



# Hacia la sanación

**Un manual para apoyar  
a las mujeres y poner fin a la  
violencia doméstica.**

  
**Saint  
Martha's**

UN MINISTERIO DE CARIDADES CATÓLICAS

**Lugares seguros para mujeres,  
para niños, para siempre.**

# **Su papel es vital**

**Nuestro reto es acabar con la violencia doméstica. Caridades Católicas de Saint Louis responde a este reto con la sanación, la ayuda y la esperanza de Jesucristo a través de la labor de nuestro ministerio, Santa Marta.**

**Sus esfuerzos pueden salvar vidas, acabar con la violencia y crear nuevas oportunidades para que las familias avancen hacia la paz.**

**Por su propia naturaleza, su trabajo para hacer frente a la violencia doméstica es un esfuerzo ético que promueve las enseñanzas de la Iglesia.**

**Desde 1983, ayudamos a las mujeres a vivir sin violencia.  
Apoyo en situaciones de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana:  
314.533.1313 | [saintmarthas.org](http://saintmarthas.org)**

## Índice completo

### **Descripción general** **2**

---

TIPOS DE ABUSO	4
PODER Y CONTROL	6
OBSTÁCULOS PARA MARCHARSE	6
PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD	6
QUÉ HACER CUANDO UNA PERSONA REVELA QUE HA SUFRIDO ABUSOS	7

### **Recursos: Cosas que hacer o decir** **8**

---

COSAS QUE HACER O DECIR AL AYUDAR A UNA VÍCTIMA	9
COSAS QUE NO SE DEBEN HACER NI DECIR AL AYUDAR A UNA VÍCTIMA	12
COSAS QUE HACER O DECIR A LOS ABUSADORES	14
COSAS QUE NO HAY QUE HACER NI DECIR A LOS ABUSADORES	15

### **Recursos: Violencia doméstica** **16**

---

DILEMAS AL DEJAR UNA RELACIÓN ABUSIVA	17
CÓMO UTILIZAN EL PODER Y EL CONTROL LOS ABUSADORES	20
PLANIFICACIÓN PERSONALIZADA DE LA SEGURIDAD	22
PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO	24

### **Recursos: Pastoral** **30**

---

ORACIONES PARA LOS FIELES	32
EJEMPLO DE HOMILÍA	33

### **Agradecimientos** **34**

---

## La gente suele pensar en la violencia doméstica en términos de ojos morados y moretones.

**La violencia doméstica es un patrón de comportamientos agresivos y coercitivos que una persona que maltrata utiliza para controlar a su pareja.**

Aunque la violencia doméstica tiene ciertas similitudes con otras formas de violencia familiar (como el abuso de menores, la violencia filio-parental, la violencia entre hermanos o el abuso de ancianos), tiene ciertas características únicas que la hacen distinta. La violencia doméstica distorsiona lo que se supone que es una relación de respeto mutuo. Cuando la violencia doméstica está presente en una relación, el abusador y la víctima ya no comparten los mismos derechos y responsabilidades dentro de la pareja.

**Las víctimas de abusos se enfrentan a un número abrumador de barreras para escapar de la violencia.**

Las personas que nunca han sufrido abuso pueden tener dificultades para imaginar por qué las víctimas no se van y cómo es posible que el abuso continúe durante años. Además de la amenaza real de daño o muerte para ellas y sus hijos, las víctimas deben hacer frente a las dificultades económicas, emocionales y espirituales que las acompañan. Se enfrentan a valores culturales y religiosos que hacen hincapié en mantener la familia unida.

Algunos mecanismos de defensa que las víctimas han desarrollado para gestionar el trauma también pueden plantear dificultades a la hora de abandonar una relación abusiva.



### **Una víctima puede tener sentimientos encontrados hacia su pareja.**

Muchas relaciones comienzan basándose en fuertes conexiones emocionales, confianza o intimidad. Aunque la relación se haya vuelto violenta, estos sentimientos no desaparecen automáticamente.

Las relaciones rara vez empiezan siendo abusivas. Es importante recordar que el amor precede al abuso, lo que puede dificultar la ruptura. Las relaciones abusivas no son violentas todo el tiempo. Existen periodos de tiempo en los que las víctimas recuerdan por qué se enamoraron de sus parejas.

Las víctimas de la violencia doméstica también pueden sentirse confundidas

por la naturaleza recurrente del abuso que sufren en su relación. Puede parecerles impredecible e impulsivo. Sin embargo, la violencia doméstica no es aleatoria ni casual. Se trata de un patrón complejo de comportamientos físicos, sexuales, psicológicos y de otro tipo, cada vez más frecuentes y dañinos, utilizados para mantener el poder sobre la víctima. Las tácticas del abusador son estratégicas y se llevan a cabo precisamente para controlar a su pareja.

# Tipos de abuso

## Abuso físico

Este tipo de abuso es más fácil de reconocer y comprender que otros tipos de abuso. Puede indicarse cuando la pareja abusiva:

- ➔ **Araña, muerde, agarra o escupe a una pareja íntima actual o anterior.**
- ➔ **Las sacude, empuja, sujeta, o tira.**
- ➔ **Abofetea, golpea, estrangula o quema a la víctima.**
- ➔ **Les lanza objetos.**
- ➔ **Las somete a una conducción temeraria o pone en peligro su seguridad.**
- ➔ **Se niega a ayudar cuando están enfermas, heridas o embarazadas, o retiene la medicación o el tratamiento.**
- ➔ **Las amenaza con armas o las mata.**

## Violencia y abuso sexual

Para las víctimas puede ser extraordinariamente difícil hablar de este tipo de abusos debido a las formas en que se perpetra este tipo de violencia.

La violencia o el abuso sexual pueden indicarse cuando la pareja abusiva:

- ➔ **Está celosa o enojada y asume que su pareja tendrá relaciones sexuales con cualquiera.**
- ➔ **Niega el sexo y el afecto como castigo.**
- ➔ **Las llama con nombres sexuales no deseados.**
- ➔ **Las presiona para tener relaciones sexuales cuando no quieren hacerlo.**
- ➔ **Insiste en que su pareja se vista de forma más sexual de lo que desea.**
- ➔ **Coacciona sexualmente mediante manipulación o amenazas.**
- ➔ **Obliga físicamente a mantener relaciones sexuales o es violenta sexualmente.**

## Abuso psicológico

El maltrato psicológico es el uso por parte del abusador de la fuerza física y sexual o de amenazas que dan poder a sus actos psicológicamente abusivos. El maltrato psicológico se convierte en un arma eficaz para controlar a la víctima: las víctimas saben por experiencia que su abusador respaldará las amenazas con agresiones físicas. El maltrato psicológico puede estar indicado cuando el abusador:

