

BREAK

the silence

¡Rompa el Silencio!

La violencia doméstica se manifiesta en hasta 1/3 de todas las relaciones

The L.A. Gay & Lesbian Center's

STOP

Partner Abuse / Domestic Violence Program

[Programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica del L.A. Gay and Lesbian Center]

1625 N. Schrader Blvd.
Los Angeles, CA 90028

1-323-860-5806

domesticviolence@laglc.org

www.laglc.org

**Support,
Treatment,
Outreach/Education &
Prevention**

**Respaldo,
Tratamiento,
Alcance/ Educación y
Prevención de violencia
doméstica/ abuso de pareja LGBT**



Un hogar sano es un lugar seguro

Los servicios disponibles del programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica incluyen:

- Grupos de sobrevivientes
- Programa de intervención para agresores aprobado por el tribunal
- Grupos para jóvenes
- Asesoría de crisis
- Servicios de salud mental individuales de término breve y continuos
- Grupos y talleres de prevención de abuso en la pareja
- Referencia a albergues sensibles a LGBT
- Referencia a servicios legales sensibles y específicos a LGBT
- Abogacía con agencias y personal de justicia penal y cumplimiento de la ley, proveedores de servicios y otros
- Evaluación especializada
- Capacitación, educación y consulta en violencia doméstica LGBT
- Servicios de prevención para los que se encuentren a riesgo



Elaborado y redactado por

**Susan Holt, CDVC,
Gerente del Programa
STOP Partner Abuse/Domestic violence Program
[Programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica]
L.A. Gay & Lesbian Center**

**Delena Couchman,
Coordinadora del Programa,
STOP Partner Abuse/Domestic violence Program
[Programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica]
L.A. Gay & Lesbian Center**

Respaldado por fondos del Departamento de Servicios de Salud del Estado de California, Unidad de Salud Materno-Infantil.

Índice

| | |
|---|----|
| Información sobre el programa STOP..... | 3 |
| Datos referentes al abuso de pareja..... | 4 |
| Factores de riesgo..... | 5 |
| Mitos y realidades sobre el abuso de pareja LGBT..... | 7 |
| Preguntas que se hacen con más frecuencia..... | 10 |
| Si su pareja es abusiva..... | 17 |
| Si usted abusa a su pareja..... | 17 |
| Si están abusando a un amigo..... | 17 |
| Si un amigo está abusando a su pareja..... | 18 |
| Lo que la comunidad LGBT puede hacer para contrarrestar la violencia doméstica..... | 19 |
| El ciclo de violencia LGBT..... | 20 |
| El ciclo de violencia LGBT (diagrama)..... | 22 |
| Rueda de control y poder LGBT..... | 23 |
| Rueda de igualdad LGBT..... | 24 |
| Plan de seguridad personalizado..... | 25 |

Información sobre el Programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica del L.A. Gay & Lesbian Center

Entre las primeras organizaciones de paritarios en los Estados Unidos en responder a la violencia doméstica en comunidades lesbianas, gays, bisexuales y de transgéneros (LGBT, por sus siglas en inglés), el **L.A. Gay & Lesbian Center** (LAGLC, por sus siglas en inglés) condujo uno de los primeros estudios de violencia doméstica entre parejas del mismo sexo. Desde ese entonces, el programa de violencia doméstica de LAGLC ha crecido, convirtiéndose en uno de los programas más amplios e integrales de violencia doméstica diseñados específicamente para la comunidad LGBT en todo el mundo.

El personal de LAGLC en la actualidad cuenta o ha contado con nombramientos al *Consejo de Planificación contra la Violencia Doméstica en la Ciudad de West Hollywood*, [City of West Hollywood's Domestic Violence Planning Council], *la Asociación contra la Violencia Doméstica de Hollywood* [Hollywood Partnership Against Domestic Violence], *el Grupo de Estudio con Enfoque en la Violencia Doméstica del Centro Médico del Hospital de California* [Domestic Violence Task Force of California Hospital Medical Center], *el Grupo de Estudio con Enfoque en la Agresión de Lesbianas del Albergue Sojourn* [Task Force on Lesbian Battering of Sojourn Shelter], *el Proyecto Clothesline del Condado de Los Angeles* [L.A. County Clothesline Project], *la Coalición Estatal para Mujeres Agredidas en California* [Statewide California Coalition for Battered Women], *la Junta Ejecutiva del Consejo contra la Violencia Doméstica y el Comité de Cuestiones LGBT del Condado de Los Angeles* [Los Angeles County Domestic Violence Council's Executive Board and LGBT Issues Committee], *el Centro para la Colaboración y Coordinación contra la Violencia Doméstica de Mid Wilshire* [Mid-Wilshire Domestic Violence Collaborative], *la Red contra la Violencia Doméstica de la Zona Occidental* [Westside Domestic Violence Network] y *el Grupo de Estudio con Enfoque en la Violencia Doméstica de la Ciudad de Los Angeles* [Domestic Violence Task Force of the City of Los Angeles]. El programa es miembro de la *Asociación de Programas de Intervención contra Agresores de California* [California Association of Batterers Intervention Programs], *la Coalición Estatal para Mujeres Agredidas de California* [Statewide California Coalition for Battered Women], *el Grupo de Estudio con Enfoque en la Educación sobre el Abuso de Pareja de West Hollywood* [West Hollywood Partner Abuse Education Task Force], *el Consejo Doméstico del Condado de Los Angeles* [L.A. County Domestic Council], *los Proyectos Anti-Violencia de la Coalición Nacional* [National Coalition of Anti-Violence Projects], *el Centro para la Colaboración y Coordinación de Violencia Doméstica de Mid Wilshire* [Mid-Wilshire Domestic Violence Collaborative] y *la Red contra la Violencia Doméstica de la Zona Occidental* [Westside Domestic Violence Network].

El Programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica (Respaldo, Tratamiento/ Intervención, Alcance/ Educación y Prevención) ofrece:

- **Grupos de sobrevivientes**
- **Programa de intervención para agresores aprobado por el tribunal**
- **Grupos para jóvenes**
- **Asesoría de crisis**
- **Asesoría individual de término breve y continua**
- **Grupos y talleres de prevención del abuso en la pareja**
- **Referencia a albergues sensibles a LGBT**
- **Referencia a servicios legales sensibles y específicos a LGBT**
- **Abogacía con agencias y personal de justicia penal y cumplimiento de ley, proveedores de servicios y otros**
- **Evaluación especializada**
- **Capacitación, educación y consulta en violencia doméstica LGBT**
- **Servicios de prevención para los que se encuentren a riesgo**

Se habla español

Para obtener más información sobre el abuso de pareja/ violencia doméstica LGBT y/ u otros servicios de LAGLC, favor de llamar al:

1-323-860-5806

Datos referentes el abuso de pareja/ violencia doméstica

- El abuso de pareja/ violencia doméstica se manifiesta en hasta un tercio de las relaciones, sin tomar en consideración la orientación sexual de los integrantes de la pareja.
- Los datos sobre el abuso de pareja/ violencia doméstica LGBT con frecuencia quedan ocultados por numerosos mitos y conceptos erróneos. Los mitos y conceptos erróneos comunes incluyen la creencia que las mujeres no son violentas, que los hombres no son comúnmente víctimas, que la violencia doméstica LGBT es mutua y que no hay diferencias significantes entre la violencia doméstica heterosexual y la violencia doméstica en una pareja del mismo sexo.
- Aunque la violencia doméstica entre comunidades LGBT comparten muchas semejanzas con la agresión heterosexual, ésta siempre se manifiesta dentro del contexto de un prejuicio anti-LGBT.
- El abuso de pareja/ violencia doméstica se refiere a un patrón de comportamientos abusivos que usa el integrante de una relación íntima para manipular o controlar los pensamientos, creencias o comportamiento de su pareja o para castigar a la pareja por resistir dicho control. Éste es un patrón que una persona usa para obtener y mantener poder, dominancia y control en una relación.

Los comportamientos abusivos pueden ser físicos, sexuales, emocionales, económicos y/ o homofóbicos/ bifóbicos/ transfóbicos, y generalmente, aunque no siempre, se manifiestan dentro de un patrón que se repite. En términos generales, la violencia doméstica se distingue del "abuso/ violencia situacional", que se define ser un máximo de dos incidentes de abuso o violencia que se manifiesten como reacción a una crisis y no vuelven a ocurrir una vez que la crisis se haya resuelto. Los comportamientos de defensa propia y represalia han de diferenciarse de los que se hayan iniciado.

- El abuso de pareja/ violencia doméstica se manifiesta dentro de la comunidad LGBT con tanta frecuencia y gravedad como en la comunidad heterosexual. Éste con frecuencia comienza como abuso psicológico (que incluye abuso emocional y verbal) y comúnmente se intensifica convirtiéndose en violencia física que puede ser amenazadora a la vida.
- El abuso de pareja/ violencia doméstica es un problema significativo que puede ser mortal, el cual tiene graves consecuencias sociales, al igual que a la salud física y mental de los sobrevivientes/ víctimas y sus familias, la comunidad LGBT y la sociedad en general; éste se manifiesta en TODOS los segmentos de la comunidad, sin tomar en cuenta la raza, clase, grupo étnico, cultura, edad, capacidad, educación, política, religión, identidad sexual u orientación sexual.
- Las personas que permanecen al lado de sus parejas abusivas no lo hacen porque disfrutan el abuso y la violencia. Abandonar a la pareja *nunca* es fácil. Hay quienes temen las amenazas de sus parejas y no lo intentan. Otros permanecen porque esperan que el abuso cese. Además, ya que la violencia doméstica se estima ocurrir más comúnmente en relaciones heterosexuales, los integrantes de la comunidad LGBT podrían hasta ni darse cuenta que lo están experimentando o podrían pensar que merecen el abuso por su orientación sexual o identidad sexual.

Usted está a riesgo si usted, su pareja o su pareja anterior:

- ha amenazado revelar la homosexualidad de su pareja contra sus deseos para causar daño.
- es obsesivamente celoso, tiene un carácter explosivo y/ o se le dificulta controlar la ira.
- ha usado un comportamiento abusivo para obtener poder y dominar a la otra persona o para controlar la independencia/ autonomía de la pareja.
- ha interrogado o intentado limitar los intereses externos, actividades y/ o asociaciones de la pareja (incluyendo asociaciones con miembros de la familia).
- ha intentando controlar las costumbres personales de la pareja, estilo de ropa, patrones de sueño o alimenticios, etc.
- le ha faltado el respeto a la privacidad de su pareja, ha abierto la correspondencia de la pareja sin permiso, ha monitoreado las actividades del internet de la pareja, etc.
- se comporta de forma más agresiva cuando está bajo la influencia de drogas y/ o alcohol.
- ha controlado las finanzas de la pareja o ha rehusado pagar una parte equitativa de los gastos sin un acuerdo previo.
- ha amenazado suicidio u homicidio para manipular o controlar a la pareja.
- ha insultado a la pareja, la ha menospreciado o ha socavado el autoestima de la pareja.
- ha rehusado practicar el sexo sin riesgos dentro de la relación cuando la pareja se lo solicita.

