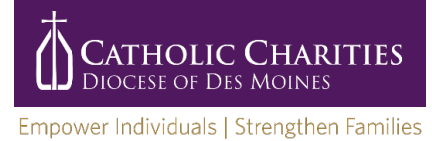


Serie de artículos 2021 - 1 de 4

Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica



Contacto: Nelcy Vargas, Domestic Abuse Advocate
nvargas@catholiccharitiesdm.org | 712-256-2059 x 105 | catholiccharitiesdm.org

Abuso Financiero y Económico: Métodos de Control

Por Debeneee Grajeda, Catholic Charities Domestic Abuse Advocate

Octubre es el Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica. Siga leyendo para obtener más información sobre la dinámica y el impacto del abuso.

La gente a menudo se sorprende al saber que existe el abuso económico y financiero, pero en realidad son métodos muy comunes de ejercer poder y control. Algunos ejemplos de abuso financiero incluyen prohibir que alguien obtenga un ingreso aunque lo desee, no permitirle acceso al dinero para artículos básicos o necesarios y no estar dispuesto a compartir información con ellos sobre las finanzas familiares. También puede incluir negarse a pagar las facturas según lo acordado para que la víctima se enfrente al desalojo o sufra un puntaje crediticio dañado.

El abuso económico, por otro lado, puede incluir retener o comprometer los artículos que una persona necesita para la vida diaria, como alimentos, refugio, medicinas o transporte. También puede significar robar las pertenencias de una persona, ya sea para venderlas o simplemente para causar inconvenientes o daños emocionales. Mientras que el abuso financiero se centra en regular la capacidad que tiene alguien para ganar o gastar dinero, el abuso económico se centra en restringir o sabotear el acceso de una persona a sus bienes.

La razón principal por la que se utilizan estas tácticas particulares es para hacer que las víctimas sean menos independientes y, en cambio, más dependientes del abusador, ya que cuanto más dependiente es una persona, más fácil es controlarla. Este tipo de abuso también suele ser sutil y, a menudo, pasa desapercibido para el mundo exterior. Puede ser difícil demostrar que uno se ve obligado a quedarse en casa, por ejemplo; algunos pueden pensar que la persona simplemente no quiere trabajar fuera de casa. También puede ser difícil explicarle al propietario que un pago tardío del alquiler o una factura de servicios públicos pueden ser el resultado de un control abusivo, coerción o venganza.

Problemas como estos pueden afectar más que solo a la pareja del abusador. Los niños a menudo también sufren el impacto del abuso financiero y económico, especialmente a través de la retención de fondos o bienes materiales por parte del abusador. Desafortunadamente, estas formas de abuso pueden continuar causando problemas a las víctimas incluso después de que hayan dejado una relación abusiva, ya que pueden tener poco dinero para comenzar de nuevo o un historial crediticio arruinado que les sigue.

Sin embargo, hay ayuda disponible para quienes sufren abusos económicos y financieros. Para la persona que todavía está involucrada en una relación abusiva, la planificación de la seguridad con una asesora puede ser una herramienta importante para intercambiar ideas sobre formas de mantener seguras las finanzas y las posesiones materiales. Para aquellos que han dejado una relación abusiva y están comenzando de nuevo, los programas gubernamentales como los cupones de alimentos, Medicaid y la Sección 8 pueden ser útiles. Muchos programas locales sin fines de lucro también ofrecen asistencia financiera, servicios de empleo y conexión con recursos comunitarios.

Si usted o alguien que conoce está experimentando abuso financiero, económico o de cualquier otra forma, considere comunicarse con una asesora capacitada para obtener asistencia y apoyo gratuitos y confidenciales. Puede comunicarse con el Programa de Violencia Doméstica y Asalto Sexual de Caridades Católicas las 24 horas del día al 1-888-612-0266.

Contacto: Nelcy Vargas, Domestic Abuse Advocate
nvargas@catholiccharitiesdm.org | 712-256-2059 x 105 | catholiccharitiesdm.org

Abuso Verbal: Por qué las Palabras Pueden Causar un Daño Duradero

Por Debeneee Grajeda, Catholic Charities Domestic Abuse Advocate

Octubre es el Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica. Siga leyendo para obtener más información sobre la dinámica y el impacto del abuso.

¿Qué podría doler más que ser atacado físicamente por alguien a quien amas y en quién confías? Según muchas sobrevivientes de violencia doméstica, las palabras que usan sus abusadores son igualmente dolorosas de soportar. Es importante reconocer que la violencia doméstica no siempre es física; el abuso verbal puede causar mucho daño sin dejar una marca.

El abuso verbal es el uso repetido o continuo de comentarios de poco valor, degradantes o de acoso. Todos decimos cosas lamentables en ocasiones, o terminamos gritando en un momento de enfado. Sin embargo, el abuso verbal es diferente porque es parte de un patrón de comportamiento destinado a ganar poder o control sobre un individuo. Esta forma de abuso está destinada a provocar una respuesta emocional en la víctima, generalmente de miedo, vergüenza o tristeza. Puede incluir insultos, atacar el carácter o la apariencia de uno, culparlo por cosas que son fuera de su control o usar amenazas para asustarla y someterla.

