



La Violencia Familiar Concientización, prevención y resiliencia

Promotores de Salud Mental

La presentación contenida es propiedad exclusiva del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles. Cualquier reproducción o uso del material está estrictamente prohibido.



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.

▶▶ AGENDA

- Bienvenida
- Violencia doméstica/violencia de pareja íntima
- El impacto de la violencia doméstica en niños y adolescentes
- Formas de promover la resiliencia
- Reflexiones/Cierre

Auto-cuidado

mente

cuerpo

alma

▶▶ **Violencia de Parejas Intima/ Violencia doméstica**

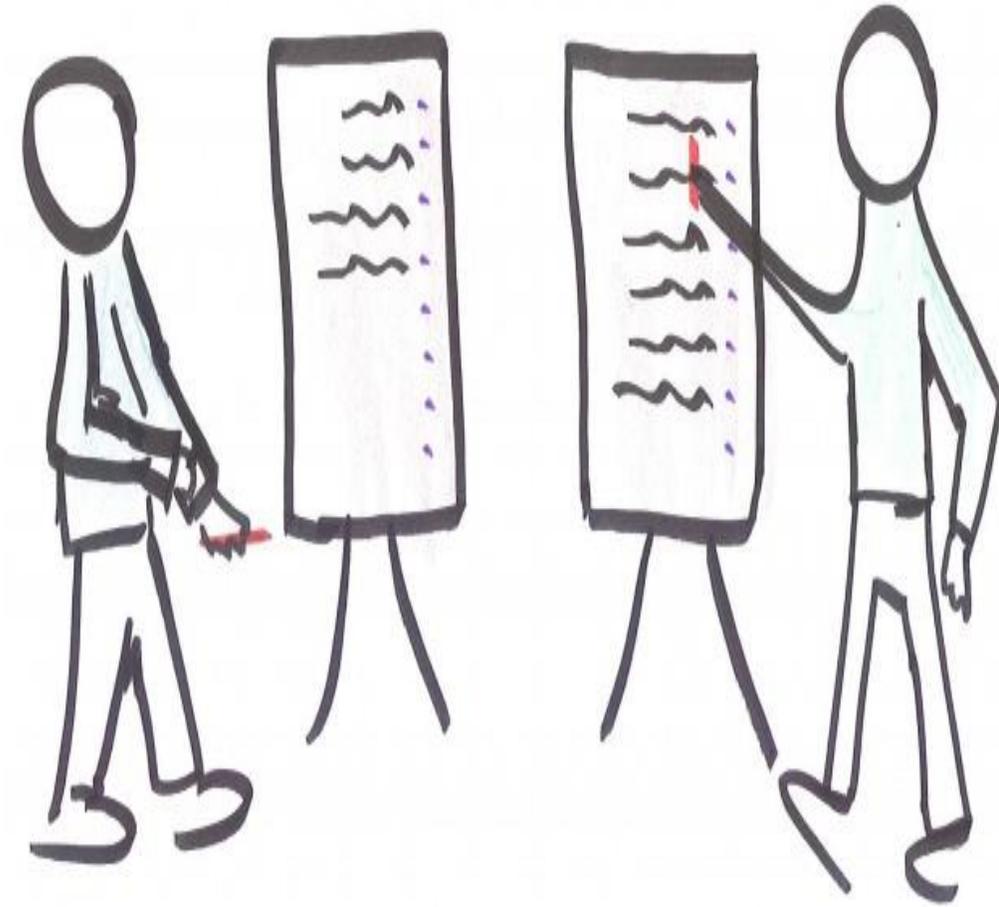
- *Actos cometidos por una pareja íntima actual o anterior que incluye "(cónyuge, novio / novia, pareja de citas o pareja sexual en curso)".*
- violencia física,
- violencia sexual
- Acecho
- agresión psicológica

▶▶ Causas de la violencia doméstica/violencia de pareja íntima

- **Factores culturales:** tradicionalmente, muchas culturas han permitido a los hombres un sentido de propiedad sobre las mujeres.
- **Factores sociales:** Las víctimas son frecuentemente responsables de ser abusadas.
- **Factores legales:** las agencias encargados de hacer cumplir la ley a veces dudan en intervenir y ayudar a las víctimas; se considera un asunto familiar privado.
- **Factores económicos:** una posición económica más baja está relacionada con un mayor riesgo de violencia doméstica / violencia de pareja
- **Factores ambientales:** venir de un ambiente abusivo y haber experimentado abuso doméstico puede hacer que alguien sea más propenso a ser abusivo hacia su pareja íntima. (el ciclo del abuso)
- **Uso de sustancias:** el uso frecuente de sustancias (drogas y alcohol) puede hacer que alguien sea más propenso a actuar de manera violenta.