Ted

Hace varios años conocí a Joseph en una cena tipo *potluck* para gays. Era tan guapo y encantador y me halagó tanto la atención que me estaba prestando que ignoré todas las señales de posesividad y alcoholismo que generalmente hubiera notado. Lo llevé a casa conmigo esa noche y ya nunca se fue. Poco tiempo después, sufrí mi primer ataque cardíaco y Joseph fue un gran respaldo para mí. Se quedó conmigo en el hospital y me cuidó una vez que regresé a casa. No me gustaba mantenerlo económicamente, pero fue tan bueno conmigo durante mi recuperación que me hubiera sentido culpable al quejarme; no obstante, a veces parecía que me quería ver enfermo para que tuviera que depender de él. Llegó un momento en el que comencé a sentirme sofocado. Detestaba lo mucho que bebía, pero cada vez que abordaba uno de estos temas, él perdía los estribos. Sufrí dos ataques cardíacos más después de eso, y con muy pocos amigos y ningún familiar con quien contar, soporté que bebiera, su abuso verbal, sus ataques de celos y abuso físico. Su comportamiento intensificó hasta el punto que llegué a encontrarme aterrorizado de él. Estaba seguro que el estrés estaba empeorando mi condición cardíaca, pero Joseph rehusaba irse y yo temía dejarlo ya que pensaba que me lastimaría si lo dejaba. Tomó la intervención de la policía poder sacarlo, lo cual fue muy bochornoso para mí.

- ha controlado las finanzas de la pareja o ha rehusado pagar una parte equitativa de los gastos.
 - ha hecho llamadas telefónicas amenazadoras o fastidiosas, ha dejado mensajes no deseados en ocasiones repetidas, y/ o ha colgado en múltiples ocasiones.
 - ha obligado o forzado a la pareja a tener sexo o le ha ocasionado a la pareja dolor o humillación sin su autorización.
 - ha tirado puertas, pateado paredes y/ o ha quebrado o tirado objetos cuando se enoja con la pareja
 - le ha pegado, cacheteado, pateado, mordido, quemado, refrenado, le ha jalado el pelo o usado armas (incluyendo el uso de artículos caseros como armas) contra la pareja.
 - le ha hecho daño o ha amenazado hacerle daño a un niño o mascota.
 - ha usado la custodia de un niño o mascota como arma de control.
 - ha conducido de forma imprudente para atemorizar a la pareja.
 - le ha negado medicamentos, ha insistido en acompañar a la pareja a todas las citas médicas y/ o destruye los suministros médicos necesarios (silla de ruedas, bastón, etc.)
 - ha acosado a la pareja.
 - ha abusado o experimentado abuso en una relación anterior y permanece en contacto con la pareja anterior
- y
- los amigos, compañeros de trabajo, familiares, clero, etc. han expresado inquietud sobre la relación y/ o sobre la seguridad de uno de los integrantes de la pareja.

Nota: Haber sido testigo o experimentado violencia de familia de origen en conjunto con uno de los anteriores es un factor de riesgo adicional.

Maria

Mi primer beso con Alicia fue el primero que le di a una mujer. Era preciosa y me sentía tan a gusto. La hubiera seguido al fin del mundo. Nos mudamos juntas dentro de un mes. Ya que ésta era mi primera relación del mismo sexo, le seguía la iniciativa a Alicia. Ella era muy reservada sobre su homosexualidad y esperaba lo mismo de parte mía. No me permitía tomarla de la mano en público, ni siguiera usar la palabra *lesbiana*. El hecho de que trabajábamos juntas y de que ella era mi supervisora complicaba la situación. Si me pedía trabajar horas extras sin pago, yo lo hacía. Si me pedía que le trabajara un turno, yo lo hacía. Llegó el momento en que perdí contacto con mis amigos porque ella se enojaba y decía que yo la engañaba. Me mantuvo aislada de mi familia porque no le caían bien (ella decía que no me querían de verdad porque yo era adoptada y que me trataban distinto a sus hijos biológicos). Una tarde en el trabajo tuvimos un enorme pleito que resultó en que ella me pegara enfrente de nuestros compañeros de trabajo. Esa noche empaqué mis cosas, pero ella me convenció que me quedara. Más tarde supe que estaba teniendo una relación, aunque “era sólo por el sexo”. Eso me partió el corazón y me sentí desorientada, aunque permanecimos juntas seis meses más antes de apoderarme del valor necesario para dejarla.

Mitos y realidades sobre el abuso de pareja/ violencia doméstica LGBT

| MITO | REALIDAD |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • La violencia doméstica es más/ menos común en relaciones heterosexuales que en comunidades LGBT. • Únicamente las mujeres heterosexuales son agredidas. | <ul style="list-style-type: none"> • Los estudios indican que la violencia doméstica se manifiesta en comunidades LGBT a los mismos niveles de frecuencia y gravedad que en la comunidad heterosexual y afecta hasta un tercio de las relaciones. Tanto los hombres como las mujeres son agredidos o abusados por sus parejas. |
| <ul style="list-style-type: none"> • La violencia en las parejas LGBT es un "combate mutuo" o un "pleito entre enamorados". • No es verdaderamente violencia cuando el pleito es de una pareja del mismo sexo, ya que es un pleito equitativo entre iguales. • No es violencia cuando el pleito es entre hombres gay; esto es sólo asunto "de los chicos serán chicos." • Los individuos LGBT cuentan con mayor probabilidad de participar de forma equitativa en la violencia que los heterosexuales. | <ul style="list-style-type: none"> • El abuso de pareja/ violencia doméstica se refiere al ejercicio de control y poder del integrante de una pareja sobre el otro; lo cual puede incluir coerción, intimidación, violencia física y sexual. Clasificar a la violencia como "mutua" o un "pleito entre enamorados" minimiza y niega la gravedad del abuso. • Aunque los sobrevivientes LGBT cuentan con mayor probabilidad de defenderse a raíz de una igualdad <i>percibida</i> y/ o falta de recursos específicos y sensibles a LGBT, el abuso en ninguna relación es "mutuo" y los "pleitos entre enamorados" típicamente no son mortales. |
| <ul style="list-style-type: none"> • El abuso de pareja LGBT se encuentra primordialmente en relaciones en las que los integrantes desempeñan "roles". • El agresor generalmente es más masculino, más fuerte y más grande, mientras que la víctima generalmente es más femenina, más débil y más pequeña. • Las mujeres no son agresoras/ no se puede agredir a los hombres. | <ul style="list-style-type: none"> • El abuso de pareja se refiere al ejercicio de poder, dominio y control del integrante de una pareja sobre el otro. El abuso puede ser físico, sexual, verbal, emocional, psicológico y/ o económico, y podría incluir el uso de armas y amenazas, al igual que control homofóbico/ bifóbico/ transfóbico. Ejercer poder no hace necesario que el agresor sea más grande o físicamente más fuerte. El abuso de pareja LGBT no se limita a "roles sexuales". |
| <ul style="list-style-type: none"> • El abuso de pareja LGBT se manifiesta primordialmente entre mujeres y hombres pobres, en grupos étnicos y aquellos que frecuentan bares o cantinas. | <ul style="list-style-type: none"> • El abuso crónico se manifiesta en aproximadamente un tercio de las relaciones, sin tomar en consideración la orientación sexual, grupo étnico, estado socio-económico, educación, afiliación religiosa, ideología política, capacidad física, etc. La violencia doméstica cruza toda frontera y no discrimina. Aunque el uso de sustancias en un co-factor en la violencia doméstica, no ocasiona el abuso. |