Los insultos pueden parecer bastante infantiles, pero cuando se usan como táctica de abuso, pueden tener efectos devastadores en la autoestima, la identidad y la imagen personal de una persona. Por ejemplo, cuando a alguien se le dice repetidamente que es inútil e indeseable, probablemente internalizará este mensaje y eventualmente comenzará a creerlo. Además, los oídos más pequeños que escuchan también pueden comenzar a internalizarlo. Los niños en un hogar donde un padre es abusivo verbalmente pueden aprender a usar insultos o lenguaje hiriente como arma para obtener lo que quieren. También pueden comenzar a ver a la madre como deficiente o débil, lo que puede dañar el vínculo entre ellos. Los niños a menudo usan el mismo idioma que escuchan en su hogar, incluso cuando no comprenden el poder o las implicaciones de las palabras.

El abuso verbal también puede implicar el uso de amenazas para manipular, obligar o intimidar. Se pueden hacer amenazas contra la seguridad física de una persona, para dañar las posesiones materiales o la reputación de una persona. A menudo, también se amenazan a los miembros de la familia o los amigos, o incluso a las mascotas. Lo que hace a las amenazas aún más aterradoras es la capacidad del abusador para llevarlas a cabo; por ejemplo, si el abusador amenaza con matar a la víctima, esto puede ser aún más poderoso si tiene fácil acceso a pistolas u otras armas. Ser amenazado a menudo hace que las víctimas sientan que caminan sobre cáscaras de huevo y pueden experimentar ansiedad o ataques de pánico debido al abuso.

Similar al dicho “a palabras necias, oídos sordos,” también es esencial reconocer el impacto que las palabras pueden tener en nuestra sensación de seguridad y bienestar. Cuando el lenguaje se usa para dañar, degradar y controlar a otra persona, se vuelve abusivo. Aunque los efectos del abuso verbal pueden ser tan graves como los de la violencia física, existe ayuda disponible. Comuníquese con el Programa de Violencia Doméstica y Asalto Sexual de Caridades Católicas si está experimentando abuso verbal. Las asesoras capacitadas pueden ofrecer servicios gratuitos y confidenciales para ayudarla en el camino hacia la curación. 1-888-612-0266

Contacto: Nely Vargas, Domestic Abuse Advocate
nvargas@catholiccharitiesdm.org | 712-256-2059 x 105 | catholiccharitiesdm.org

Mantenerse Segura en la era de la Tecnología

Por Debene Grajeda, Catholic Charities Domestic Abuse Advocate

Octubre es el Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica. Siga leyendo para obtener más información sobre la dinámica y el impacto del abuso.

No se puede negar que la tecnología ha facilitado la vida de muchas maneras. Se puede acceder fácilmente a una gran cantidad de conocimientos con una búsqueda en Google, los seres queridos pueden mantenerse en contacto a través de países y se pueden almacenar grandes cantidades de información en un dispositivo del tamaño de un pulgar. Pero con todos estos beneficios también surgen nuevos desafíos. Quizás lo más preocupante para los sobrevivientes de violencia doméstica es la cuestión de cómo mantenerse protegidos en un mundo lleno de tweets, snaps (Snapchat), y geolocalización.

A veces, la información obtenida mediante el uso de la tecnología no se proporciona gratuitamente. Muchas víctimas informan que sus abusadores colocan aplicaciones de rastreo en sus teléfonos inteligentes sin su conocimiento. Estas aplicaciones, que se ejecutan constantemente en segundo plano sin ser vistas, pueden rastrear el movimiento y la ubicación de la víctima, enviando la información al abusador. Esto puede representar una amenaza real para la seguridad, especialmente si el sobreviviente ha abandonado la relación abusiva. Los datos sobre el patrón de movimientos del sobreviviente pueden proporcionar al abusador información peligrosa, como el horario de trabajo y el horario de la salida escolar. También puede sugerir momentos en los que un vehículo puede quedar desatendido, como en un lugar de trabajo o en una tienda de comida o despensas por ejemplo.

Además, la aplicación SnapChat, que permite a los usuarios enviar imágenes y mensajes que se borran automáticamente, se utiliza habitualmente para enviar amenazas que no se pueden rastrear. De hecho, si el destinatario toma una captura de pantalla del mensaje de SnapChat, se envía una alerta notificando al remitente, lo que puede poner al destinatario en mayor peligro. Los abusadores también utilizan con frecuencia esta aplicación y otras como Facebook Messenger para distribuir imágenes gráficas de su pareja sin su consentimiento. Esta es una forma humillante de acoso sexual y puede tener un impacto devastador en la víctima. Además, dependiendo de la edad de quienes envían y reciben el contenido, este comportamiento también puede incluirse en otras conductas delictivas.

