

¿QUÉ PUEDO HACER?

Escapar de Relaciones de Maltrato



ywcaprincealbert.ca

¿Qué es maltrato?

Maltrato es cuando alguien actúa o usa palabras para controlar otra persona causando sentimientos negativos y miedo. Este tipo de manipulación tiene el propósito de intimidar, y se manifiesta de varias formas.

Hay algunas formas comunes de abuso:

- Golpear, patear, abofetear, estrangular, o usar otro tipo de fuerza física.
- Palabras o acciones que tienen el propósito de disminuir la autoestima.
- Amenazar, humillar, acosar, culpar, insultar y burlarse.
- Aislarte de amigos y familia.
- Amenazar el bienestar de tus hijos.
- Controlar dinero, incluyendo el dinero que ganas.
- Comportamiento sexual no consentido.
- Controlar tus creencias y religión.
- Usar tus creencias para controlarte.
- Amenazar el bienestar de tus mascotas.
- Limitar el cuidado a tus mascotas.
- Exigir tu teléfono para revisarlo.
- Actuar extremadamente celoso y posesivo.
- Amenazar con suicidio si lo(a) dejas.

El agresor(a) tratará de excusarse diciendo que no pasará de nuevo, que trata de enseñarte a ser mejor, o que solo lo hace porque te ama mucho. También puede manipularte afirmando que eres dramático(a), o dándote otra razón por la cual estas haciendo un problema de la nada.

A veces el maltrato puede ser difícil de reconocer, pero las señales anteriores pueden ayudar a identificarlo. Si estas asustado(a) de la persona, esta es una fuerte señal de abuso

El maltrato puede ocurrirle a cualquier persona en cualquier relación, independientemente del género, la raza, la orientación sexual, el estado civil, la salud o la apariencia. Recuerda que el maltrato nunca es culpa tuya. Pedir ayuda es una gran decisión y puede ser una elección complicada.

¿Qué Hacer?

Una relación abusiva es una relación insegura. Es importante tomar ciertas medidas para garantizar tu seguridad.

Plan de Seguridad

Desarrollar un plan de seguridad para cuando una situación se vuelva violenta o abusiva es un primer paso importante. Este es tu plan para dejar la relación y consiste en decidir qué llevarás, a dónde irás, los números de teléfono importantes y cómo pondrás este plan en marcha. Es posible que también tengas que elaborar un plan de seguridad para tus hijos y mascotas.

Lleva un Registro

Llevar un registro de los hechos es importante para ayudarte a tomar decisiones, te será útil si decides denunciar los abusos a la policía o tomar otras acciones legales. La documentación de los hechos debe incluir lo que ha sucedido, tus sentimientos, una lista de las cosas que te pueden haber quitado, impresiones de las comunicaciones amenazantes y fotografías de las lesiones. **Es importante que escondas tu documentación y otros materiales (como este folleto) en un lugar donde el maltratador no pueda encontrarlos.**



Usa la Tecnología de Forma Segura

Es importante que mantengas tus comunicaciones y búsquedas en secreto, fuera del alcance de tu agresor(a). Es posible que vigilen tu actividad en el historial de búsqueda, los correos electrónicos, la información de localización o en las redes sociales.

Cuando utilices Internet, asegúrate de borrar el historial de tu navegador o de utilizar el “navegador incógnito” de Google Chrome para evitar la vigilancia.

Asegúrate de que, si utilizas las redes sociales, tu configuración de privacidad sea alta para que tu agresor no pueda encontrar la información que no quieres que vea.

Tu cuenta de correo electrónico debe estar protegida con una contraseña segura y debes cerciorarte de cerrar la sesión cuando termines de usarla. Tu teléfono puede estar protegido de forma similar con un pin, una huella digital o una contraseña. Esto mantendrá tus comunicaciones seguras. Tu teléfono también tiene un sistema de seguimiento de la localización, que puede utilizarse para controlar la ubicación. Esta función se puede desactivar para mantener la seguridad de tu paradero.

Encontrar Ayuda

Si estas en peligro inmediato, o necesitas atención médica urgente, llama al 911.

Hay servicios disponibles para ayudarte a dejar una relación de maltrato. Muchos de estos servicios están incluidos en Saskatchewan 211, puedes acceder a ellos llamando o enviando un mensaje de texto al 2-1-1, visitando sk.211.ca o usando el chat en la página web. Saskatchewan 211 puede conectarte con Apoyo en Casos de Crisis, Centros de Consejería y Apoyo, así como Albergue de Emergencia y Hogares de Paso (como YWCA en Prince Albert). Puedes llamar también al 811 en Saskatchewan para soporte en salud mental.

Dejar una Relación de Maltrato

La razón mas común por la cual dejar una relación de maltrato o relación abusiva fracasa es porque la víctima no puede encontrar apoyo. Asegúrate de que tienes un plan antes de dejar una relación abusiva para tener una mayor probabilidad de éxito.

Crear una red de apoyo, eligiendo personas de confianza para ayudarte durante este proceso es importante. Tú red de apoyo puede conformarse de amigos, familiares y miembros de organizaciones que prestan servicios de soporte.

El planeamiento financiero antes de dejar la relación de maltrato es importante también, pero no permitas que la falta de dinero te detenga de partir. Elige un nuevo banco, el cual tu agresor(a) no use, y contacta al Ministry of Social Services si necesitas ayuda financiera.

Partir es difícil y puede ser un desafío, pero cuando es tiempo de irte, hazlo

Empezar de Nuevo

Habrà muchos cambios en tu vida después de que dejes una relación de maltrato, lo cual puede ser aterrador. No tengas miedo de pedir ayuda a tus amigos, familia, y otras personas de confianza.

En este momento, es importante romper relación con el maltratador(a) si es posible. Esto reducirá las posibilidades de volver a esa relación. Es normal que te preocupes por tu agresor(a) y aún tengas sentimientos hacia él o ella. Garantiza el cuidado de ti mismo(a), asegurando tu nuevo hogar y buscando ayuda cuando sea necesario.

Recuerda: ¡Tú puedes hacerlo! Mereces estar a salvo, saludable y libre de abuso.