

# Apoyar a las víctimas de la violencia doméstica



## Lista de recomendaciones para miembros y ayudantes de comunidades religiosas

La violencia doméstica, o abuso en las relaciones, es generalizada y no discrimina. Puede afectar a personas de cualquier religión, raza, edad, sexo, sexualidad o nivel educativo. Tanto si se trata de una víctima como de una persona que decide adoptar un comportamiento abusivo, la **violencia doméstica** afecta a nuestras comunidades de manera significativa.

Abarca el daño físico, la intimidación, la manipulación, el control o cualquier otra forma de obligar a la pareja a hacer cosas que no desea. De hecho, en Estados Unidos, casi 3 de cada 10 mujeres y 1 de cada 10 hombres han sufrido violación, violencia física o acoso por parte de su pareja y han declarado que ello ha tenido un impacto significativo en su funcionamiento, como lesiones, miedo, preocupación por su seguridad y la necesidad de servicios.

El propósito de esta lista de recomendaciones es ayudar a los miembros de las comunidades religiosas a reconocer, apoyar y hacer conciencia sobre la violencia doméstica dentro de sus congregaciones.

## ¿Qué es la violencia doméstica?

La **violencia doméstica** es un problema grave que viola la dignidad humana de otra persona. Las comunidades religiosas comparten la misión colectiva de aportar la curación, abogar por el bien común en la sociedad y erradicar todas las formas de violencia, ya sea física, sexual, psicológica o verbal, de una manera afectiva, con compasión y sin prejuicios. Los miembros de su comunidad religiosa que sufren abusos suelen buscar consejo, apoyo y seguridad en las personas más cercanas a ellos. Las personas religiosas, como usted, desempeñan un papel fundamental a la hora de ofrecer ayuda a personas de cualquier sexo que hayan sufrido o estén sufriendo violencia doméstica. También debemos hacer más para que quienes deciden causar daño respondan por sus actos.



## ¿Cuáles son los tipos más comunes de violencia doméstica?

La violencia doméstica, también conocida como violencia de intimidad entre parejas, abuso en la relación o abuso en el noviazgo, grave crisis de salud pública y una grave violación de los derechos humanos. La violencia doméstica se manifiesta como un patrón de comportamientos dañinos o controladores utilizados para ejercer poder y control sobre una pareja íntima, a menudo mediante el aislamiento y la intimidación. Conocer los tipos de abuso es crucial para los ayudantes de las comunidades religiosas, pero también puede dar lugar a más preguntas. A continuación, se enumeran los tipos más comunes de violencia doméstica:

- El **abuso físico** es cualquier contacto intencionado y no deseado con usted o con algo cercano a su cuerpo, o cualquier comportamiento que le cause o tenga la intención de causarle lesiones, discapacidad o la muerte.
- El **abuso emocional** y verbal incluye comportamientos no físicos como amenazas, insultos, vigilancia o “control” constante, envío excesivo de mensajes de texto, humillación, intimidación, aislamiento o acoso.
- El **abuso sexual** se refiere a cualquier comportamiento que presione u obligue a alguien para que haga algo sexualmente que no quiere hacer.
- La **coerción reproductiva** es una forma de abuso en la que uno de los miembros de la pareja causa daño, ejerciendo poder sobre el otro a través de la presión para mantener relaciones sexuales, negándose a utilizar métodos anticonceptivos o sabotando los anticonceptivos, impidiendo que la pareja acuda a un proveedor de atención médica y/o impidiéndole tomar decisiones críticas en materia de salud.
- El **abuso económico** suele ser más sutil que otras formas de abuso, pero puede ser igual de perjudicial para quienes lo sufren. El abuso económico se produce cuando uno de los miembros de la pareja controla las finanzas del otro o su capacidad para mantenerse.
- El **abuso digital** o abuso facilitado por la tecnología es el uso de la tecnología para manipular, controlar, acosar o intimidar a una pareja. Algunos ejemplos son el envío excesivo de mensajes de texto, el acoso en las redes sociales o el uso de tecnología como el seguimiento por GPS para vigilar los movimientos.
- El acoso se produce cuando alguien te observa, te sigue o te hostiga repetidamente, haciéndote sentir miedo o una sensación de inseguridad.

## El abuso espiritual

El abuso espiritual, a menudo denominado el abuso religioso, es una forma de abuso que puede tener lugar en comunidades religiosas o en relaciones íntimas. El abuso espiritual puede implicar que un anciano o líder religioso inflija abusos a los miembros de la congregación, fomentando una cultura tóxica a través de la vergüenza o el control. Sin embargo, es importante reconocer que el abuso espiritual puede extenderse más allá de los entornos religiosos organizados y producirse dentro de las relaciones íntimas. Las personas de cualquier sistema de creencias, independientemente de su religión, pueden sufrir abuso espiritual. Algunos ejemplos incluyen:

- **Ridiculizar o insultar** la religión o las creencias espirituales de una pareja.
- **Negar al otro miembro de la pareja** el derecho a practicar su religión o creencias espirituales.
- **Manipular o avergonzar** las creencias religiosas o espirituales de su pareja.
- Educar a los hijos en una religión con la que el otro miembro de **la pareja no está de acuerdo**.
- Utilizar la **religión para justificar o minimizar comportamientos abusivos** (como el abuso físico, financiero, emocional o sexual).

