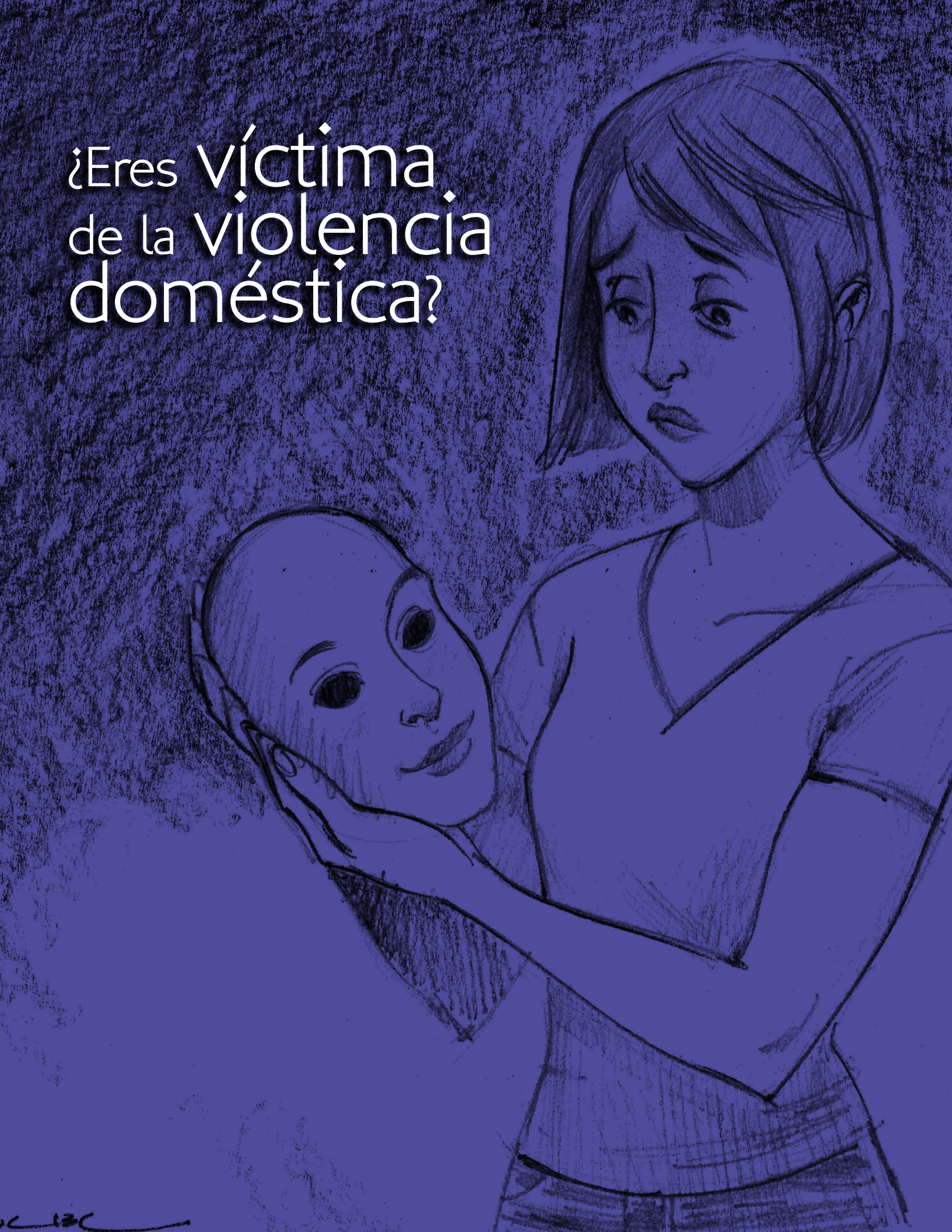
¿Eres víctima de la violencia doméstica?



¿Eres víctima de la violencia doméstica?

Esta es una pregunta que muchas mujeres nos hemos hecho en diferentes momentos de nuestras vidas. Es difícil de contestar. A veces, pensamos que lo que nos hace sufrir en las relaciones de pareja son problemas que todo el mundo tiene y que no necesariamente constituyen violencia doméstica. Otras veces, la misma vergüenza de sentirnos heridas por la pareja que se supone que nos ame, nos lleva a ocultar que seamos maltratadas. Además, frente a los horrendos crímenes que llevan a la muerte a tantas mujeres maltratadas, en Puerto Rico y en el mundo, no nos parece que nuestras heridas, muchas veces emocionales, merezcan ser consideradas como una manifestación de violencia doméstica.