▶▶ Actividad grupal

- ¿Cuáles son las narrativas sobre la violencia de pareja / violencia doméstica? (¿qué sabemos al respecto?)
- Escribe las narraciones en papel rotafolio. (grupos pequeños)
- Presentación. (grupo grande)



▶▶ Datos sobre la violencia doméstica

- Aproximadamente **1 de cada 4 mujeres** y casi **1 de cada 10 hombres** han experimentado violencia de pareja (IPV)
- Más de **43 millones de mujeres** y **38 millones de hombres** experimentaron agresión psicológica por parte de una pareja íntima en su vida.
- Aproximadamente el **41%** de las mujeres sobrevivientes de IPV y el **14%** de los sobrevivientes de IPV masculinos experimentan algún tipo de lesión física relacionada con DV / IPV.
- La pandemia de Covid19 agravó situaciones ya inestables en las familias
- Además, una persona que abusa de otros puede usar comportamientos (gaslighting) “hacer luz de gas a alguien”.
-

▶▶ Cómo la violencia doméstica difiere según el origen étnico



Según la Encuesta Nacional de Pareja Íntima y Violencia Sexual:

Aproximadamente **4 de cada 10 mujeres** negras no hispanas, indígenas americanas o nativas de Alaska, y **1 de cada 2 mujeres** no hispanas multirraciales han sido víctimas de violencia física, violación y / o acoso por parte de una pareja en su vida.

Esta tasa es de **30 a 50% más alta** que la que experimentan las mujeres blancas no hispanas, hispanas y asiáticas.



Del mismo modo, el **44% de las mujeres lesbianas** y el **61% de las mujeres bisexuales** experimentan violación, violencia física y / o acoso por parte de una pareja íntima en su vida. Estas cifras son significativamente más altas que la tasa de violencia que experimentan las mujeres heterosexuales, que es del 35%.



Mientras tanto, las mujeres entre las edades de 18 y 24 años tienen más probabilidades de experimentar violencia doméstica, seguidas por las adolescentes entre las edades de 11 y 17 años.

►► El problema comienza temprano



- La violencia de pareja (IPV) puede comenzar durante la adolescencia (violencia en el noviazgo adolescente)
- Esto afecta a millones de adolescentes estadounidenses cada año.
- **11 millones de mujeres y 5 millones de hombres** denunciaron experiencias de violencia antes de cumplir los 18 años.
- Los jóvenes de grupos marginados (jóvenes de minorías sexuales y de género) tienen un mayor riesgo de violencia sexual y física en el noviazgo.

[National Center for Injury Prevention and Control, Division of Violence Prevention](#)

▶▶ ¿Por qué las víctimas permanecen en la relación?



▶▶ El ciclo de la violencia

**Aumento
de la
tensión**



**El
incidente**



**El
período de
luna de miel**



**La
calma**



▶▶ ¿Por qué se quedan las víctimas? (cont.)

- Emociones conflictivas
- Vergüenza
- Preocupaciones de seguridad
- Falta de dinero y recursos
- Depresión y aislamiento
- Presiones culturales o religiosas
- Preocupación por la custodia
- Miedo a ser deportado

¿Alguna otra razón?

▶▶ Creación de un plan de seguridad:

- ▶ Identifique un amigo o amigos seguros y lugares seguros a donde pueda ir.
- ▶ Mantenga un teléfono celular alternativo cerca.
- ▶ Memorice los números de teléfono de amigos, familiares o refugios.
- ▶ Haga una lista de pertenencias personales para llevar si debe irse rápidamente.
- ▶ Si es posible, oculte un juego adicional de llaves del automóvil
- ▶ Consulte con su médico acerca de la medicación adicional
- ▶ Póngase en contacto con su tribunal de familia local.
- ▶ Proteja su seguridad en línea
- ▶ Trate de llevar consigo cualquier evidencia de abuso o violencia
- ▶ Guarde copias de todos los documentos en papel y electrónicos en una unidad USB externa.