- ⇒ **Incumple promesas, no cumple acuerdos o no asume una parte justa de responsabilidad.**
- ⇒ **Ataca verbalmente y humilla a su pareja en privado o en público.**
- ⇒ **Ataca sus vulnerabilidades, como las capacidades lingüísticas, el nivel educativo, las habilidades como madre, las creencias religiosas y culturales o el aspecto físico.**
- ⇒ **Juega juegos mentales, como cuando niega peticiones que ha hecho anteriormente o cuando socava el sentido de la realidad de la víctima, como cambiando las reglas u ocultando cosas.**
- ⇒ **Las obliga a hacer cosas degradantes.**
- ⇒ **Ignora sus sentimientos.**
- ⇒ **Niega la aprobación o el afecto como castigo.**
- ⇒ **Regularmente amenaza con irse o les dice que se vayan.**
- ⇒ **Acosa a su pareja sobre aventuras que imagina que tiene.**
- ⇒ **Las acecha.**
- ⇒ **Siempre afirma tener razón.**
- ⇒ **Es infiel después de comprometerse a la monogamia.**
- ⇒ **Amenaza con suicidarse si la víctima se va.**

## Abuso económico

Sin libertad económica y educativa, la víctima se ve obligada a depender del abusador, manteniendo su control. El maltrato económico puede estar indicado cuando el abusador:

- ⇒ **Controla todo el dinero.**
- ⇒ **No deja que su pareja trabaje fuera de casa o sabotea los intentos de trabajar o ir a la escuela.**
- ⇒ **Se niega a trabajar y obliga a su pareja a mantener a la familia.**
- ⇒ **Arruina su calificación crediticia o acumula deudas a nombre de la víctima.**

# Poder y control

**La violencia doméstica no es un hecho individual aislado, sino un patrón de comportamientos abusivos continuos.**

Mientras que las agresiones físicas pueden ocurrir con poca frecuencia, otras partes del patrón pueden ocurrir a diario. El uso de estas otras tácticas es eficaz porque un episodio abusivo

se basa en episodios anteriores y prepara el terreno para episodios futuros. Todas las tácticas interactúan para crear patrones y tienen efectos profundos en las víctimas.

# Obstáculos para marcharse

**Abandonar una relación abusiva no es una cuestión sencilla. Hay que sopesar cuidadosamente muchos factores.**

Hay dos cosas importantes que recordar. En primer lugar, la única persona que realmente puede poner fin al abuso es el abusador. En segundo lugar, las personas pueden encontrar, y de hecho encuentran, seguridad para sí mismas y para sus hijos tras abandonar una relación abusiva.

Preguntar a las personas por qué no abandonan una relación abusiva ignora el complejo conjunto de factores que deben sopesar para decidir la mejor manera de protegerse a sí mismas y a sus hijos. Implicar que es responsabilidad de la víctima poner fin a la violencia, culpa a la víctima del abuso y no responsabiliza al abusador de sus actos.

# Planificación de la seguridad

**Un plan de seguridad debe empezar siempre por preguntarse: “¿Qué quiere la víctima?”.**

Los defensores de los programas locales de violencia doméstica están disponibles para desarrollar planes de seguridad con las víctimas para prevenir nuevos actos de trauma y abuso.

Un plan de seguridad se adapta a la situación única de cada víctima y se basa en sus necesidades y prioridades. Deben explorarse múltiples opciones y recursos para identificar el mejor.

# Qué hacer cuando una persona revela que ha sufrido abusos:



## Recuerde:

- ⇒ Nunca aconsejar a una víctima y a un abusador juntos.
- ⇒ No acudir nunca al lugar de un incidente en curso.
- ⇒ Ayudar a la persona a obtener servicios médicos, jurídicos o sociales.
- ⇒ Escuchar. Necesita la contención de la escucha.
- ⇒ Permitir que la persona tome sus propias decisiones.
- ⇒ Ser prudente a la hora de dar consejos.
- ⇒ Ser paciente: la primera comunicación puede ser confusa o parcial.
- ⇒ Buscar y apreciar la fuerza interior de cada persona.

## Lo que puede decir:

- ✓ Te creo.
- ✓ No estás sola.
- ✓ Tienes una buena razón para tener miedo.
- ✓ ¿Cuál crees que es el próximo paso?
- ✓ ¿Qué puedo hacer para ayudarte ahora mismo?

## No diga:

- ✗ Esta es la voluntad de Dios.
- ✗ Todos tenemos problemas.
- ✗ Debes perdonar y regresar con tu pareja.

**Si hay una amenaza inmediata de violencia, llame al 9-1-1.**

Si no hay riesgo inmediato de violencia, pregúntele a la persona si han llamado a la policía, si quiere ponerse en contacto con la policía o solicitar una orden de protección. Si la persona no quiere ponerse en contacto con la policía u obtener una orden de protección, respete esa decisión. Las víctimas son quienes mejor conocen su situación. Muchas

personas sufren abusos psicológicos, emocionales y económicos y necesitan asesoramiento y apoyo individual. Las personas pueden no darse cuenta de que algunas situaciones son extremadamente peligrosas. Las armas, las amenazas de asesinato o suicidio, una separación reciente o planeada indican un mayor riesgo de violencia letal.

# Recursos



**“Santa Marta es el campamento base cuando escalas el Everest”.**

**- Residente del refugio Santa Marta**

# Cosas que hacer o decir al ayudar a una víctima

## **Evalúe su objetivo**

¿Su objetivo es conseguir que se marchen? Si es así, puede acabar frustrado, enfadado y alejado de ella. No podemos controlar a los demás, sólo a nosotros mismos. Cambie su objetivo a algo que pueda controlar, como establecerse como una persona en la que querrán confiar a través de las siguientes sugerencias.

## **Reajuste el enfoque (si es necesario)**

¿Cómo describiría su capacidad para confiar en usted? Si no es muy buena, mantenga una conversación específica y directa en la que le explique que se compromete a comportarse de forma diferente a como lo ha hecho en el pasado y dele ejemplos concretos de cómo va a ser diferente. Es posible que tenga que hacerlo varias veces. Sea honesto con usted mismo también, si usted no es la mejor persona o no puede estar de acuerdo en ser de apoyo de una manera no crítica a continuación, ayúdela a averiguar quién es esa persona en su vida.

## **Comprométase a ser solidario**

“Siempre estaré aquí para ti”. No es un camino fácil ni directo. Habrá altibajos. Es tan importante estar ahí y escuchar cuando se sienten con fuerzas y quieren irse como cuando son las 2 a. m. y se sienten solas y quieren llamar a la pareja abusiva. Es fácil estar ahí en el primer escenario pero mucho más difícil (y mucho más importante) estar ahí en el segundo.

### **Tome la iniciativa de informarse sobre la violencia doméstica**

Una de las mejores cosas que puede hacer es informarse sobre la dinámica de la violencia doméstica y los recursos de su comunidad. Hay muchas ideas erróneas sobre lo que es el abuso y porqué las mujeres permanecen en él. Educarse a sí mismo le proporcionará herramientas sobre la mejor manera de ayudar y a quién acudir con preguntas o cuando necesite apoyo.

### **Inicie un diálogo**

“¿Alguna vez has tenido miedo del carácter de \_\_\_\_\_?” Violencia doméstica no es simplemente alguien con “mal carácter”. En un principio, suele ser más fácil hablar de “mal carácter” que de abuso. Acompáñelas en su proceso. O hable de otra persona (compañera de trabajo, amiga, celebridad) que esté sufriendo abusos y exprese su simpatía y preocupación. Conviértase en una persona sin prejuicios y segura en la que confiar.