Dado que la vida espiritual es profundamente personal, el abuso espiritual no es menos dañino o difícil de soportar que otras formas de abuso. El abuso puede ser difícil de detectar, ya que muchas víctimas pueden no darse cuenta de que están siendo maltratadas. Además, la pareja abusiva puede intentar esquivar el escrutinio utilizando la religión para manipular y culpabilizar, alegando que cuestionar su abuso es un ataque a su libertad religiosa.

## Identificar las señales de alarma de la violencia doméstica

El uso de tradiciones religiosas para justificar comportamientos abusivos suele ser malinterpretado por aquellos que optan por abusar a sus parejas. Si un miembro de su iglesia está sufriendo abusos en su relación, puede ser difícil detectar comportamientos nocivos y abusos. Es importante conocer las señales de abuso y lo que usted observa, ya que puede tener un profundo efecto en sus compañeros que son miembros de su iglesia. Aquí hay tácticas comunes que los abusadores pueden usar para que usted esté alerta si los miembros de su comunidad religiosa experimentan violencia doméstica:

- **Controlar** las finanzas del hogar, como coger dinero o negarse a proporcionar dinero para gastos necesarios.
- **Presión** para realizar actos sexuales o mantener relaciones sexuales sin consentimiento.
- **Intimidación** mediante miradas o acciones amenazadoras.
- Impedir o **desalentar el tiempo** con amigos, familiares o compañeros.
- Insultar o **degradar** en público.
- **Intimidación con armas como pistolas**, cuchillos, bates o gas lacrimógeno.

## Cómo hablar de violencia doméstica

Hablar sobre el abuso en las relaciones puede ser un reto para las víctimas dentro de una comunidad religiosa. Pueden encontrarse con mensajes contradictorios, temiendo la falta de apoyo, el posible rechazo o que no se les crea. Además, puede haber dudas entre los miembros de la comunidad religiosa a la hora de ayudar a las víctimas sin causarles daño involuntariamente. He aquí algunas maneras en que usted, como ayudante en la comunidad religiosa, puede comentar el abuso en las relaciones con los miembros de su congregación.

- **Escuche y no juzgue:** Entablar conversaciones sobre el abuso puede ser increíblemente difícil para cualquiera, especialmente para las víctimas. Es más probable que se sinceren a los ayudantes religiosos cuando se sienten seguros y no presionados. Practique escuchar de manera activa y sé comprensivo, aunque no entienda del todo o no esté de acuerdo con las decisiones. Reconozca la dificultad y el miedo de la situación, reconociendo la valentía al comentar el abuso. Evite hablar negativamente de la pareja abusiva y enfóquese en utilizar un lenguaje centrado en el comportamiento. Por ejemplo, "No está bien que tu pareja te menosprecie de esa manera" en lugar de "Tu pareja es una persona terrible."
- **Ofrezca apoyo y dé prioridad a la seguridad:** Dejar una relación nociva o abusiva es difícil y puede ser peligroso. Tenga en cuenta que el miembro de su congregación religiosa podría no estar preparado para ponerse en contacto con nadie. Ayudarles a **crear un plan de seguridad** y encontrar recursos para su situación podría ser beneficioso. Ofrezcense a acompañarlos a cualquier proveedor de servicios o entorno legal para darles apoyo moral.
- **Continúe apoyándolos:** Comprenda que dejar una relación es un momento peligroso, pero a menudo se topan con múltiples barreras. Si deciden poner fin a la relación y experimentan soledad, angustia o incluso vuelven con su pareja abusiva, mantenga el apoyo.
- **Recuerda que usted no puede "rescatarlos"** y que son ellos quienes deben tomar las decisiones sobre sus vidas.

## Apoyar a los miembros religiosos de comunidades marginadas

Apoyar a los miembros religiosos de comunidades marginadas puede ser distinto que ayudar a personas ajenas a esas comunidades. Las comunidades marginadas se enfrentan a barreras exclusivas que pueden afectar a su capacidad para obtener ayuda. También pueden enfrentarse a retos adicionales que es importante comprender a la hora de prestar apoyo en torno a sus relaciones. A continuación, encontrará enlaces a artículos que ofrecen consejos sobre cómo apoyar a diversos miembros de diferentes comunidades:

- **La comunidad de raza negra:** Debido al racismo sistémico, que afecta tanto a nuestras estructuras sociales como a nuestras normas, **tanto las mujeres como los hombres de raza negra** sufren violencia doméstica en mayor medida que otras comunidades.
- **La comunidad asiático-americana de las islas del Pacífico (APPI, por sus siglas en inglés):** El abuso **en las comunidades asiático-americanas** y de las islas del Pacífico (AAPI) son muy frecuentes, especialmente entre las mujeres que sufren violencia de pareja. Según la organización Asian Pacific Institute on Gender-Based Violence, hasta el 55% de las mujeres asiáticas de Estados Unidos han sufrido algún tipo de violencia física o sexual a lo largo de su vida, mientras que el 18% de las mujeres AAPI sufrieron violación, violencia física o acoso por parte de su pareja.
- **La comunidad de sordos, sordociegos y personas con dificultades auditivas:** Las víctimas de la violencia doméstica en las comunidades de **sordos, sordociegos y personas con dificultades auditivas** se enfrentan a retos significativos cuando salen de situaciones de abuso. Esto incluye barreras de comunicación, acceso limitado a la información, aislamiento e interrupción de la atención o el apoyo, especialmente si la pareja abusiva es la principal fuente de comunicación, transporte u otro tipo de apoyo.
- **La comunidad de discapacitados:** Los estudios demuestran que las **personas con discapacidades** tienen más probabilidades de sufrir abusos que las personas sin discapacidades. El abuso se basa en el poder y el control, y las personas con discapacidades suelen enfrentarse a barreras específicas para acceder a la ayuda y por lo tanto las hacen más vulnerables al abuso.
- **La comunidad de personas de avanzada edad:** El abuso puede comenzar más tarde en la vida o empezar antes y continuar en años posteriores. Los hombres y mujeres de edad avanzada también tienen más probabilidades de sufrir violencia doméstica a esta edad si inician una nueva relación más tarde.

## Recursos

Si sabe de un miembro de la iglesia o a alguien que esté en una relación abusiva, puede ser muy útil conocer las opciones y formas de localizar refugios seguros, o recursos que puedan serle de utilidad. He aquí un par de organizaciones nacionales que pueden ayudarle en su investigación:

- **La Línea Nacional sobre Violencia Doméstica:** Si usted sabe de un miembro o sospecha que alguien en su congregación está experimentando abuso en una relación, los defensores de la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, para identificar las opciones disponibles para garantizar su seguridad. Llame al 1-800-799-SAFE (7233), envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 88788, o chatee en [espanol.thehotline.org](http://espanol.thehotline.org). También puede buscar en nuestro directorio nacional de recursos y proveedores locales en nuestro sitio web, en la sección "Get Help" (Obtenga Ayuda).
- **love is respect:** Es el recurso nacional para interrumpir y prevenir las relaciones abusivas y la violencia de pareja mediante el empoderamiento de los jóvenes a través de la educación inclusiva y equitativa, el apoyo y los recursos. Llame al 1-866-331-9474, envíe un mensaje de texto con "LOVEIS" al 22522 o chatea en [espanol.loveisrespect.org](http://espanol.loveisrespect.org).
- **StrongHearts:** Ofrece apoyo gratuito, confidencial y culturalmente relevante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a adolescentes y adultos jóvenes nativos de Alaska y de Estados Unidos que sufren abusos en el noviazgo y violencia sexual. Llame al 844-7NATIVE (762-8483) o chatea en directo en [strongheartshelpline.org](http://strongheartshelpline.org).
- **Proyecto de Justicia para Mujeres Maltratadas (BWJP, por sus siglas en inglés):** Proporciona capacitación y asistencia técnica sobre cuestiones civiles, legales y del sistema de justicia relacionadas con la violencia contra las mujeres, incluidas las víctimas que han sido acusadas de delitos. Llame al 1-800-903-0111 o visite [bwjp.org](http://bwjp.org).
- **Proyecto Trevor:** Ofrece servicios confidenciales de intervención en crisis y prevención del suicidio 24 horas al día, 7 días a la semana, a adolescentes y jóvenes LGBTQ+. Llame al 1-866-488-7386, envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 678678 o chatea en directo en [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org).
- **Cyber Civil Rights Initiative (Iniciativa cibernética de derechos civiles):** Ofrece apoyo emocional, asesoramiento técnico e información a las víctimas actuales de abusos en línea y proporciona acceso y comunicación a las víctimas de la pornografía no consentida (PNC, por sus siglas en inglés) 24 horas al día, 7 días a la semana, por teléfono, correo electrónico y chateo. Llame al 844-878-CCRI (2274) o visite [cybercivilrights.org](http://cybercivilrights.org).
- **National Center on Domestic and Sexual Violence (Centro nacional sobre violencia doméstica y sexual):** Ofrece capacitación y consultas, fomenta la colaboración y la diversidad para acabar con la violencia doméstica y sexual. Para más información, visite [ncdsv.org](http://ncdsv.org).
- **National Center on Elder Abuse (Centro nacional sobre el abuso de ancianos, NCEA por sus siglas en inglés):** Es un centro nacional de recursos dedicado a la prevención del abuso de ancianos. Desde su creación, el NCEA ha funcionado como un consorcio único y multidisciplinario de socios con experiencia en el abuso, el abandono y la explotación de ancianos. Para más información, visite [ncea.acl.gov](http://ncea.acl.gov).