlmfss.ca>
- Women In Need Gaining Strength (W.I.N.G.S) Fellowship Ministries
<http://www.endingviolence.org/node/416>
- North Shore Crisis Services Society <http://www.nscss.net/>
- Ch Chimo Crisis Services <http://www.chimoservices.com/>