▶▶ La violencia de pareja / violencia doméstica es prevenible

La violencia de pareja es prevenible. Hay formas positivas que promueven relaciones saludables para aumentar el bienestar dentro de las familias y la comunidad.

Enseñar a los jóvenes habilidades de relación saludables como:

- a) comunicación
- b) gestionar eficazmente los sentimientos
- c) Resolución de problemas



►► Movimiento para poner fin a la violencia

- El movimiento por los derechos de las mujeres de la década de 1960 llevó los problemas del abuso doméstico al centro de atención de los medios de comunicación.
- En la década de 1980, la mayoría de los estados habían adoptado leyes sobre la violencia doméstica.
- 1994: Ley federal de violencia contra la mujer (VAWA)
- 2005: VAWA fue reautorizada.



►► Involucrando a los hombres

¿Cómo pueden los hombres ayudar a romper el ciclo de violencia contra las mujeres y las niñas?

FUTUROS sin violencia, afirma que los hombres se están uniendo gradualmente al esfuerzo para poner fin a la violencia contra las mujeres, siendo modelos positivos como padres, maestros, capacitadores, tutores y representantes de la comunidad para desafiar las actitudes y principios que apoyan la violencia.

FUTUROS creó algunos programas para incluir a los hombres en la prevención de la violencia contra las mujeres, uno es “Coaching Boys into Men” y el “Factor Y”. En 2010, FUTURES fue seleccionado para ser el principal proveedor de asistencia técnica para el Programa de Participación de Hombres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, un innovador programa nacional de asistencias que apoya a las organizaciones locales en la participación de los hombres en sus comunidades.

Los objetivos de FUTUROS son desarrollar nuevos líderes masculinos en el campo que estén dispuestos a hablar abiertamente y actuar para oponerse a la violencia contra las mujeres y las niñas. "Nos esforzamos por crear un efecto dominó, alentando a los hombres en muchas más comunidades a involucrarse".

▶▶ ¿Qué podemos hacer?

- Póngase en contacto con un grupo de defensa local para obtener apoyo, información y asesoramiento
- Comuníquese con la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al número gratuito 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) La línea directa está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, en inglés, español y otros idiomas.
- Las víctimas también pueden ver el sitio web de la Coalición Nacional contra la Violencia Doméstica en <https://ncadv.org/resources> para encontrar programas que brinden refugio y asistencia legal.

Kaiser Permanente, Healthwise

finger breathing

An easy breathing technique for kids





Los niños y la violencia doméstica



▶▶ Los niños y la violencia doméstica: Efectos a corto y largo plazo

• Efectos a corto plazo:

- Niños pequeños: comportamientos regresivos y ansiedad severa por separación.
- Niños en edad escolar: impacto en su desarrollo social/emocional e intelectual
- Adolescentes: comportamientos destructivos

• Efectos a largo plazo:

Están en mayor riesgo de repetir el ciclo como adultos.

Niños que presencian cualquier tipo de el abuso está en mayor riesgo para la salud

Problemas como adultos.



**Apoyo a
los niños
afectados
por la
violencia
doméstica**

▶▶ Maneras de apoyar a los niños durante el proceso de curación



- Juegue con su hijo
- Escuche a su hijo
- Anime a su hijo
- Consuele a tu hijo
- Ayúdelos a identificar y expresar sus sentimientos
- Crea un ambiente tranquilo y predecible
- Establezca reglas y expectativas claras
- Crea una red de apoyo

▶▶ Aspectos positivos que apoyan la resiliencia: individual

- Temperamento
- Relaciones
- Comprensión
- Maestría
- Expresión
- Resolución de conflictos
- Cultura