Entonces, ¿cómo se puede seguir utilizando la tecnología de forma segura a pesar de estos problemas? Seguir algunas buenas recomendaciones puede ayudar. Los sobrevivientes deben asegurarse de revisar regularmente sus teléfonos en busca de aplicaciones nuevas que ellas mismas no hayan descargado. Deben examinarse incluso las aplicaciones que no parezcan sospechosas, como un reloj o una calculadora. Estas aplicaciones "falsas" a menudo ocultan la aplicación real debajo. Los sobrevivientes también deben verificar para asegurarse de que su geolocalización esté desactivada siempre que sea posible. A veces, esta información es necesaria para cosas como el acceso a direcciones de conducción; sin embargo, siempre es mejor apagarlo cuando no esté en uso. Finalmente, los sobrevivientes deben considerar verificar la configuración de privacidad en sus cuentas de redes sociales como Facebook e Instagram para asegurarse de que estén configuradas con los niveles de seguridad más altos. El cambio rutinario de contraseñas para todas las cuentas, así como el uso de opciones de reconocimiento facial para el acceso telefónico, también pueden resultar útiles.

Si es un sobreviviente en el suroeste de Iowa y le gustaría aprender más sobre cómo mantenerse seguro mientras usa la tecnología, considere comunicarse con una asesora capacitada al 888-612-0266 para obtener asistencia gratuita y confidencial.

Contacto: Nelcy Vargas, Domestic Abuse Advocate
nvargas@catholiccharitiesdm.org | 712-256-2059 x 105 | catholiccharitiesdm.org

El Impacto de la Violencia Doméstica en los Niños

Por Debene Grajeda, Catholic Charities Domestic Abuse Advocate

Octubre es el Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica. Siga leyendo para obtener más información sobre la dinámica y el impacto del abuso.

Todos sabemos que los niños son resilientes, pero sería negligente pensar que no se ven afectados por lo que sucede a su alrededor. Muchas influencias externas y diferentes pueden afectar positiva o negativamente la forma en que un niño piensa, siente y se desarrolla. Un problema que puede afectar negativamente a los niños es la exposición a la violencia doméstica.

Obviamente, estar físicamente presente cuando un abuso sucede es muy perjudicial para los niños. Ver a un padre o madre ser abusado(a) puede ser una experiencia extremadamente traumática. A veces, un niño intentará intervenir en el abuso y terminará lesionándose. Otras veces, un niño puede sentirse culpable por no intervenir y asumir que el abuso es de alguna manera su culpa. El abuso es siempre confuso para un niño, porque le enseña dos lecciones contradictorias; lo primero que aprenden es que el abuso daña a alguien que aman, pero también aprenden que usar el abuso puede conseguirle a una persona lo que quiere. Estos conceptos son muy difíciles de reconciliar para un niño.

Estar físicamente presente durante un asalto no es la única forma en que se puede dañar a los niños. Muchos piensan equivocadamente que si un niño no es testigo del abuso, no puede afectarlos. Sin embargo, esto es un mito. Los niños son mucho más conscientes de lo que pensamos. Pueden escuchar discusiones ruidosas, peleas físicas o el sonido de objetos rompiéndose, incluso si no están en la misma habitación. También son muy capaces de captar los estados emocionales de los adultos. Esto significa que incluso si no ven que se está produciendo el abuso, pueden reconocer el miedo, la ansiedad y la desesperación del padre o madre victimizado(a), así como la ira del padre o madre abusivo (a).

El trauma de estar expuesto a la violencia doméstica, ya sea directa o indirectamente, puede tener una serie de efectos negativos en el bienestar de un niño. Estos efectos se deben principalmente a que el niño experimenta niveles de estrés no saludables durante períodos prolongados. El cerebro y el cuerpo del niño están básicamente atascados operando en modo de supervivencia. Algunos efectos psicológicos incluyen el desarrollo de depresión, ansiedad y, a veces, trastorno de estrés postraumático. Los efectos físicos también pueden manifestarse, y pueden variar desde problemas digestivos, dolores de cabeza, conductas regresivas como chuparse el dedo o mojar la cama en niños que ya han superado estos problemas en su desarrollo. Los efectos sociales negativos también son muy comunes y pueden incluir comportamientos indeseables como hacer berrinches, comportarse mal o golpear; bajo rendimiento en la escuela o otras actividades; y aislarse socialmente o apartarse de amigos o otros apoyos.

Afortunadamente, los estudios han demostrado que si un niño tiene al menos una relación adulta de confianza y apoyo, es mucho más probable que desarrolle resiliencia y supere el trauma. Esto demuestra que una persona solidaria puede marcar una diferencia duradera en la vida de un niño. Si le preocupa que sus hijos se hayan visto afectados por el abuso doméstico, pedir ayuda es un gran primer paso. Considere llamar hoy al Programa de Violencia Doméstica y Asalto Sexual de Caridades Católicas en el suroeste de Iowa para hablar sobre los servicios gratuitos y confidenciales con una asesora capacitada. 1-888-612-0266