### **Escuche**

“Si alguna vez necesitas hablar, te prometo que sólo escucharé y no daré consejos...”. Pero luego, debe cumplirse y no dar consejos. Hacer una lluvia de ideas sobre opciones y ayudar a encontrar recursos comunitarios está bien, pero debe ser a petición de la persona. Pregunte primero. La escucha reflexiva es clave; les hace saber que han sido escuchadas. Piense bien lo que dice. Intente pensar antes de hablar. Si tiene dudas sobre lo que debe decir, no diga nada, simplemente escuche. Esto puede resultar muy incómodo. A la mayoría de las personas no les gustan los silencios en las conversaciones y parlotean cuando se producen. Resista este impulso. Es durante los silencios cuando pueden producirse muchas conexiones.

### **Hágale saber cómo puede y cómo no puede ayudar**

Apojar a un amigo, familiar o feligrés que sufre abusos requiere una gran inversión de tiempo y energía emocional. Ofrezcarse a ayudar de la manera que pueda, con la que se sienta cómodo y de la que no se arrepienta más adelante (por ejemplo, ayuda económica, cuidado de niños, un lugar donde quedarse, transporte, etc.). No ofrezca ayuda si no puede darla. Sea consciente de sus propias necesidades y actúe para satisfacerlas.

### **Haga preguntas**

Las preguntas deben centrarse en sus sentimientos y no presionar para que tomen decisiones ni utilizar el sarcasmo. “Eso suena aterrador. ¿Cómo te hizo sentir?”. No: “¿Y qué vas a hacer al respecto?” o “¿En qué estabas pensando al casarte con un tipo así?”. Evite dar lecciones.

### **Respete sus decisiones**

Es útil respetar sus decisiones. No sirve de nada juzgar sus decisiones como buenas o malas. Seguro que tiene su propia opinión sobre cómo ella debería hacer las cosas o cómo debería sentirse, pero ¿quién dice que usted tiene razón? Si nunca ha vivido con una pareja abusiva, es imposible que entienda los problemas y sentimientos conflictivos que ella está sopesando. Si no está de acuerdo con una decisión que ella ha tomado, no puede decir nada o simplemente puede decir que no está de acuerdo con la decisión, pero que la apoya. “Temo por tu seguridad, pero apoyo tu decisión”.

### **Haláguela**

Ayude a contrarrestar el efecto que el abuso verbal puede estar teniendo en su autoestima. Por ejemplo, si el abusador le dice que ella es una mala madre, asegúrese de hacerle ver la próxima vez que ella es especialmente cariñosa con sus hijos. Intente ser sincero y concreto. Generalizaciones como “¡Eres increíble!” suelen resultar un poco vacías. Acuérdesse de halagar a la persona, no a la cosa. “Tienes un gran sentido del estilo”, en lugar de “Me gusta tu camisa”. Céntrese en lo que ve que hace bien, más que en sus fallas.

### **Separe el abuso doméstico del consumo de sustancias**

El uso o abuso de drogas/alcohol y la violencia doméstica se dan a veces dentro de la misma relación, pero uno no causa el otro. Algunas mujeres piensan que si su pareja dejara de beber, el maltrato cesaría. Esto es falso. Los abusadores que abusan de las drogas o el alcohol tienen dos problemas distintos: 1) abuso doméstico y 2) trastorno por consumo de sustancias, ninguno de los cuales la mujer es capaz de solucionar. Ambos requieren intervenciones separadas y específicas de profesionales. A veces es la mujer la que puede consumir sustancias para adormecer el dolor de los abusos. Su consumo de sustancias no justifica los abusos contra ella. Use la compasión al abordar sus problemas de consumo de sustancias, y exprese su preocupación de que su consumo de alcohol o drogas puede afectar a su capacidad para tomar decisiones seguras para ella y sus hijos.

# Cosas que **NO** se deben hacer ni decir al ayudar a una víctima

## **No diga: “Márchate”.**

Esto trivializa su experiencia y hará que parezca que usted no entiende. Además, la separación es el momento más peligroso y potencialmente mortal para una víctima. Marcharse de forma segura a menudo requiere una planificación cuidadosa (cuando sea posible) y puede ser beneficioso consultar con un defensor de la víctima para desarrollar un plan de seguridad.

## **No dé un ultimátum**

Decirles que si no se van deben dejar de llamarlo (o amenazarlas con dejar de ayudarlas si regresan) sólo ayuda al abusador en su intento de aislar a la víctima. Nunca, nunca dé un ultimátum. Recuerde que el abusador es más capaz de abusar cuando la víctima no tiene a nadie con quien hablar del abuso. Si le da la espalda, está haciendo justo lo que quiere el abusador. El “amor duro” no es una buena idea.

## **No haga suposiciones**

Nunca conocerá su historia completa. No dé nada por sentado. Es posible que el control de su pareja le haya impedido aprender muchas cosas, no sólo los recursos y opciones que disponía, sino también habilidades para la vida como, por ejemplo, saber hacer un presupuesto o solicitar un empleo.

### **No dé consejos: la educación es la clave**

Recuerde que la violencia doméstica es una cuestión de poder y control: si una víctima quiere sanarse, debe recuperar el control de su situación. Por muy difícil que sea, no les dé consejos ni les diga lo que tienen que hacer o lo que deberían hacer, o lo que usted haría en su lugar. Es bueno ayudarlas a descubrir sus opciones, pero la decisión debe ser sólo suya. Es crucial que tomen sus propias decisiones porque ella es la que tiene que vivir con esas decisiones. Por lo tanto, evite dar consejos. Tenga cuidado de no imponer sus propios valores.

### **No subestime el peligro de marcharse**

La mayoría de las víctimas asesinadas por su pareja son asesinadas durante o después de dejarla (o en el momento de expresar su deseo de dejarla). Ayúdelas a identificar las señales de advertencia de una escalada y animélas a tomarse en serio todas las amenazas, el acoso y la violencia. Estos comportamientos no son normales, ni deben descartarse como una mera “mala ruptura”. Siempre es mejor tomarse en serio las amenazas y ser excesivamente precavida que vivir con el remordimiento de la inacción.

---

**No todas las víctimas quieren romper sus relaciones. Ellas quieren que cese la violencia.**

# Cosas que hacer o decir a los abusadores

**Los maltratadores también necesitan ayuda. Estas son las formas en que puede apoyarlos.**

Expresa empatía por las dificultades experimentadas por esta persona SIN ofrecer ni creer excusas por los comportamientos abusivos.

Aconseja al agresor que ponga fin a la violencia.

Sostenga que no hay excusa para el abuso o la violencia.

Recuerde a la persona que sólo ella controla su comportamiento. Nadie le hace “perder el control”. Tampoco hay que culpar al abuso de sustancias.

Recuerde a la persona que el acoso es aterrador, abusivo y un delito.

Diga: “Estoy preocupado. Está claro que sientes mucha rabia/dolor por esto. ¿Qué podemos hacer para que nadie resulte herido?” o, “Me siento incómodo por la forma en que tratas a tu pareja”, o, “¿Qué vas a hacer para que tu pareja y tus hijos estén seguros?”.

Ayude a la persona a comprender lo aceptable que es buscar ayuda profesional.

Tómese en serio todas las amenazas y señales de escalada.

Remita a la persona a un consejero que haya recibido formación sobre violencia doméstica. Proporcione números de referencia para desintoxicación, líneas directas de salud mental, clases para padres, etc., según sea necesario.