| MITO | REALIDAD |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ya que las parejas del mismo sexo cuentan con más probabilidad de ser del mismo tamaño, el daño que ocasione la agresora lesbiana o el agresor gay es típicamente más leve que el que ocasionaría el hombre agresor heterosexual. • Los actos de violencia que cometen los hombres gay son más graves que los actos de violencia que cometen las mujeres agresoras. | <ul style="list-style-type: none"> • Tanto los hombres como las mujeres son capaces de cometer actos graves de violencia. Algunas mujeres agresoras han apuñalado, disparado, agredido en forma brutal y/ o matado a sus compañeras. Dar por alto la posible gravedad de una agresión contra el mismo sexo es peligroso. |
| <ul style="list-style-type: none"> • La violencia se manifiesta en las comunidad LGBT dado a los altos índices del uso de alcohol y drogas. | <ul style="list-style-type: none"> • La bebida disminuye el control de inhibiciones, lo que de vez en cuando previene que el individuo sea violento; no obstante, al igual que en el abuso de la pareja heterosexual, muchos agresores no hacen uso excesivo de sustancias y/ o no necesariamente cometen la agresión bajo el uso de sustancias. A la larga, la violencia en una relación se trata de la decisión tomada por uno de los integrantes de la pareja de ejercer control sobre su compañero(a). Las sustancias no ocasionan la violencia, aunque sí son un co-factor significativo en ésta. |
| <ul style="list-style-type: none"> • La ley no protege ni protegerá a las víctimas LGBT de abuso de pareja. | <ul style="list-style-type: none"> • Ningún estatuto estatal <u>específicamente</u> incluye la violencia doméstica LGBT. Aunque los estatutos de California usan términos neutrales al referirse al sexo de la pareja, la ley no se aplica uniformemente a lo largo del estado. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Los hombres y las mujeres LGBT agredidos cuentan con la misma probabilidad de identificarse como víctimas que las mujeres heterosexuales. | <ul style="list-style-type: none"> • La violencia doméstica LGBT con frecuencia permanece fuera de vista e invisible; se hace caso omiso de muchos individuos y éstos no reciben la ayuda necesaria. Existe una falta de reconocimiento y de legitimidad legal en cuanto a las familias LGBT y a razón de que la violencia doméstica se estima ocurrir más comúnmente en relaciones heterosexuales, los individuos en comunidades LGBT podrían hasta ni darse cuenta que la están experimentando o podrían creer tener la culpa. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Los niños no son un punto de inquietud para las lesbianas y hombres gay agredidos. | <ul style="list-style-type: none"> • Muchas familias LGBT tienen niños de relaciones anteriores, adopción, inseminación artificial, etc. Lamentablemente, al igual que con toda familia, los niños con frecuencia son testigos de la violencia que ejerce un padre sobre el otro. |

| MITO | REALIDAD |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> A las víctimas de violencia doméstica LGBT generalmente les es más fácil dejar a una pareja abusiva o acudir a que le presten ayuda que a las mujeres heterosexuales agredidas. | <ul style="list-style-type: none"> Generalmente, a los sobrevivientes LGBT les es más difícil acudir a que les presten ayuda en comparación con las mujeres heterosexuales. Hay muy pocos recursos específicos a LGBT disponibles y muchos proveedores de servicios no están capacitados para proporcionar servicios competentes en términos culturales a individuos LGBT. Los individuos LGBT podrían temer que se les trate con prejuicio, que se les juzgue, que no los crean o que no los tomen en serio. Además de lo anterior, acudir a servicios por abuso de pareja le obliga a los individuos LGBT revelar su orientación sexual, lo cual es siempre una decisión de gran importancia y podría resultar en la pérdida de familiares y amigos, empleo, custodia de un hijo(a), etc. Muchos individuos LGBT no cuentan con el respaldo de sus familias por no haber la familia aceptado la orientación sexual o la identidad sexual de la persona LGBT. Hay sólo unos cuantos albergues de violencia doméstica en la <u>nación</u> que albergan sobrevivientes varones (gays o heterosexuales), no hay ningún albergue <u>específicamente</u> para sobrevivientes de violencia doméstica LGBT. Además de lo anterior, las agresoras lesbianas han sido accidentalmente albergadas con sus víctimas. A los sobrevivientes transgéneros les podrían negar albergue en cualquier parte. |
| <ul style="list-style-type: none"> No hay absolutamente ninguna diferencia entre la violencia doméstica que se manifiesta en relaciones del mismo sexo y la violencia doméstica de relaciones heterosexuales. | <ul style="list-style-type: none"> Muchas de las dinámicas del abuso de pareja son las mismas en relaciones del mismo sexo y de sexos opuestos; no obstante, la violencia doméstica LGBT abarca factores muy únicos relacionados a la homofobia, bifobia, transfobia y heterosexismo dentro de la sociedad. A las personas LGBT no se les extienden muchos de los derechos civiles básicos que reciben los heterosexuales. Como resultado, con frecuencia los respaldos o recursos son inadecuados o insensibles. Los individuos LGBT podrían temer que se revelara su homosexualidad después de divulgar un abuso de pareja; temer un tratamiento injusto por las agencias del cumplimiento de la ley y proveedores de servicios; podría inquietarles el impacto en la custodia de niños, etc. Además de lo anterior, muchas personas LGBT podrían estar lidiando con una lucha interna de homofobia, bifobia o transfobia que intensifica el sentido de bochorno y autoestima baja. Muchos proveedores de servicios no están adecuadamente capacitados para abordar las necesidades especiales de los clientes LGBT. A los proveedores de servicios de violencia doméstica que generalmente le prestan servicios a sobrevivientes heterosexuales con frecuencia se les dificulta poder diferenciar entre el agresor LGBT y el sobreviviente. |

