



1-800-799-SAFE (7233)
1-800-787-3224 TTY For the Deaf

BREAK THE SILENCE
MAKE THE CALL

ROMPE EL SILENCIO
LLAMA AHORA

AVON
FOUNDATION

We appreciate the generosity of the AVON Foundation for making this brochure possible.

***This material was adapted in part from materials written and produced by the National Woman Abuse Prevention Project in conjunction with the Texas Department of Human Services.*

***Este material fue adaptado en base a materiales escritos y producidos por el Proyecto Nacional de Prevención del Abuso a la Mujer en conjunto con el Departamento de Recursos Humanos de Texas.*

National Domestic Violence Hotline
PO Box 161810
Austin, TX 78716
Office (512) 794-1133
www.ndvh.org

Cada año, millones de mujeres norteamericanas son agredidas física y emocionalmente por sus esposos o parejas. De hecho, una de cada tres mujeres es abusada física o sexualmente por su cónyuge en algún momento de su vida. Esto significa que la mayoría de nosotros conocemos a alguien (madre, hermana, amiga o vecina) que es víctima de violencia doméstica.

¿Alguna persona que conoces está siendo agredida?

¿Tiene tu amiga heridas visibles, como ojos morados, moretones o huesos rotos?



¿Has notado cambios en el comportamiento de tu amiga o de sus hijos?

¿Tu amiga tiene “accidentes” frecuentes que le impiden ir a trabajar o hacer otras actividades?

¿El cónyuge de tu amiga ejerce un control inusual sobre las actividades de ella o los contactos que tenga con sus amigos y familiares?

¿El cónyuge de tu amiga demuestra ser extremadamente celoso?

¿El cónyuge de tu amiga la ridiculiza o insulta en público?

Cuando alguien sufre de violencia doméstica, a menudo acude a los amigos o familiares en busca de ayuda. Al conocer más sobre la violencia doméstica, puedes aportar información crucial que podría salvarle la vida a una persona querida que sufre de abuso.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA:

- La violencia doméstica no sólo es un asunto familiar privado. Es un crimen que tiene serias repercusiones sobre los seres queridos, hijos y la comunidad entera.
- Guardar silencio sobre lo que observas puede resultar muy peligroso para tu amiga.
- La violencia doméstica puede involucrar amenazas, aislamiento forzoso, empujes, golpes, bofetadas, acoso sexual y agresión con armas. Raras veces ocurre en una sola ocasión y usualmente se va incrementando y agravando con el paso del tiempo.
- La violencia doméstica puede ser mortal. El 30% de las mujeres norteamericanas que son asesinadas, mueren a manos de sus esposos o parejas. Con frecuencia, nos extrañamos de ver a alguien que está siendo abusado, permanecer con el agresor sin tratar de escapar. “¿Por qué no se marchó?” es una pregunta común en el tema de la violencia doméstica y se basa en la falsa asunción de que escapar significa ponerse a salvo.
- Las víctimas de violencia doméstica suelen permanecer en la relación de abuso por miedo – miedo por sus vidas, miedo por la seguridad de sus hijos, miedo por quedarse sin hogar. A menudo el agresor es uno de los padres y cualquier decisión de alejar a los hijos de uno de sus padres, es difícil. Ciertas víctimas suelen también sentirse emocionalmente atadas a su agresor. A veces los valores religiosos y culturales ejercen presión en la mujer para que mantenga a su familia unida a toda costa. La realidad de los homicidios por violencia doméstica, que a menudo ocurren después de que la víctima deje a su agresor, muestra que el escapar no siempre es sinónimo de seguridad.

- Típicamente, los agresores encuentran excusas a su comportamiento, alegando la pérdida de control debido a los efectos del alcohol u otras drogas, o al estrés. Factores externos como éstos no son los causantes de la violencia doméstica, aunque puedan intensificar un comportamiento violento ya existente. Los agresores optan por el uso de la violencia para controlar a su pareja. **No hay excusa para el abuso.**

QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR:

- **Rompe el Silencio. Llama Ahora:** Llama a la Línea Nacional Sobre Violencia Doméstica (1-800-799-7233, 1-800-787-3224 para Sordos) y habla con el personal sobre tus preocupaciones. Ellos te pueden poner en contacto con programas y servicios disponibles en tu área que ayudan a víctimas de violencia doméstica y a sus hijos.
- **Infórmate:** Visita el sitio en Internet de la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica, www.ndvh.org, y consigue información completa sobre la violencia doméstica.
- **Escucha a tu amiga:** Deja saber a tu amiga que te preocupas por ella y que cuenta contigo para escucharla, puede ser la mejor ayuda que le brindes. Intenta hablar con ella acerca del tema de la violencia doméstica en general. Dile que este problema te afecta. No intentes forzar la conversación, más bien déjala que ella misma cuente sus confidencias a su propio ritmo. Ten la mente abierta y escucha atentamente lo que te cuente. No la culpes nunca de lo que está ocurriendo ni subestimes su miedo por un peligro potencial.
- **Comparte tus conocimientos:** Informa a tu amiga de que ella no está sola y que existen personas que la ayudarán. Aliéntala a romper el silencio y pedir ayuda a los defensores de la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (1-800-799-7233, 1-800-787-3224 para Sordos). Ellos pueden ayudar a tu amiga a establecer un plan de seguridad e identificar las diferentes opciones que tiene.