Tome la iniciativa de mantenerse en contacto con esta persona. Su aislamiento puede aumentar su riesgo de sufrir daños.

## Cosas que **NO** hay que hacer

No diga: “Me lo ha dicho tu pareja. . .” o, “Tus hijos dijeron. . .”.

No se ponga de lado de las quejas sobre la víctima.

No ayude deliberada o inadvertidamente al abusador a acechar a la víctima. Establezca un límite claro con él/ella de que no compartirá ninguna información sobre la víctima.

No ataque ni dañe físicamente al abusador.

No recomiende terapia de pareja.

# Violencia doméstica Recursos



# Dilemas al salir de una relación abusiva

## No es una decisión fácil.

Salir de una relación abusiva es un asunto complicado, sobre todo cuando hay niños de por medio. La víctima debe sopesar cuidadosamente los riesgos de quedarse o marcharse.

## Riesgos físicos

### Riesgos si la víctima se queda

#### **Lesiones físicas**

El agresor puede seguir golpeando y lesionando a la víctima.

#### **Muerte o fallecimiento de un hijo**

El agresor puede matar a la víctima o a sus hijos.

#### **Riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH u otras complicaciones médicas**

si el abusador evita las prácticas sexuales seguras o agrede sexualmente a la víctima. Es posible que la víctima no tenga elección en cuanto a las prácticas sexuales seguras. Pueden ser agredidas sexualmente por su pareja abusiva.

### Riesgos si la víctima se marcha

#### **Lesiones físicas**

El agresor puede acechar o seguir lesionando a la víctima. La violencia puede intensificarse tras la partida de la víctima.

#### **Muerte o fallecimiento de un hijo**

si la pareja abusiva los ataca después de marcharse. Marcharse no garantiza que el abusador no los encuentre.

#### **ITS, VIH u otras complicaciones médicas**

El comportamiento sexual inseguro podría continuar; podrían ser agredidas sexualmente por su pareja abusiva.

## Niños

### Riesgos si la víctima se queda

#### Lesiones físicas o daño psicológico

a los niños que presencian actos de violencia, son ellos mismos el blanco o resultan heridos al intentar proteger a otros.

#### Pérdida de los hijos

si la pareja abusiva presenta denuncias falsas de negligencia o maltrato infantil. Los argumentos de falta de protección podrían utilizarse para sacar a los hijos o poner fin a la patria potestad.

### Riesgos si la víctima se marcha

#### Lesiones físicas o daño psicológico

a los niños que presencian actos de violencia, son ellos mismos el blanco o resultan heridos al intentar proteger a otros. Pueden correr un riesgo mayor durante los intercambios y las visitas sin supervisión.

#### Pérdida de los hijos

si la pareja abusiva obtiene legalmente la custodia, simplemente se queda con los hijos o presenta denuncias falsas de negligencia o maltrato infantil.

## Riesgos financieros

### Riesgos si la víctima se queda

#### Nivel de vida más bajo

si la pareja abusiva controla todo el dinero, deja o pierde el empleo o hace que la víctima deje o pierda el empleo.

**Pérdida de ingresos/empleo**  
por sabotaje de la pareja abusiva.

**Pérdida de la vivienda**  
si la violencia provoca el desalojo de toda la familia.

**Pérdida o daño de posesiones**  
por parte de la pareja abusiva.

### Riesgos si la víctima se marcha

#### Nivel de vida más bajo

si la víctima debe depender de un solo ingreso en lugar de dos o tiene que cambiar de trabajo o trasladarse a una nueva comunidad.

**Pérdida de ingresos/empleo**  
si una víctima tiene que convertirse en madre que se queda en casa o la pareja abusiva sabotea los esfuerzos de empleo.

**Pérdida de la vivienda**  
si la víctima debe mudarse, abandonar la ciudad, divorciarse de su pareja abusiva o esconderse.

**Pérdida o daño de posesiones**  
si una víctima tiene que desprenderse de cosas o el abusador destruye deliberadamente cosas de importancia o valor.

# Familia y amigos

## Riesgos si la víctima se queda

**Lesiones físicas o amenazas** a familiares o amigos, sobre todo si ofrecen ayuda.

**Pérdida de apoyo** si la víctima está aislada de amigos y familiares, o si estos dejan de apoyar a la víctima como castigo por permanecer en la relación.