Elaborado en colaboración con el Comité de Asuntos LGBT del Consejo de Violencia Doméstica del Condado de Los Angeles

*LGBT-Lesbiana, Gay, Bisexual y Transgénero

Preguntas que se hacen con más frecuencia

"¿Cuáles son las estadísticas sobre la violencia doméstica? ¿Son comparables con las estadísticas en la comunidad heterosexual?"

La violencia doméstica se manifiesta en comunidades LGBT a los mismos niveles de frecuencia y gravedad que se manifiestan en la comunidad heterosexual. Es más, esto es algo que ocurre consistentemente en hasta 1 de 3 relaciones y en por lo menos una ocasión en el 50% de todas las relaciones - sean éstas heterosexuales o gay.

"¿Cómo se refleja la demografía en los casos reportados de violencia doméstica?"

La violencia doméstica no discrimina. Ésta se manifiesta en todos los segmentos de una comunidad sin tomar en cuenta la raza, clase, cultura, grupo étnico, edad, capacidad física, educación, política, religión, identidad sexual u orientación sexual. Aunque se estima que los casos reportados de violencia doméstica en las comunidades heterosexuales y LGBT son pronunciadamente menos que los que en realidad se manifiestan, se estima que en la comunidad heterosexual, en aproximadamente el 95% de los casos, los hombres son los agresores y las mujeres las víctimas. En las comunidades LGBT, algunas encuestas indican que los porcentajes son probablemente básicamente iguales, sin tomar en cuenta el sexo; no obstante, es necesario hacer más investigaciones al respecto para determinar la precisión de esta información.

Los individuos LGBT, por ejemplo, comúnmente no reportan la violencia doméstica por temor a la reacción de los proveedores de servicios, oficiales de la ley, etc. y/ o inquietud de que un prejuicio anti-LGBT aumente si se reportara violencia doméstica. Cuando se reporta violencia doméstica LGBT, con frecuencia se estima ser otra cosa y no violencia doméstica, tal como agravio y agresión, alteración del orden público, perturbar la paz y abuso/ combate mutuos.

Además de lo anterior, ya que la violencia doméstica ha sido un problema relativamente invisible en las comunidades LGBT y se ha discutido dentro de la comunidad mayor únicamente dentro del contexto heterosexual, los individuos LGBT hay veces que no están conscientes de estar experimentándola.

"¿Con qué frecuencia se manifiesta la violencia doméstica LGBT en Los Angeles?"

Más de la mitad de los casos reportados a base nacional durante el año 2000 se reportaron en Los Angeles - primordialmente al L.A. Gay & Lesbian Center. No obstante, la violencia doméstica no se manifiesta con más frecuencia en Los Angeles; o sea, los números más altos son el resultado de un amplio alcance y educación que conduce L.A. Center, tras recibir fondos para respaldar medidas de prevención contra la violencia doméstica.

"¿Es la violencia doméstica un punto de prioridad en la comunidad LGBT?"

Es necesario que la prevención sea una de nuestras más altas prioridades. La violencia doméstica LGBT es uno de los problemas de salud mayor en las comunidades LGBT (y heterosexuales). La violencia doméstica puede ser mortal y siempre conlleva consecuencias graves sociales y a la salud física y salud mental, tanto la nuestra como la de nuestros hijos. Aunque la violencia doméstica impacta hasta 1 de 3 relaciones, sólo unos cuantos programas en la nación pueden adecuadamente abordar las necesidades de los miembros de la comunidad LGBT que experimentan violencia doméstica.

"¿Es la violencia doméstica LGBT semejante a la violencia doméstica en la comunidad heterosexual?"

Aunque la violencia doméstica LGBT comparte muchas semejanzas con la violencia doméstica en la comunidad heterosexual, la violencia doméstica LGBT siempre se manifiesta dentro del contexto de un prejuicio anti-LGBT y la homofobia, bifobia, transfobia sociales. Los comportamientos abusivos y controladores del agresor con frecuencia dependen de este contexto y podrían ser distintos a los que usan los agresores heterosexuales. Además de lo anterior, la dinámica de la violencia doméstica LGBT la influye cada etapa del proceso de revelación de homosexualidad y la etapa en que se encuentre el agresor y el sobreviviente.

"¿Podría en alguna circunstancia excusarse el comportamiento abusivo?"

No. El abuso/ violencia doméstica de la pareja no tiene excusa. El uso de abuso y violencia es una decisión que toma el agresor para usar un comportamiento agresivo con fines de obtener y mantener poder, dominio y control en una relación íntima. Siempre hay alternativas. El uso de sustancias, estrés, enfermedad, abuso en la niñez, etc. con frecuencia se utilizan para excusar un comportamiento abusivo y violento; no obstante, el agresor es la única persona responsable de su comportamiento abusivo y violento.

"¿Es mutua la violencia doméstica en una relación?"

No. La violencia doméstica no es un "pleito entre enamorados", una "pelea justa" o un "combate/ abuso mutuo". Los sobrevivientes de la violencia doméstica/ abuso de pareja no son necesariamente "co-dependientes". La violencia doméstica/ abuso de pareja incluye el uso de intimidación y/ o fuerza contra la pareja.

"¿Desean las personas que permanecen en relaciones abusivas ser dominadas y controladas?"