Pero, sí, el maltrato psicológico y emocional es violencia doméstica.

¿Cuántos de estos indicadores de maltrato puedes reconocer en tu relación de pareja?

- ☐ Tu pareja te cela (de amistades, vecinos/as compañeros/as de trabajo y/o familiares)
- ☐ Critica tu manera de vestir, de maquillarte, de arreglarte
- ☐ Te exige cumplir con obligaciones de la casa
- ☐ Te "pelea" o discute, te sube la voz, te manda a callar, impone su criterio, restrella cosas al piso
- ☐ Ha roto o amenaza con romper o desaparecer objetos, regalos, retratos –de valor especial, sentimental
- ☐ No escucha ni comprende tus opiniones, particularmente, si son diferentes a las suyas
- ☐ Quiere controlar tu vida (lo que haces, a dónde vas, a quién visitas, tus horarios, decisiones, gustos, intereses, etc.)
- ☐ Le molesta que estudies, o no quiere que estudies y te superes
- ☐ Te pide cuentas y te regaña por la forma en que gastas el dinero
- ☐ Te amenaza con decirle a otras personas, "cosas" (ciertas o falsas) que te avergonzarían
- ☐ Se te pega mucho –físicamente- cuando está discutiendo contigo
- ☐ Cuando toma alcohol no sabe cómo parar
- ☐ Se empeña en guiar aunque esté "metido en palos"
- ☐ Cuando toma alcohol se pone más violento (te insulta, te amenaza, te pega)
- ☐ Lleva a sus amistades a la casa sin avisar ni consultarte, y te hace atenderles, cocinarles o servirles
- ☐ Le tienes que pedir permiso para salir, recibir gente en tu casa, ir a visitar familiares y amistades
- ☐ Critica, le desagradan o se siente incómodo con tus amistades y con miembros de tu familia
- ☐ Te dice que no vales nada, que no vas a poder vivir sola
- ☐ Te exige respeto, pero no te respeta
- ☐ No le da importancia ni reconoce el valor de lo que haces. Dice que no sabes hacer bien las cosas que tú sabes que haces bien
- ☐ Se burla de ti
- ☐ Te dice cosas sobre tu cuerpo que te ofenden
- ☐ No quiere compartir las tareas del hogar, como limpiar, recoger, cocinar, fregar, etc... Dice que eso te toca a ti
- ☐ Es machista – piensa que los hombres son de la calle (y en la calle pueden hacer lo que quieran) y las mujeres de la casa (para que se hagan cargo de todo)
- ☐ No reconoce tu autoridad y tu capacidad para tomar decisiones y, a veces, te quita autoridad frente a tus hijos/as
- ☐ No le gusta que te relaciones con tu familia o amistades

