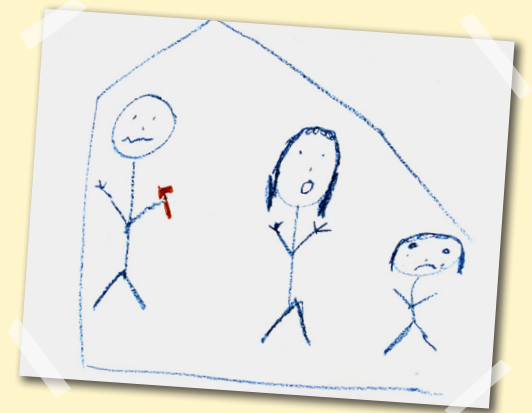


Los niños y la violencia doméstica

Como mantener a sus hijos seguros y responder a sus temores

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento utilizado por una persona en una relación para controlar a la otra. Este comportamiento abusivo puede ser verbal, emocional, físico, económico o sexual. Usted, como padre o madre, puede haber dejado una relación abusiva o tal vez continúe en ella. Esta hoja informativa es **la sexta** de una serie de 10 hojas que fueron escritas para ayudarle a comprender cómo los niños pueden reaccionar a la violencia doméstica, y cómo mejor ayudarlos a sentirse seguros y valorados, y puedan desarrollar su fortaleza personal. Para las demás hojas informativas de esta serie, visite www.nctsn.org/content/resources

Los niños que han vivido en situación de violencia doméstica pueden sentir miedo todavía después de que el peligro real haya pasado. Pueden preocuparse de que usted o ellos todavía estén en peligro, aun cuando la persona abusiva ya no esté en el hogar o ya no esté en contacto con la familia. No importa la edad que tengan, sus hijos necesitarán su ayuda para hacerles sentirse seguros de nuevo. Las sugerencias a continuación le ayudarán a restaurar una sensación de paz y seguridad en sus niños.



Será difícil para sus hijos sentirse seguros si la familia todavía está en crisis. Si se siente en peligro ahora, comuníquese con un defensor contra la violencia doméstica, con un abogado u otra persona de confianza que pueda aconsejarle cómo desarrollar un plan de seguridad. Si cree que su hijo ha sido lesionado o abusado por su pareja, obtenga la ayuda médica si es necesario y póngase en contacto con la policía local o servicios de protección al menor. Trate de encontrar un momento a solas con sus hijos para hablar de planes de seguridad y escuchar sus preocupaciones.

CÓMO REECONFORTAR A BEBÉS, NIÑOS PEQUEÑOS Y PREESCOLARES,

Los niños pequeños que han vivido en situación de violencia doméstica usualmente no entienden completamente los eventos y la tensión que existe en su entorno. Sin embargo, sí responderán a las fuertes emociones y la sensación de peligro que existen en el hogar. Los niños más pequeños que no pueden expresar su malestar y sentimientos negativos con palabras, pueden mostrarlos en su comportamiento.

Lo que usted puede hacer:

- ▶ Establezca un vínculo físico con sus hijos : cosas simples como mirarles a los ojos, besarlos y abrazarlos los hará sentirse más seguros y fuera de peligro.
- ▶ Atienda las necesidades diarias de sus hijos: asegúrese de que están durmiendo lo suficiente, de que coman, merienden, se bañen y jueguen.

Esta hoja informativa fue elaborada por los copresidentes de Grupo de Trabajo de Violencia Doméstica de NCTSN, Betsy Groves, Miriam Berkman, Rebecca Brown y Edwina Reyes, junto con los miembros del comité y Futuros Sin Violencia (Futures Without Violence), utilizando la experiencia de sobrevivientes de violencia doméstica, resultados de investigaciones, e informes de defensores de mujeres golpeadas y profesionales de salud mental. Para obtener más información sobre los niños y la violencia doméstica, y para acceder a todas las hojas informativas de esta serie, visite www.nctsn.org/content/resources

- ▶ Mantenga las rutinas cotidianas, como leer un cuento a la hora de dormir y darles sus comidas a tiempo. Las rutinas y la estructura hacen que el mundo parezca más predecible y seguro.
- ▶ Hable con sus hijos con una voz suave, ya que es posible que a su edad no entiendan todo lo que usted les diga, pero su calma y su tono suave de voz, les ayudará a calmarse también.
- ▶ Asegure a sus niños pequeños y preescolares que usted y otros adultos en sus vidas los mantendrán seguros y a salvo.
- ▶ Dígales cuándo el hogar ya esté seguro y los eventos de miedo sean cosa del pasado.

CÓMO HABLAR CON NIÑOS ESCOLARES Y ADOLESCENTES

Los niños que son lo suficientemente maduros para comprender la situación deben conocer sus planes de seguridad y cuáles son sus papeles (roles) en estos planes. Se sentirán menos asustados si pueden asumir roles más activos. Esto es particularmente cierto para los adolescentes, que pueden querer participar activamente en la planificación de la seguridad de la familia. Los niños de edad escolar y los adolescentes también se benefician al hablar con usted sobre la violencia doméstica: lo que significa y quién fue responsable de los eventos que ocurrieron en su hogar. Ellos pueden tener emociones encontradas sobre esta información y deben ser alentados a hablar de estas emociones. Si están renuentes a hablar, quizás prefieran dibujar o escribir sobre sus sentimientos. Es muy importante tener un lugar seguro para estar con sus hijos en estos momentos.

Lo que puede usted hacer:

- ▶ Anime a sus hijos a hacer preguntas; es posible que necesiten ayuda para aclarar malentendidos, como creer que son culpables de la violencia doméstica, o responsables de arreglar la situación familiar.
- ▶ Si la amenaza de violencia aun existe, hable con sus hijos sobre cómo crear un plan para de seguridad para usted y ellos, incluyendo practicar cómo realizar este plan.
- ▶ Enséñeles a no ponerse en medio de una pelea de adultos o colocarse en una situación de peligro.
- ▶ Si el peligro está en el pasado, asegúreles a sus hijos que ahora están seguros y fuera de peligro. Ayúdeles a comprender que sus miedos están ligados a eventos que causaron miedo en el pasado.
- ▶ Ayúdeles a que no se absorban en sus preocupaciones y sentimientos alterados. Al contrario, ayúdeles a enfocarse en pensamientos positivos como recuerdos felices, una cariñosa mascota, o una actividad en la que son buenos. thoughts—a happy memory, a cuddly pet, or an activity they are good at.
- ▶ Anímelos a recurrir a un adulto de confianza: un maestro, un consejero de la escuela, un entrenador, o un líder de su iglesia si necesitan alguien con quién hablar

PASOS PARA PLANIFICAR LA SEGURIDAD: LO QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DEBEN SABER

- Cómo llamar al 911 en caso de emergencia
- Los nombres y números de teléfono de familiares, vecinos o amigos de confianza a quienes pueden llamar o pedir ayuda, de día o de noche
- Lugares donde se pueden esconder y las salidas que pueden usar en una emergencia
- No meterse en las peleas o conflictos de sus padres
- Acordar una palabra, frase o gesto de seguridad que pueda usarse en casos de peligro para alertar que hay que seguir los pasos del plan de seguridad