No. Existen muchas razones por la que los sobrevivientes de abuso permanecen en sus relaciones. Dejar una relación abusiva nunca es fácil. Algunos individuos temerosos de las amenazas de su pareja no la abandonan. Otros permanecen porque esperan que el agresor cambie. Muchos no cuentan con el respaldo que necesitan o acceso a información, o los recursos apropiados en términos culturales. Los sobrevivientes de abuso no necesariamente desean dejar la relación... sólo desean que cese el abuso.

"¿Existe cupo para la ira dentro de una relación?"

Es importante distinguir entre la violencia doméstica y la ira. La violencia doméstica no la ocasiona la ira ni tampoco es la ira lo mismo que el abuso. La violencia doméstica es un patrón de comportamientos abusivos que se usa para controlar a la pareja. Por su parte, la ira es una emoción universal que todos experimentamos de vez en cuando. Si no se expresa en forma abusiva, la ira puede ocasionar un cambio positivo y ayudarnos a establecer prioridades para sí mismos y para nuestras relaciones.

"¿Por qué perpetúan los individuos LGBT la violencia en el hogar cuando la comunidad LGBT con frecuencia ha sido el enfoque de crímenes de odio y violencia por prejuicio?"

Los delitos por odio y la violencia por prejuicio son el resultado de la intolerancia y el odio que con frecuencia los fomentan prejuicios institucionalizados anti-LGBT. La violencia doméstica, por otra parte, es un comportamiento que con frecuencia se aprende en nuestra familia de origen.

"¿Es la violencia doméstica fomentada por la violencia en la sociedad?"

La violencia doméstica la podrían intensificar eventos violentos en nuestra comunidad y/ o sociedad. Si un individuo está a riesgo de ser abusivo y él/ ella sintiera que se intensifica la pérdida de control en su vida, es posible que él/ ella use comportamientos abusivos y controladores contra sus seres más queridos al intentar recobrar un sentido de control.

"¿Cuál es la clave necesaria para controlar los impulsos? ¿Cómo nos mantenemos mesurados a sí mismos y a nuestros seres queridos?"

Es importante entender que la violencia doméstica no es el resultado de un control indebido de impulsos. La violencia doméstica se desencadena dado a que la persona agresiva toma la decisión de usar el comportamiento abusivo para obtener y mantener poder, dominio o control sobre su pareja. Siempre existen opciones. También es importante reconocer que no es nuestra responsabilidad mantener a nuestros seres queridos mesurados. Es la responsabilidad de cada individuo tratar a sus semejantes con respeto y tolerancia en vez de faltarle el respeto, abusarlos y exponerlos a violencia.

"¿Cómo sabré si a alguien que conozco lo están abusando?"

Los posibles indicadores de abuso de pareja/ violencia doméstica son:

- Lesión física visible que incluye moretones, laceraciones, torceduras, huesos quebrados, quemaduras, marcas de mordidas humanas y fracturas (especialmente de los ojos, nariz, dientes y mandíbula).
- Un retraso inexplicable en acudir a que se les preste tratamiento a las lesiones y a recibir el tratamiento médico necesario.
- Varias lesiones en distintas etapas de curación.
- Lesiones durante el embarazo, aborto espontáneo o nacimientos prematuros.
- Indicadores laborales incluyen la falta de productividad, ausentismo y/ o tardías crónicos. Solicitud de tiempo excesivo libre y/ o acoso en el trabajo por parte del agresor en persona, por teléfono o correo electrónico.
- Enfermedades que podrían estar vinculadas con la violencia doméstica, que incluyen las relacionadas con el estrés, tales como dolores de cabeza, dolores de espalda, dolor crónico, trastornos gastrointestinales, trastornos del sueño, trastornos de alimentación y fatiga; ansiedad - condiciones relacionadas con ésta, tales como palpitaciones cardíacas, hiperventilación, síntomas de "ansiedad generalizada", "ataques de pánico" y comportamientos que parecen ser de índole agorafóbico; depresión, pensamientos y/ o intentos de suicidio; reserva o mantenerse retirado de amigos y actividades; y uso de sustancias.
- Presentar problemas relacionados con la violencia doméstica, que incluyen "problemas en la relación", "problemas de comunicación", "problemas familiares", "problemas relacionados con el control de la ira", "problemas de salud mental", y abuso de sustancias y adicción a éstas.

"No estoy seguro si mi pareja es abusiva. Él/ Ella es tierno y cariñoso la mayor parte del tiempo."

Aunque en toda relación existen conflictos de vez en cuando, toda persona tiene el derecho de que siempre se le trate de forma no abusiva y con respeto. El abuso de pareja/ violencia doméstica se refiere a un patrón de comportamientos abusivos que usa el integrante de una relación íntima para obtener y mantener poder, dominio y/ o control de su pareja. El individuo abusivo también podría usar comportamientos abusivos para castigar a su pareja por resistir el control.

La violencia doméstica con frecuencia se manifiesta dentro de un ciclo de abuso y violencia que incluye un período en el que se intensifica la tensión, se manifiesta una explosión o un incidente abusivo agudo seguido de un período de remordimiento por parte del individuo abusivo y/ o sentimientos de intimidación. Los individuos abusivos con frecuencia son tiernos y cariñosos después del incidente agudo de abuso y periódicamente durante el período en el que se intensifica la tensión. Si no se presta intervención, el ciclo generalmente se intensifica a medida que pasa el tiempo hasta llegar a un punto en el que el período de remordimiento y conexión ya no exista. Aunque las relaciones abusivas por lo general se manifiestan en un patrón cíclico, algunas no siguen este tipo de patrón.

"¿Cómo sabré si alguien es abusivo?"

Aunque un abuso futuro no puede predecirse con una certeza absoluta, existen indicadores importantes de un posible abuso/ violencia, los cuales se indican a continuación. En algunos casos, el individuo abusivo podría manifestar varios de los comportamientos que se nombran, los cuales él/ ella tratará de explicar y justificar como señal de su amor e interés pero, a medida que pasa el tiempo, los comportamientos generalmente se intensifican y sirven para controlar, manipular o dominar a la pareja. ★Si el integrante de una pareja manifiesta uno de los comportamientos nombrados del #10 al #15, el riesgo de agresión, violencia fuerte y mortalidad aumenta.