▶▶ Familia



✓ Modelos

✓ Relaciones de apoyo

✓ Salud

✓ Redes

✓ Estabilidad

►► Comunidad

- Acceso a los servicios
- Escuela
- Mentores
- Conexión comunitaria



▶▶ Sanando al Yo: Citas de Sobrevivientes

- "Mi pequeña victoria fue cuando ya no me sentía avergonzado de mis palabras".
- "Criar un nuevo gatito me ayuda a encontrar momentos felices todos los días".
- "Acabo de terminar mi primer medio maratón".
- "Pagar la deuda es mi prueba de que el peso que adquirí de un matrimonio abusivo me está siendo quitado".
- "Encontré la relación con la que siempre he soñado con alguien que me acepta y me ama por lo que soy".
- "Cambiar mi nombre me ayudó a comenzar un nuevo capítulo de mi vida".
- "Conseguir un apartamento me dio alegría, independencia y la libertad de comenzar a ayudar a otros sobrevivientes".
- "He encontrado alegría en recuperar mi pasión por la aventura y buscar la belleza del mundo que me rodea".

►► ¿Preguntas y reflexiones?



**"Todo
está
bien en
mi
mundo"**



▶▶ **“Todo está bien en mi mundo”**

"En la infinitud de la vida donde estoy, todo es perfecto, completo y completo.

Cada uno de nosotros, incluido yo mismo, experimenta riqueza y plenitud.

de la vida de maneras que son significativas para nosotros. Ahora miro al pasado con amor y elijo

para aprender de mis viejas experiencias. No hay correcto o incorrecto, ni bueno o malo.

El pasado se acabó y se acabó. Sólo existe la experiencia del momento.

Me amo a mí mismo por traerme a través de este pasado a este momento presente.

Comparto qué y quién soy, porque sé que todos estamos en espíritu. Todo está bien en mi mundo”

-Louise L. Hay

Referencias:

- (Violence Against Women 1994)
- Preventing Intimate Partner Violence Across the Lifespan: A Technical Package of Programs, Policies, and Practices (2017)
- Intimate Partner Violence (CDC 2020)
- Verywell Mind, What's Gaslighting: by Sherri Gordon, Jan. 5, 2022 medically reviewed by Amy Morin, LCSW
- The Wheel of Power and Control was originally created for the Domestic Abuse Intervention Project, Duluth, MN
- National Center for Injury Prevention and Control Division of Violence Prevention (Nov. 2, 2021)
- Family Violence Prevention Fund
- Kaiser Permanente, Healthwise Staff, (February 9, 2022)
- Center for Disease Control (CDC) 2017
- Domestic Abuse Intervention Programs 202 East Superior Street, Duluth, Minnesota 55802, 218-722-2781, www.theduluthmodel.org



RECURSOS:

- Futures Without Violence 2022
- **National Domestic Violence Hotline (2020)**
- OASH/Office on Women's Health-"Effects of domestic violence on children" February 15, 2021
- Futures Without Violence (2016)
- Futures Without Violence (2006)
- You Can Heal Your Life by Louise L. Hay (1999)



Para recursos, servicios y apoyo de salud mental, llame a nuestra Línea de Ayuda 24/7 al **1(800) 854-7771** o Visita <https://dmh.lacounty.gov/get-help-now>

También puede conectarse con nosotros en **@LACDMH** en Facebook, Twitter, Instagram y YouTube.

Su bienestar emocional es nuestra máxima prioridad.

Llame al 800-854-7771



¿Necesita que le transfieran a servicios de salud mental?

Llame al 800-854-7771 (ext. 1) para referencias de salud mental y servicios de crisis.



¿Necesita recursos para veteranos y sus familias?

Llame al 800-854-7771

(ext. 3)



988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

There is hope.



Talk with us.



LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

▶▶ Encuesta de Reducción del Estigma y la Discriminación (DEG)



SDR Program Questionnaire (English)

Stigma and Discrimination Reduction Program Participant Questionnaire



Para ayudarnos a mejorar, ¡cuéntanos lo que piensas!

SDR es anónimo y voluntario

Haga clic en el enlace en el cuadro de chat y complete:

Programa:

"Prevención de la violencia familiar durante el COVID-19"

(9º en la lista desplegable)

Presentadores:

Me llamo _____...

Fecha:

Hoy es ...