## Riesgos si la víctima se marcha

**Lesiones físicas o amenazas** a familiares o amigos, sobre todo si ofrecen ayuda.

**Pérdida de apoyo** de amigos y familiares que quieren que la víctima permanezca en la relación o el matrimonio.

# Riesgos psicológicos

## Riesgos si la víctima se queda

**El daño psicológico** continuará, incluidas las agresiones verbales, emocionales y físicas.

**Uso de sustancias** como el alcohol y las drogas para hacer frente al dolor emocional y físico.

**La pareja abusiva puede amenazar o intentar suicidarse.**

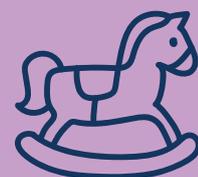
## Riesgos si la víctima se marcha

**Daño psicológico** si la pareja abusiva sigue en contacto, especialmente si tienen hijos en común.

**Uso de sustancias** para hacer frente al abuso del pasado y a la nueva situación.

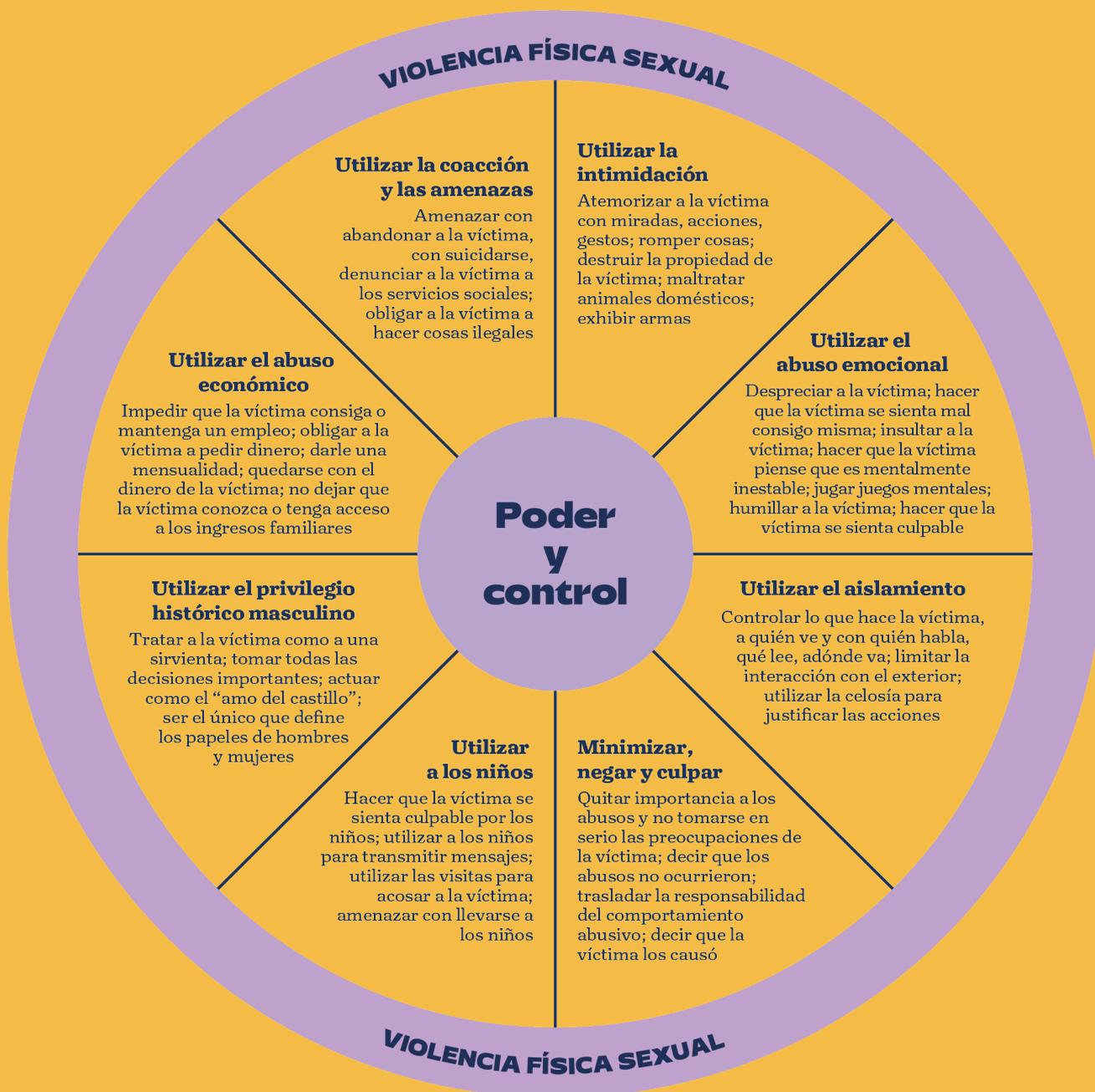
**La pareja abusiva puede amenazar con suicidarse o intentar suicidarse** como respuesta a la ruptura.

**Hasta diez millones de niños al año** son testigos de violencia doméstica.



# Cómo los abusadores utilizan el poder y el control

La violencia doméstica no es un comportamiento impulsivo, sino intencionado. El abusador elige una serie de tácticas abusivas que se ven reforzadas por la violencia o la amenaza constante de violencia.



*\*Esta es una adaptación de materiales desarrollados por los Programas de Intervención contra el Abuso Doméstico en Duluth, Minnesota.*



## Planificación personalizada de la seguridad



Los planes de seguridad ayudan a las víctimas a prever los peligros físicos y emocionales a los que pueden enfrentarse. Son herramientas adaptables que ayudan a aumentar su seguridad y bienestar en una situación siempre cambiante.

Santa Marta pone a su disposición las siguientes orientaciones y hojas de trabajo sobre planificación de la seguridad para que las comparta con las víctimas y les ayude a garantizar su seguridad física y la de sus hijos, tanto si permanecen en la relación abusiva como si la abandonan.

### ⇒ **Cuándo utilizar un plan de seguridad**

Los planes de seguridad pueden elaborarse para diversas situaciones: para hacer frente a una emergencia, como cuando la amenazan con agredirla físicamente o se ha producido una agresión; para seguir viviendo con una pareja abusiva o salir con ella; o para protegerte luego de haber puesto fin a una relación con una pareja abusiva.

### ⇒ **Utilice lo que ya sabe**

Si ha sufrido abusos, probablemente sepa más de lo que cree sobre planificación de la seguridad y evaluación de riesgos. Estar en una relación con una pareja abusiva (y sobrevivir) requiere mucha habilidad e ingenio. Cada vez que haga o diga algo como forma de protegerse a sí misma o a sus hijos, está evaluando el riesgo y poniendo en marcha un plan de seguridad. Lo hace siempre; pero no siempre es un proceso consciente.

⇒ **Observe los riesgos**

Puede ser una estrategia útil evaluar los riesgos y elaborar planes de seguridad de forma más intencionada. Tanto si está actualmente con su pareja como si ha puesto fin a la relación, y tanto si opta por utilizar los servicios disponibles como por implicar a la policía, hay ciertas cosas que es útil tener en cuenta a la hora de planificar su seguridad futura.

⇒ **Sea consciente de los peligros**

Si tiene previsto dejar a su pareja o ya la ha dejado, tenga en cuenta que los abusadores suelen intensificar su violencia en los momentos de separación. Elaborar un plan de seguridad para la separación puede ayudar a reducir los riesgos para usted y sus hijos.

⇒ **Evalúe sus opciones**

Sólo usted puede juzgar a quién es seguro contarle su situación y a quién pedir ayuda. A veces, las personas que no están bien informadas sobre la violencia doméstica responden de formas que no son útiles, aunque tengan buenas intenciones. Por otra parte, puede que se sienta cómoda pidiendo ayuda a alguien que conoce. Es su decisión. Lo importante es que identifique a todas las personas que podrían estar dispuestas y ser capaces de ayudarla. Haga una lista con sus números de teléfono y adjúntela a su plan de seguridad para consultarla fácilmente.

⇒ **Planifique por anticipado**

No hay que esperar a una emergencia para pedir ayuda. De hecho, es una buena idea hablar con personas que puedan ayudar antes de que se produzca una crisis. Averigüe lo que están dispuestos a hacer por usted. Así podrá saber qué tipo de ayuda está disponible en caso de que necesite.

⇒ **Reduzca su riesgo**

Nadie tiene control sobre la violencia de su pareja, pero las personas pueden encontrar y encuentran formas de reducir el riesgo de sufrir daños. El siguiente plan de seguridad es una herramienta para ayudarla a identificar y evaluar sus opciones y ayudarla a crear un plan personalizado para reducir su riesgo cuando se enfrente a una amenaza de daño o a un daño real. Utilice lo que corresponda o cámbielo para reflejar su situación particular. No es necesario que escriba su plan de seguridad (sobre todo si teme que su agresor la encuentre), aunque puede optar por hacerlo. No hay una forma correcta o incorrecta de desarrollar un plan de seguridad. Hágalo suyo y revíselo periódicamente para introducir los cambios necesarios.

⇒ **Guarde su plan en un lugar seguro**

Sólo usted puede decidir si es seguro tener un plan de seguridad por escrito. Si decide conservar un plan escrito, busque un lugar para guardarlo donde la persona que la agredió no lo encuentre. Pida a un amigo que le guarde una copia. Tanto si es seguro escribir el plan como si no, sigue siendo importante elaborar uno.

# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad durante un incidente violento

- Usaré mi juicio e intuición. Si creo que mi pareja va a hacerme daño, intentaré trasladarse a un espacio de menor riesgo, como \_\_\_\_\_ .  
*(Suelen ser más peligrosos los cuartos de baño, los garajes, las cocinas, las zonas cercanas a armas o las habitaciones sin salida al exterior).*
- Si la situación es grave, puedo intentar calmar a mi pareja cediendo a las demandas. Tengo derecho a protegerme hasta que yo o mis hijos estemos fuera de peligro.