- 1. Celos:** Una señal de posesividad y falta de confianza en vez de amor. Ejemplos incluyen preguntar por dónde ha andado, exigir con quién habla y pasa el tiempo la pareja, acusaciones de coqueteo, y tiempo que se pase con amigos, familia, niños y mascotas.
- 2. Comportamiento controlador:** Incluye declaraciones del individuo abusivo en las que indica que el comportamiento controlador es a raíz de su interés por la seguridad de la pareja. Ejemplos: No permitir a la pareja tomar decisiones personales referentes al hogar, ropa, alimentos, horario, asociaciones, etc.
- 3. Expectativas poco realistas:** El individuo abusivo espera de su pareja poder cumplir con todas sus necesidades. Él/ Ella espera de la pareja ser el amante, amigo, compañero, etc. perfecto. Él/ Ella podría decir algo como, "No valgo nada sin ti", "Tú eres todo lo que necesito", "Nadie podrá quererte como yo."
- 4. Aislamiento:** El individuo abusivo podría apartar a la pareja de todo recurso y fuente de respaldo. Ejemplos: No aprueba de la familia ni de los amigos o los critica constantemente. El individuo abusivo podría tratar de no dejar a su pareja trabajar, asistir a la escuela y/ o eventos sociales, etc.
- 5. Culpa a otros de los problemas:** El individuo abusivo podría pensar que otras personas son siempre los que le llevan la contraria o se la traen contra él. Ejemplos: Él/ Ella comete un error y culpa a la pareja por alterarlo. El individuo abusivo comúnmente le dirá a su pareja que él/ ella tiene la culpa de que tantas cosas anden mal o constantemente culpa a otras personas en vez de asumir responsabilidad por sus acciones, sentimientos y comportamientos.
- 6. Crueldad a niños y animales:** El individuo abusivo podría esperar de los niños poder hacer cosas más allá de lo que les permita su edad o podría esperar de las mascotas poder comportarse como si fueran humanos. El individuo abusivo podría utilizar a los niños como objetos para obtener lo que él/ ella necesita o desea, o amenazar el estado de custodia. A las mascotas también con frecuencia las amenaza y/ o les hace daño.

7. Uso "juguetón" de fuerza durante el sexo: El individuo abusivo podría ejercer fuerza o serle insensible a su pareja durante el sexo sin el permiso de la pareja. Él/ Ella podría demostrar poco interés en si la pareja desea ser sexual, y podría malhumorarse o usar ira para manipular a la pareja a cumplir con sus deseos.
8. Abuso verbal/ psicológico: Además de decir cosas que tienen como fin ser crueles y herir los sentimientos, el individuo abusivo podría humillar y ser grosero con su pareja y minimizar sus logros. Ejemplo: El individuo abusivo podría decirle a su pareja que él/ ella es estúpido(a) y no podría funcionar sin él/ ella.
9. Fluctuaciones en el estado de ánimo: Un carácter explosivo y humor caprichoso con frecuencia son típicos de un individuo abusivo.
10. ★Agresiones anteriores: El individuo abusivo podría revelar que él/ ella se ha comportado de forma abusiva en un pasado, o la pareja del individuo abusivo podría enterarse por medio de los parientes, ex-pareja o amigos de la pareja que él/ ella ha sido abusivo.
11. ★Amenazas de violencia: Esto incluye toda amenaza de fuerza que el individuo abusivo utilice para controlar a su pareja. Ejemplos: "Te voy a matar", "Me voy a matar", o "Te voy a romper el cuello".
12. ★Romper o pegarle a objetos: Este comportamiento podría utilizarse como castigo, pero el individuo abusivo lo usaría más comúnmente para aterrorizar o intimidar a la pareja hasta someterlo a un estado de sumisión. El individuo abusivo podría pegarle a una mesa con el puño, patear la pared, tirar las puertas bruscamente o tirar objetos.
13. ★Cualquier fuerza durante una discusión: El individuo abusivo podría tener a la pareja contra el piso o físicamente prohibirle salir del cuarto. Él/ Ella podría tener a la pareja contra la pared y decirle, "Me vas a escuchar". El individuo abusivo podría violar a su pareja para obligar a que se cumplan sus deseos y controlar y/ o castigar.
14. ★Amenazas con armas: El individuo abusivo podría amenazar a su pareja con una pistola, navaja, botella, tijeras, abrecartas u otros objetos.
15. Revelación de homosexualidad para mantener control: El riesgo a la víctima aumenta si el individuo abusivo ha sido reservado en cuanto a su orientación sexual y la revela con fines de mantener poder y control de la pareja.

"¿Le será posible cambiar a mi pareja abusiva?"

Sí, pero la evolución y el cambio dependen del individuo abusivo. De él/ ella depende reconocer que tiene un problema y estar preparado a concentrarse en resolverlo, sin esperar recompensa ni respaldo del sobreviviente por sus esfuerzos. Los cambios nunca se manifiestan de la noche a la mañana - si logran manifestarse - y muchos individuos abusivos que reciben tratamiento/ intervención se retiran del tratamiento a una fase prematura. El remordimiento o las disculpas del individuo abusivo son parte del ciclo de abuso y no son una garantía de que él/ ella va a cambiar. Aunque una mejoría a término largo es más probable para aquellos que se comprometan a su evolución, algunos individuos continúan siendo abusivos y controladores después del tratamiento.

"¿Qué es preferible, permanecer con mi pareja abusiva o dejarlo(a)?"