- [ ] Te hace pasar vergüenzas, humillaciones, estando sola o delante de otras personas
- [ ] Requiere que le atiendas cuando llega a la casa o cuando salen
- [ ] No puedes hacer ni recibir llamadas cuando estás con él
- [ ] Te llama por teléfono-celular para preguntarte qué estás haciendo, con quién estás, para cuestionarte o pedirte cuentas
- [ ] Te ofende de palabra, te insulta, te habla "malo", te llama con sobrenombres que no te gustan o te hacen sentir incómoda
- [ ] Te levanta la mano como para pegarte (aunque no te pegue)
- [ ] Cuando está disgustado, te empuja, te acorrala, te pega de la pared
- [ ] Te amenaza con pegarte
- [ ] Te pega (bofetadas, pescozones, empujones, pellizcos, mordidas, arañazos, etc.)
- [ ] Te ha causado hematomas, heridas, fracturas u otro tipo de daño físico
- [ ] Te ha agarrado por el cuello como para estrangularte
- [ ] Has tenido que faltar al trabajo o cancelar compromisos por problemas con tu pareja o para evitar más problemas
- [ ] Te pide que tengas relaciones o actos sexuales que no son de tu agrado
- [ ] Te obliga a tener sexo cuando no lo deseas
- [ ] Te dice cosas que te ofenden cuando tienen relaciones sexuales
- [ ] No le importa o no se interesa en que tú sientas placer sexual
- [ ] Te ha sido o te es infiel
- [ ] Te sientes responsable de la planificación familiar (evitar quedar embarazada) porque tu pareja no se ocupa de eso
- [ ] Se va a disfrutar o a divertirse con sus amistades y no te invita ni te avisa dónde ni con quién va a estar
- [ ] Temes que tu pareja te pueda contagiar con alguna enfermedad de transmisión sexual
- [ ] Te ha dicho que te va a quitar los/as hijos/as si le dejas, si te vas de la casa
- [ ] Te ha dicho que te lo va a quitar todo, que te vas a quedar sin nada (incluyendo económicamente, sin nada) si intentas irte de su lado
- [ ] Te ha amenaza con hacerle daño a tus hijos/as si le dejas
- [ ] Te amenaza con decirle cosas negativas de ti a tus hijos/as si no le obedeces
- [ ] Te amenaza con dejarte, divorciarse o irse si no haces lo que te pide
- [ ] Te ha dicho que no soportaría vivir sin ti; que se va a quitar la vida si tú te vas o le dejas
- [ ] Te dice cosas y te manipula al punto de que a ti te daría pena dejarlo
- [ ] Te ha amenazado con denunciarte por la Ley 54 si tú te querellas a la policía – que va a decir que tú le maltratas
- [ ] Te ha amenazado con armas blancas (cuchillos, navajas, objetos cortantes) o con armas de fuego (pistola, revolver, etc.)
- [ ] Te has sentido enferma, física o emocionalmente enferma, después que tu pareja te ha peleado
- [ ] Te has sentido preocupada, ansiosa, con palpitaciones, sin energías, débil, sin ganas de hacer las cosas, muy triste, "aborrecí'a", deprimida, por los problemas con tu pareja
- [ ] Te desvelas o te despiertas asustada por los problemas con tu pareja
- [ ] Te sientes presa, atrapada en la relación de pareja; sientes que no puedes salir de la relación
- [ ] Has tenido que ir al médico, visitar la sala de emergencia o requerir hospitalización por alguna condición relacionada con condiciones físicas o emocionales que puedas vincular con problemas, discusiones o peleas con tu pareja o con su manera de ser
- [ ] Le molesta que vayas a la iglesia
- [ ] No quiere que salgas o hables con tus amistades
- [ ] Has sentido miedo de estar con tu pareja

- ☐ Piensas que tu pareja es capaz de hacerte daño físico o emocional
- ☐ Te has sentido vigilada, supervisada, controlada, asechada por tu pareja. Te ha sorprendido siguiéndote o se te ha aparecido en lugares donde no lo esperas
- ☐ Te sientes como una esclava en tu casa
- ☐ Te hace sentir mal, responsable o culpable de lo que le pasa
- ☐ Piensas que tu pareja es una persona enferma – que necesita ayuda
- ☐ Cuando le has dicho a tu pareja que busque ayuda, te dice que la que necesita ayuda eres tú, que la que tiene problemas eres tú
- ☐ Cuando te pelea, cambia los hechos o los malinterpreta o los arregla para hacerte quedar mal
- ☐ Te pide perdón y te promete que va a mejorar después de haberse comportado agresivamente contigo (o con los/as hijos/as), o después de haberte ofendido o de haberte herido
- ☐ Te sientes infeliz con tu pareja

¿Cuántas respuestas de sí –en la afirmativa-, tienes? Cuéntalas.

¿Algunas, muchas? Debes saber que todas y cada una de las respuestas –sean poquitas o muchas- sugieren la posibilidad de que seas una víctima de la violencia doméstica. Mientras más respuestas afirmativas tengas, más evidente es que sufres maltrato. Eres una víctima de la violencia doméstica. Eres también una sobreviviente porque no importa cuanto hayas sufrido, has buscado y vas a seguir buscando maneras de librarte del abuso.

Entonces, ¿qué es violencia doméstica?

Es el maltrato físico, emocional, sexual o la amenaza de hacer daño que ocurre entre las personas que sostienen o han sostenido relaciones de pareja. En la mayoría de los casos, el agresor es un hombre y la víctima/sobreviviente es una mujer, pero puede ocurrir a la inversa, y también, la violencia doméstica puede ocurrir entre parejas del mismo sexo.

¿Qué puedo hacer?

Ya has empezado a hacer algo fundamental: reconocer (1) que tienes un problema; (2) que la violencia te hace daño; y (3) que tienes derecho a ser feliz y a vivir en paz. Este va a ser el principio de un proceso que te llevará a salir del ciclo de la violencia doméstica, y a aprender a protegerte mejor y a procurar tu máximo desarrollo y bienestar.

ALAS a la Mujer te da la bienvenida a una vida buena y feliz. Así va a ser tu vida desde hoy en adelante.

fundación Alas a la mujer

PMB 495, 89 Ave. De Diego, Suite 105
San Juan PR 00927-6346
787-200-5170
fundacionalasmujer@gmail.com