## Seguridad en caso de quedarse

- Puedo contarles a \_\_\_\_\_ de la violencia y pedirles que llamen al 911 si oyen ruidos procedentes de mi casa.
- Puedo enseñar a mis hijos a utilizar el teléfono o llamar al 911 para contactar con la policía o con el departamento de bomberos y/o cómo ponerse en contacto con un vecino seguro para pedir ayuda. Me aseguraré de que mis hijos sepan nuestra dirección.
- Puedo poner números de emergencia en mi teléfono.
- Utilizaré \_\_\_\_\_ como palabra clave con mis hijos o mis amigos para que pidan ayuda en caso necesario.
- Si tengo que salir de casa, iré a \_\_\_\_\_ .  
Si no puedo ir allí, puedo ir a \_\_\_\_\_ .
- El número de teléfono directo de la agencia local de violencia doméstica es \_\_\_\_\_.  
Puedo llamar a esta línea \_\_\_\_\_ o a la línea nacional (800) 799-SAFE (7233) para pedir ayuda.

## Seguridad al marcharse

### Prepararse para partir

- Llamaré a una agencia de violencia doméstica para que me ayuden a hacer mis planes. La línea directa de la agencia más cercana es \_\_\_\_\_ .
- Dejaré dinero y un juego de llaves extra con \_\_\_\_\_ para que pueda marcharme rápidamente.
- Dejaré ropa extra con \_\_\_\_\_ .
- Puedo abrir un apartado de correos y que me envíen allí el correo personal y las facturas (tarjetas de crédito, teléfono celular, etc.).
- Preguntaré a \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ a ver quien podría dejarme quedar con ellos o prestarme algo de dinero.

- Puedo aumentar mi independencia abriendo una cuenta bancaria y obteniendo tarjetas de crédito a mi nombre; asistiendo a clases o adquiriendo conocimientos laborales; y/o haciendo copias de todos los papeles y documentos importantes que pueda necesitar y dejárselos a \_\_\_\_\_.
- Puedo ensayar mi plan de escape y, si procede, practicarlo con mis hijos.
- Si no es seguro hablar abiertamente, utilizaré \_\_\_\_\_ como palabra clave o señal para que mis hijos sepan que nos marchamos, o para que mi familia o amigos sepan que vamos a su casa.
- Puedo tener a mano el bolso o la cartera y las llaves del coche y colocarlas en \_\_\_\_\_ para que pueda marcharme rápidamente.
- Puedo llevar a mi mascota a \_\_\_\_\_ si necesito marcharme.

### Artículos que debe llevar si se marcha

Los artículos siguientes pueden ser útiles si usted decide marcharse. *(Recuerde que casi todos estos artículos son sustituibles).*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Identificación personal  | <input type="checkbox"/> Permiso de conducir, matrícula del coche  |
| <input type="checkbox"/> Partidas de nacimiento y tarjetas de la Seguridad Social mías y de mis hijos | <input type="checkbox"/> Papeles del seguro  |
| <input type="checkbox"/> Tarjetas de crédito, débito y tarjetas de cajeros automáticos                | <input type="checkbox"/> Identificación de asistencia pública/Tarjetas EBT y Medicaid  |
| <input type="checkbox"/> Expedientes escolares y cartillas de vacunación                              | <input type="checkbox"/> Pasaportes, registro de extranjeros, recibos de extranjería, permisos de trabajo, tarjetas verdes para mí y mis hijos |
| <input type="checkbox"/> Dinero, chequera y libretas de ahorro  | <input type="checkbox"/> Papeles de divorcio o separación  |
| <input type="checkbox"/> Cargadores de teléfonos celulares y registros de planes telefónicos          | <input type="checkbox"/> Arrendamiento, contrato de alquiler o escritura de la casa  |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos y material médico   | <input type="checkbox"/> Libro de pagos del coche/hipoteca   |
| <input type="checkbox"/> Historial médico de todos los miembros de la familia                         | <input type="checkbox"/> Juguetes para niños, mantas de seguridad, peluches  |
| <input type="checkbox"/> Llaves (casa, coche, trabajo)  | <input type="checkbox"/> Objetos sentimentales, fotografías, joyas   |
|   | <input type="checkbox"/> Pequeños objetos para vender  |
|   | <input type="checkbox"/> Mi plan de seguridad personalizado <i>(si está escrito)</i>   |

### Seguridad en el hogar

#### Si mi pareja y yo ya no vivimos juntos

- Puedo cambiar las cerraduras de mis puertas y ventanas, o pedirle al propietario que lo haga.
- Puedo sustituir las puertas de madera por otras metálicas, o pedirle al propietario que lo haga.
- Puedo instalar sistemas de seguridad, incluidas cerraduras adicionales, rejas en las ventanas, barras en forma de cuña detrás de las puertas, etc., o pedirle al propietario que lo haga.
- Puedo comprar escaleras de cuerda para escapar por las ventanas del segundo piso.
- Puedo instalar detectores de humo y poner extintores en cada piso de mi casa.
- Puedo proporcionarle una foto de mi pareja a mi administrador de propiedades y/o vecinos de confianza y pedirles que notifiquen a la policía si lo ven cerca de mi casa.

### Seguridad en el trabajo

- Puedo informar a mi jefe, al supervisor de seguridad y al programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés), si está disponible, sobre mi situación. El número de la oficina del EAP es \_\_\_\_\_.
- Puedo pedir \_\_\_\_\_ que filtren mis llamadas y visitas en el trabajo.
- Al salir del trabajo, puedo \_\_\_\_\_.
- Si hay problemas al ir y regresar del trabajo, puedo llamar al 911 o al \_\_\_\_\_.

### Seguridad en público o en caso de acoso

- Si sospecho que estoy en peligro inminente, buscaré un lugar seguro para mí.  
*(comisarías de policía, residencias de familiares o amigos, centros de acogida para víctimas de violencia doméstica, iglesias locales, lugares públicos, etc.).*
- Puedo registrar las acciones de mi pareja y guardarlas en un lugar seguro. Esto puede incluir tomar fotos de los objetos destruidos o del vandalismo, guardar los mensajes de voz, los mensajes de texto, las cartas, las notas, etc.
- Puedo cambiar mis hábitos: evitar tiendas, restaurantes, bancos, citas con el médico, lavanderías autoservicio y otros lugares en los que mi pareja podría encontrarme según mi horario habitual.
- Puedo informar a \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ sobre la situación y proporcionarles una foto o descripción de mi pareja y de los posibles medios de transporte. Puedo pedirles que llamen a la policía si creen que yo o mis hijos estamos en peligro.
- Cuando me encuentre fuera de casa, intentaré no viajar sola y procuraré permanecer en lugares públicos.

## Orden de Protección

- Pondré mi orden de protección en \_\_\_\_\_.  
(Llévela siempre encima o cerca de usted).
- Entregaré copias de mi orden de protección a la policía local o al *sheriff* y a los departamentos de las ciudades donde visito a amigos y familiares.
- Le daré copias a mi jefe, a mi consejero religioso, a mi amigo más íntimo, la escuela y la guardería de mis hijos y \_\_\_\_\_.
- Si mi pareja destruye mi orden o si la pierdo, puedo obtener otra copia del tribunal que me la otorgó.
- Si mi pareja incumple la orden, puedo llamar a la policía y denunciar una infracción, ponerme en contacto con mi abogado, llamar al defensor de mi programa de violencia doméstica y/o avisar al tribunal de la infracción.
- Puedo llamar a una agencia de violencia doméstica si tengo preguntas sobre cómo hacer cumplir una orden o si tengo problemas para hacerla cumplir.
- Registraré todas las instancias, incluyendo fechas y horas, de abuso y/o violaciones de una Orden de Protección válida.