- **Demuestra ser un(a) buen(a) amigo(a):** Proporciona a tu amiga todo lo posible, transporte, cuidado de sus hijos, apoyo económico. Tu amiga necesitará apoyarse en la familia, amigos o encontrar hospedaje temporal. Ten cuidado cuando ofrezcas o proveas asilo en tu hogar. Una víctima de violencia doméstica suele confrontarse a situaciones de gran peligro físico cuando intenta escapar. Hacer uso de discreción y contactar a un programa local de violencia doméstica puede ser la manera más adecuada de lidiar con ello.
- **Reporta cualquier emergencia:** Nunca se enfatiza de más el hecho de que la violencia doméstica constituye un crimen que puede resultar en lesiones o incluso la muerte.
Si sabes que está teniendo lugar una agresión, llama de inmediato a la policía. Llamar no siempre significa que el agresor vaya a ser arrestado. Es sólo la mejor manera de proteger a la víctima y a sus hijos de posibles daños.

Recuerda, “Rompe el Silencio. Llama Ahora”

ese es el primer paso para ayudar a tu amiga.

Cualquier persona que se preocupe por la

seguridad de un ser querido que está viviendo

una situación de violencia doméstica, debe

llamar a la Línea Nacional sobre Violencia

Doméstica (1-800-799-7233, 1-800-787-3224

para Sordos). Escucha, aprende y ayuda. Puedes

marcar la diferencia.

A BROKEN HEART. A BROKEN SPIRIT.

(CALL BEFORE HE BREAKS
ANYTHING ELSE.)

A guide for Friends and Family



AHORA SÉ QUE
EL ABUSO
NO ES NORMAL.

Una Guía para Familiares y Amigos

Millions of American women are physically and emotionally abused by their husbands or partners each year. In fact, one in three women is physically or sexually abused by her partner at some point in her life. That means that for most of us, someone we know – our mother, sister, friend or neighbor – is a victim of domestic violence.

Is someone you care about being abused?

Does your friend have visible injuries, such as black eyes, bruises or broken bones?



Have you noticed changes in your friend's or the children's behavior?

Does your friend experience frequent 'accidents' that cause absences from work or other activities?

Does your friend's partner exert an unusual amount of control over her activities or her contact with friends and family?

Does your friend's partner demonstrate extreme jealousy?

Does your friend's partner ridicule her publicly or call her names?

When someone is experiencing domestic violence, they often first turn to friends or family members for help. By learning more about domestic violence, you can provide life-saving information to your loved ones experiencing abuse.

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT DOMESTIC VIOLENCE:

- Domestic violence is not just a private family matter. It is a crime with serious repercussions for your loved one, her children and the entire community. Keeping quiet about what you observe could be very dangerous for your friend.
- Domestic violence can involve threats, forced isolation, pushing, punching, slapping, choking, sexual assault and assault with weapons. It is rarely a one-time occurrence and usually escalates in frequency and severity over time.
- Domestic violence can be deadly. Thirty percent of American women who are murdered are killed by their husbands or boyfriends. Often, we are perplexed that someone who is abused doesn't simply walk out on her batterer. "Why didn't she leave?" is a common question concerning domestic violence and it is based on the false assumption that leaving always means safety.
- Victims of domestic violence often remain in abusive relationships because of fear – fear for their lives, fear for the safety of their children, and fear of homelessness. Often the batterer is a parent and any decision to take children away from one of their parents is difficult. Often, a victim still feels strong emotional ties to her batterer. Sometimes religious or cultural values pressure a woman to keep the family together at all costs. The reality of domestic violence homicides, which often occur *after* a victim has left her abuser, means that leaving doesn't always mean safety.

- Batterers typically make excuses for their violence, claiming loss of control due to alcohol or drug use or extreme stress. External factors like these do not cause domestic violence, although they may intensify already existing violent behavior. Batterers choose to use violence in order to control their partner.

There is no excuse for abuse.

WHAT YOU CAN DO TO HELP:

- **Break the Silence. Make the Call:** Call the National Domestic Violence Hotline (1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224) and talk to the staff about your concerns. They can put you in touch with programs and services in your area that assist victims of domestic violence and their children.
- **Become Informed:** Visit the National Domestic Violence Hotline website at www.ndvh.org or the Public Awareness site at www.makethecall.org and gather all the information you can about domestic violence.
- **Lend a Sympathetic Ear:** Letting your friend know that you care and are willing to listen may be the best help you can offer. Try talking to her about the problem of domestic violence in a general way. Tell her this problem concerns you. Don't force the issue, but allow her to confide in you at her own pace. Keep your mind open and really listen to what she tells you. Never blame her for what's happening or underestimate her fear of potential danger.
- **Share Your Knowledge:** Let your friend know they are not alone and that caring people are available to help. Encourage her to "Break the Silence" and seek the assistance of domestic violence advocates at the National Domestic Violence Hotline (1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224). They can help your friend plan for her safety and identify her options.

- **Be a Friend in Deed:** Provide whatever you can: transportation, child care, financial assistance. Your friend may need to rely on family or friends for temporary housing. Be very careful when offering and providing safety in your home. A domestic violence victim frequently faces the most physical danger when attempting to flee. Be very discreet and talk to a local domestic violence program about the best way to handle this.
- **Report any Emergency:** It cannot be overemphasized that domestic violence is a crime that can result in serious physical injury and even death. If you know that a battering incident is occurring, call the police immediately. Calling the police does not always mean the abuser will be put in jail. It is simply the most effective way to protect the victim and children from immediate harm.

Remember that your first step to helping your friend is to "Break the Silence. Make the Call." Anyone concerned for the safety of a loved one who is experiencing domestic violence should call the National Domestic Violence Hotline (1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224). Listen, Learn and Help. You can make a difference.