

# Ciclo de Violencia



## Tension Aumentar

- La tension comienza a aumentar
- Comienzan a ocurrir incidentes menores
- La victima siente la necesidad de calmar al agresor

## Reconciliacion

- El aggressor se disculpa por la agresion
- Promete que no ocurrira otra vez
- Acusa a la victima de provocar la agresion. El aggressor niega que la agresion haya ocurrido o niega que haya sido tan severa como indica la victima.

## Period de Calma

- El incidente ha sido olvidado. No ocurren nuevas agresiones. Se hacen promesas durante la reconciliacion



El ciclo puede repetirse cientos de veces en una relacion abusiva. Cada etapa puede durar desde unas pocas horas a un ano o mas hasta completarse y repetirse. Es durante las etapas de reconciliacion y de calma que las victimas entran en estado de negacion, las victimas niegan que la situacion haya sido peligrosa o que vaya a ocurrir otra vez.



## Condado de Ottawa Ronald J. Frantz Fiscal

Programa de Intervencion de Violencia Domestica  
Unidad de Abuso Domestico  
85 W. 8th St. Suite 130  
Holland, MI 49423

Oficial Interventor de Violencia Domestica  
Jennifer Bouwens  
Telefono Movil: 616-836-7911  
Oficina: 616-355-4340

# Puede Ocurrir Cualquiera



La violencia domestica es un problema serio que ha ocurrido durante siglos. En los Estados Unidos cada ano afecta a millones de personas, la mayoría mujeres. La violencia domestica puede ocurrir a cualquiera sin importar el empleo o nivel de education, raza o etna, religion, estado civil, habilidad fisica, edad u orientacion sexual.

Oficial Interventor de Violencia Domestica  
Jennifer Bouwens  
Oficina: 616-355-4340  
Telefono Movil: 616-836-7911

# No Es Su

Si usted sufre de abuso domestico por su pareja, puede que se sienta confuso/o, con miedo, enojada/o y atrapada/o. Todas estas emociones son respuestas normales al abuso. Puede ser que usted se culpe por lo que esta ocurriendo, pero no importa lo que los demas digan. Usted nunca es responsable por las acciones agresivas de su pareja. El aggressor elige ser nocivo. **Nadie en merece ser abusado.**

Las victimas, con frecuencia, permanecen en una relacion abusiva por miedo, o porque continuan esperando que su pareja cambia. Otras permanecen en la relacion porque se sienten economicamente dependientes. Algunas victimas han sido enseñadas por nuestra sociedad a ser subordinadas y sumisas en sus relaciones intimas. Puede ser que sea dificil para usted verse como una persona que tiene derechos y que dirige su propia vida.



La violencia domestica, a veces, mas que una sola instancia de abuso fisico en una relacion. Es un modelo de abuso fisico, sexual y emocional usado para mantener el control de la victima. Las siguientes preguntas pueden ayudarle a decidir los niveles de abuso que usted ha experimentado.

## Si su pareja en algun momento:

- Le ha golpeado, pateado, empujado, o herido?
- Usado armas u objetos en su contra o le ha amenazado?
- Le ha forzado u obligado a mantener relaciones sexuales no deseadas?
- Le ha amenazado con lastimarla a usted o a otros, amenazado con deportacion, revelacion de informacion personal suya o de llevarse a los ninos?
- Ha controllado todo lo que hace y a quienes ve en una manera que interfiera en su trabajo, educacion o actividades personales?
- Le ha robado o destruido su propiedad?
- Le ha criticado constantemente, insultado o menospreciado? Le ha hecho tener miedo por su seguridad?
- Le ha negado las necesidades basicas como comida, refugio, ropa o asistencia medica y fisica?
- Le ha aislado de su familia y de sus amigos?
- Ha actuado carinosa y dulcemente despues de golpearle?

**Si usted ha respondido "si" a cualquiera de estas preguntas, es momento de que comience a pensar en su seguridad.**

# Planee Su Seguridad

Sin ayuda, la violencia domestica continuara siendo mas severa con el tiempo. A veces puede ser mortal.

## Para incrementar su seguridad:

- Hable algunas personas en las que usted confie como amigos, familia, vecinos y companeros de trabajo, y digales lo que esta ocurriendo. Converse sobre formas en las cuales ellos pueden ayudarle.
- Memorice los numeros de telefono de la policia local (como por ejemplo 911) y las lineas de ayuda o de crisis.
- Identifique rutas de escape y lugares donde pueda asistir en caso de que tenga de que escapar rapidamente de una situacion violenta. Retire o esconda todas las armas de su casa o encierrelas.
- Hable con sus hijos sobre lo que deben hacer si ocurre un incidente de violencia domestica o si tienen miedo.
- Mantengan una maleta de emergencia con dinero o su chequera, un juego extra de llaves de su auto, medicina y papeles importantes como el certificado de nacimiento, las tarjetas del seguro social, los documentos de inmigracion y las tarjetas medicas. Guarde esto en algun lugar accesible y seguro, como en la casa de un amigo en el que confie.
- **Confie en sus distintos - si le parece que usted esta en peligro inminente, posiblemente lo este. Vaya a un lugar seguro lo antes posible.**