## Proteger a mis hijos

- Puedo enseñar a mis hijos estrategias de seguridad adecuadas a su edad.
- Puedo enseñar a mis hijos a llamarme por teléfono si están preocupados por su seguridad.
- Puedo enseñar a mis hijos a utilizar el teléfono o a llamar al 911 para ponerse en contacto con la policía y los departamentos de bomberos y cómo ponerse en contacto con un vecino seguro para pedir ayuda. Me aseguraré de que sepan nuestra dirección.
- Puedo decir a las personas que cuidan de mis hijos quién tiene permiso para recogerlos y asegurarme de que sepan reconocer a esas personas.
- Entregaré a las personas que cuidan de mis hijos copias de las órdenes de custodia y protección, así como los números de emergencia.
- Puedo organizar el cuidado de mis mascotas con antelación y mantenerlas supervisadas cuando estén fuera.

## Seguridad y tecnología

- Cada día hay avances en la tecnología. Puedo preguntar a alguien familiarizado con la tecnología o la violencia doméstica sobre las formas en que mi pareja podría vigilarme.
- Utilizaré una computadora a la que mi pareja no tenga acceso cuando busque ayuda, un nuevo lugar donde vivir, etc. Puede que lo más seguro sea utilizar una computadora en una biblioteca pública, centro comunitario o \_\_\_\_\_.
- Puedo pedirle a mis amigos y familiares que sean cuidadosos con a quién le dan mi dirección de correo electrónico y que usen la opción “Bcc” (copia oculta) al incluirme en un correo electrónico.

### Seguridad y tecnología (continuación)

- Cuando haga o reciba llamadas privadas, no utilizaré un teléfono celular que comparta con mi pareja porque mi pareja podría tener acceso a los registros de facturación del teléfono celular o podría haber configurado mi teléfono para rastrear mi ubicación. Mi refugio local contra la violencia doméstica podría tener un teléfono celular donado que pueda usar.
- Preguntaré a los sistemas judiciales, correos y otros organismos gubernamentales cómo protegen o publican mis expedientes y solicitaré que sellen o restrinjan el acceso a mis expedientes para ayudar a proteger mi seguridad.
- Preguntaré a un abogado especializado en violencia doméstica sobre el programa de dirección confidencial: A salvo en casa.

### Mi salud emocional

- Si me siento deprimida, sola o confundida, puedo llamar a \_\_\_\_\_ o a la línea directa contra la violencia doméstica \_\_\_\_\_.
- Si he dejado a mi pareja y estoy pensando en regresar, llamaré a \_\_\_\_\_ o pasaré tiempo con \_\_\_\_\_ antes de tomar una decisión.
- Puedo asistir a grupos de apoyo, talleres o clases en la agencia local contra la violencia doméstica o \_\_\_\_\_ para crear un sistema de apoyo, aprender técnicas u obtener información.
- Voy a prestar atención en cómo y cuándo bebo alcohol o consumo otras drogas. Si voy a beber o consumir otras drogas, lo haré en un lugar donde la gente se comprometa con mi seguridad.

### Mi plan de seguridad como inmigrante o refugiada

#### *Artículos adicionales que conviene recoger*

- Copias de papeles importantes, incluidos los que pueda necesitar para mi caso de inmigración, como mi formulario I-94, copias de solicitudes de visado, permisos de trabajo, etc.
- Fotografías de mi cónyuge y yo cuando éramos novios
- Invitación de la boda
- Certificado de matrimonio
- Fotografías de mi boda
- Cartas de amor, correos electrónicos o tarjetas de mi cónyuge cuando éramos novios y después de nuestro matrimonio
- Copias de informes policiales e historiales médicos
- Fotografías de mis heridas
- Copias del certificado de nacimiento de mi cónyuge/tarjeta de la Seguridad Social tarjeta verde/o certificado de naturalización

- Documentos de divorcio de mi anterior matrimonio o del anterior matrimonio de mi cónyuge, documentos que demuestren que he vivido con mi cónyuge en los Estados Unidos  
*(por ejemplo, copias de mi contrato de alquiler, facturas de servicios públicos o cualquier sobre o documento en el que figure mi nombre y el de mi cónyuge en la misma dirección)*

**Si intervienen las fuerzas del orden**

- Consideraré la posibilidad de ponerme en contacto con un abogado u organización que preste servicios jurídicos en materia de inmigración para obtener más información sobre las formas de ayuda y socorro que podrían estar a mi disposición o en caso de que me detengan y necesite su asistencia.
- Puedo considerar la posibilidad de nombrar un apoderado sobre mis hijos menores en caso de que me detengan y me separen de ellos (un posible apoderado podría ser un amigo de confianza o un familiar).
- Me informaré sobre mis derechos como inmigrante o refugiada.

---

## ¿Cómo puede ayudarme una agencia de violencia doméstica?

Las agencias locales contra la violencia doméstica y sexual son un recurso vital que proporciona asistencia gratuita y confidencial a los adultos y sus hijos víctimas de violencia doméstica, violación, agresión sexual y acoso. Proporcionan servicios de seguridad de emergencia como refugio y líneas directas de crisis las 24 horas del día. No es necesario alojarse en un centro de acogida para recibir ayuda de una agencia. La mayoría también ofrece una amplia gama de servicios no residenciales a quienes han sufrido abusos. Los defensores de las agencias de violencia doméstica tienen experiencia en prestar asistencia a las víctimas y a sus hijos. Conocen los

sistemas penal, jurídico, familiar, de inmigración y de servicios sociales. Conocen otros recursos comunitarios que pueden serle útiles.

Además de proporcionarle información útil, los defensores pueden acompañarla al juzgado, a la comisaría o al hospital o a las oficinas de servicios sociales. Pueden proporcionarle apoyo práctico y emocional. Recibir ayuda de alguien que tenga experiencia trabajando con víctimas de violencia doméstica o sexual y que sepa cómo trabajar con los distintos sistemas puede facilitarle las cosas.

- La agencia local de violencia doméstica de mi zona es \_\_\_\_\_  
y su número de teléfono es \_\_\_\_\_.

### Refugio

**Santa Marta (Línea directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana):**

**314-533-1313**

**Centro de acogida (de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.):**

**314-487-2062**

# Pastoral Recursos





# Oraciones por los fieles

Desarrollado por la Arquidiócesis de Chicago

Para mujeres y hombres víctimas de violencia doméstica, que Dios les ayude a liberarse de los abusos y a vivir seguros en la paz de Cristo. Señor, en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Por las mujeres que sufren abusos físicos, emocionales, económicos o sexuales en sus propios hogares, que encuentren la fuerza para liberarse de la violencia y vivir en paz. Oremos al Señor... Señor, escucha nuestra oración.

Por los niños traumatizados por la violencia en sus propios hogares, que Dios los proteja de la violencia, los libere de los abusos y sane sus heridas. Señor, en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Por todos los hombres y mujeres que maltratan a sus parejas, ya sea física, emocional, económica o sexualmente, que Dios los ayude a reconocer su comportamiento abusivo y a encontrar ayuda para dar un giro a sus vidas y ser instrumentos de paz. Señor, en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Por nuestra comunidad de fe, para que seamos tan compasivos y sensibles con las víctimas de la violencia doméstica como lo sería Jesús. Señor, en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Por todos nosotros y por nuestra parroquia, para que no juzguemos a las víctimas de la violencia doméstica, sino que les ofrezcamos el apoyo que necesitan para liberarse de los abusos. Señor, en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Para que las víctimas de la violencia doméstica sepan que no están solas, que se las quiere y que la ayuda está a sólo una llamada.

metros de distancia. Señor, en tu misericordia...escucha nuestra oración.

Por los testigos de la violencia doméstica (especialmente los niños) para que comprendan que la violencia nunca es una expresión de amor, nunca es aceptable y nunca debe imitarse. Señor, en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Por las víctimas de la violencia doméstica, para que sepan que su sufrimiento no es una cruz que deban llevar ni un castigo de Dios. Que sean guiados hacia la ayuda, el apoyo y la seguridad. Señor, en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Por las víctimas de violencia doméstica física o emocional, para que encuentren el valor necesario para buscar la ayuda, la afirmación, el apoyo y el refugio que ellas y sus familias necesitan para sanar y la fuerza para seguir adelante de nuevas maneras. Señor en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Ayúdanos también a nosotros a ser instrumentos de tu paz y a ayudar a las víctimas de abusos domésticos y a sus familias a encontrar seguridad y esperanza en un futuro mejor. Señor, en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Que tu amor protector envuelva a todos los que sufren o son testigos de violencia en sus propios hogares y los ayude a superar estos días y noches oscuros. Señor en tu misericordia... escucha nuestra oración.

Por la transformación de nuestra sociedad, a la que a menudo le resulta más fácil juzgar a las víctimas de violencia que resolver los problemas de injusticia. Señor en tu misericordia... escucha nuestra oración.

# Ejemplo de homilía

A todos los que sufren hoy con la violencia en casa... A cualquier persona con amigos o familiares que sufran violencia en casa: Esta parroquia está aquí para ayudarlos. Vengan a hablar con nosotros. Busquen en el boletín de hoy y vean las organizaciones de nuestro condado dispuestas a ayudar.

A los que ejercen la violencia en casa... Hay ayuda disponible para ustedes. Llaman a alguna de las organizaciones que figuran en nuestro boletín. Pidan ayuda antes de perder a su familia. El cambio es posible, sobre todo para las personas que han sufrido abusos, si buscan asesoramiento profesional y se esfuerzan por cambiar. En un reciente retiro católico, se invitó a los participantes a compartir recuerdos de abusos sufridos por familiares y amigos. Los resultados fueron todo un reto. Una persona tras otra compartió los abusos sufridos por sus propios familiares escribiendo:

*“Superé la violencia doméstica de mi familia y mi cónyuge”.*

*“Recuerdo a mi prima, víctima de la violencia doméstica. Que descanse en paz”.*

*“Honro a mi abuela, que sobrevivió a 18 años de maltrato físico a manos de mi abuelo”.*

*“Mi hermana está sufriendo abuso emocional ahora mismo con su esposo. Necesita amor y apoyo ahora para superar este momento”.*

El mes de octubre es el mes de la violencia doméstica, un momento en el que podemos hablar más abiertamente de una epidemia de violencia en nuestras

propias familias comunidades, que afecta a todas las parroquias y comunidades de nuestro país. Dejemos de lado por el momento toda la preocupación por Rusia y Corea del Norte como posibles enemigos. Para muchas mujeres, niños y hombres, el enemigo es su ser querido, en su propia casa.

Una de cada cuatro mujeres y uno de cada siete hombres sufren o han sufrido altos niveles de maltrato físico en su propio hogar y en sus relaciones: golpes, estrangulamiento, amenazas o lesiones con cuchillos, pistolas, humillaciones, insultos en su propio hogar. Se les niega el dinero y las oportunidades. Se les impide acceder a la educación o a un empleo. Los niños de estas familias también sufren mucho. También pueden ser víctimas de abusos, o sufrir mayores niveles de ansiedad, traumas al intentar protegerse a sí mismos y a sus queridos padres o hermanos de los abusos.

La Conferencia de Obispos Católicos de Estados Unidos insta a las parroquias y comunidades a responder con claridad y franqueza, escribiendo: “La violencia contra las mujeres, dentro o fuera del hogar, nunca está justificada. La violencia en cualquier forma —física, sexual, psicológica o verbal— es pecado; a menudo, también es un crimen”.

Qué hacer: Decidamos juntos que convertiremos nuestra parroquia en un lugar donde podamos hablar de esto, donde podamos apoyarnos unos a otros y donde podamos buscar soluciones y sanación. El Evangelio aporta esperanza a todas nuestras relaciones, incluidas nuestras parejas íntimas: esposos, esposas, prometidos, jóvenes que están de novios.

# Gracias

**Como usted, expresamos nuestra fe a través del servicio: llevar la sanación, la ayuda y la esperanza de Jesucristo a los necesitados con una presencia compasiva y cariñosa. Su papel como líder espiritual de confianza es vital para nuestra misión. Gracias por su colaboración y apoyo constante a las mujeres y niños afectados por la violencia doméstica.**

**Un agradecimiento especial a las personas que compartieron sus dones de sabiduría, tiempo, conocimientos y pasión para apoyar a quienes atienden a mujeres y niños afectados por la violencia doméstica.**

---

**Mons. Mitchell T. Rozanski: Arzobispo de Saint Louis**

**Mons. Mark S. Rivituso, J.C.L.: Obispo auxiliar de Saint Louis**

**Amy Diemer, JD: Abogada Gerente, Ministerio de Asistencia Jurídica**

**Católica, un servicio de Servicios Comunitarios de San Francisco,  
un ministerio de Caridades Católicas**

**Marie Kenyon, JD: Directora, Oficina de Paz y Justicia**

**Honorable Amanda B. McNelley, Jueza de Circuito Asociada:  
21 Circuito Judicial**

**Extendemos también nuestra gratitud  
a la Coalición de Missouri contra la violencia  
doméstica y sexual por concedernos permiso  
para utilizar sus materiales.**



**ARCHDIOCESE OF ST. LOUIS**



**St. Francis**  
community services

A MINISTRY OF CATHOLIC CHARITIES



**ARCHDIOCESE OF ST. LOUIS**  
Office of Peace & Justice



**mocadsv**  
Missouri Coalition Against  
Domestic and Sexual Violence





**“Es aquí, en Santa Marta,  
donde estamos aprendiendo  
a abrir nuestros corazones.  
Construyendo una nueva y  
mejor versión de la persona  
que nos dijeron que  
nunca podríamos ser”.**

---

**- Antigua residente del  
del refugio Santa Marta**



# Saint Martha's

UN MINISTERIO DE CARIDADES CATÓLICAS

## Refugio

314.533.1313  
PO Box 4950  
Saint Louis, MO 63108

---

## Centro de acogida

314.487.2062  
4733 Mattis Road  
Saint Louis, MO 63108

[saintmarthas.org](http://saintmarthas.org)