Su primera consideración ha de siempre ser su propia seguridad, la de sus hijos y/ o mascotas. Dejar a una pareja abusiva nunca es fácil y no ha de intentarse antes de tener en pie un plan de seguridad realista. Dejar una relación abusiva sin un plan de seguridad, respaldo e información sobre opciones es peligroso y podría exponer su vida a peligro. Es imprescindible que los sobrevivientes y los individuos abusivos acudan a que les preste ayuda un especialista de violencia doméstica LGBT. Si necesita ayuda, llame al Programa STOP para ponerle fin a la violencia doméstica/ abuso de pareja del L.A. Gay & Lesbian Center, llamando al 1-323-860-5806.

"¿Es mi pareja abusiva porque bebe y usa drogas?"

No. Las drogas y el alcohol no ocasionan que el individuo sea abusivo. Si su pareja es abusiva y también usa sustancias, él/ ella tiene dos problemas que necesitan atención. Un individuo abusivo que usa alcohol y/ o drogas típicamente tiene períodos de mejoría en su comportamiento en los que suspende el uso de sustancias, aunque por lo general vuelve a ser abusivo si no ha recibido la ayuda e intervención suficientes y apropiadas.

"¿Podría ayudar una asesoría de pareja (o de un grupo de parejas)?"

El abuso no es un problema de la relación o de la comunicación. El abuso existe porque el individuo abusivo opta por usar comportamientos controladores y/ o dominantes. La asesoría de pareja con frecuencia le permite al individuo abusivo permanecer enfocado en sus criticismos y culpar al sobreviviente. Además de lo anterior, la asesoría de pareja podría presionar al sobreviviente a abandonar ciertas cosas si el individuo abusivo promete abandonar sus comportamientos abusivos. Cuando existe violencia doméstica, aún el mejor de los asesores no podrá crear un ambiente lo suficientemente seguro para que el sobreviviente se exprese abierta y honestamente, lo cual es imprescindible para el éxito de la asesoría. Es más, la asesoría de pareja podría ocasionar que el abuso intensificara y aumentara el peligro.

"¿Existe alguna diferencia entre el control de la ira y el tratamiento del agresor?"

Sí. Las clases y los grupos para el control de la ira enseñan técnicas conductuales, tales como tiempo para reflexión (time out/ tiempo fuera), reducción de estrés y métodos de comunicación para ayudarle al individuo a controlar su ira. Los individuos a los que se les dificulta controlar la ira no son necesariamente agresores. A estos individuos se les dificulta poder expresar su ira de una forma apropiada. Los agresores usan comportamientos abusivos para controlar, dominar y/ o castigar a otras personas; a estos individuos se les podría dificultar controlar la ira y además manifestar comportamientos abusivos.

El tratamiento del agresor incluye técnicas para controlar la ira, aunque el tratamiento general es más extensivo. El Código Penal de California ordena que los individuos abusivos se pasen como mínimo 52 semanas en un grupo de intervención aprobado para agresores. El tratamiento para agresores ayuda al individuo abusivo poder identificar sus sentimientos y abordar cuestiones de poder, control y socialización. En muchos casos, los individuos que actúan de forma abusiva tienen historiales de abuso infantil. Una vez que el comportamiento abusivo y peligroso cese, el abuso infantil puede abordarse y sanarse.

Es muy importante que la persona abusiva reciba el tipo de tratamiento apropiado, ya que el tratamiento inapropiado puede ocasionar una intensificación del abuso y la violencia. El tratamiento para el control de la ira y el de agresores son distintos, aunque muchas personas estiman que son intercambiables.

"Mi pareja está asistiendo a un grupo para agresores. ¿Podría él/ ella también beneficiarse de asesoría individual?"

Las sesiones en grupo son el tratamiento preferible para individuos que abusan a sus parejas. La asesoría individual podría ser contraindicada (no productiva) hasta que el individuo abusivo haya progresado en un grupo específicamente diseñado para individuos abusivos. Después de que el individuo abusivo haya progresado consistentemente en el grupo, a él/ ella podrían referirlo a asesoría individual para resolver otros problemas que necesiten atención. Si el individuo abusivo está usando sustancias, a él/ ella podrían referirlo a un tratamiento de abuso de sustancias además del tratamiento para contrarrestar el abuso de pareja/ violencia doméstica.

"¿Cómo sabré si está cambiando mi pareja abusiva?"

Usted será el más indicado para determinar si ha habido cambios en el comportamiento de su pareja. Si a usted le parece que él/ ella no ha cambiado, confíe lo que perciba sin tomar en cuenta otras señales. A continuación se presentan algunas guías:

- ¿Ha dejado su pareja de decir y hacer cosas que a usted lo aterrizan o intimidan?
- ¿Puede usted expresar ira de forma apropiada hacia él/ ella sin que lo castigue por hacerlo?
- ¿Ya no siente peligro al abordar temas que usted sabe lo(la) enfadarán?
- ¿Puede él/ ella escuchar su opinión y respetarla aún si no está de acuerdo con ella?
- ¿Puede él/ ella argumentar sin ser abusivo o dominante?
- ¿Puede él/ ella respetar sus deseos sobre el sexo y contacto físico?
- ¿Puede usted pasarse tiempo con su familia y amigos sin temer que él/ ella se desquite?

"Llamé a varios programas de violencia doméstica y la mayoría de ellos ofrecían grupos de sobrevivientes sin necesidad de cita. El programa de abuso de pareja/ violencia doméstica del L.A. Gay & Lesbian Center no ofrece un grupo de este tipo y me informaron que era necesario que hiciera una cita de inscripción antes de poder participar en un grupo de sobrevivientes. ¿Por qué no ofrecen grupos sin cita?"

No ofrecemos grupos sin cita para sobrevivientes de abuso de pareja/ violencia doméstica para la protección de nuestros clientes. La inscripción es imprescindible para todo cliente en busca de servicios con fines de que se pueda asegurar a los sobrevivientes que los integrarán en el grupo que les sea de más utilidad y que no se integrarán individuos abusivos en los grupos de sobrevivientes.

"Si mi relación es abusiva, ¿es necesario que consulte con un especialista en violencia doméstica?"

Es muy importante que usted consulte con un asesor que haya recibido una amplia capacitación y educación en violencia doméstica. No tome por sentado que todo profesional de salud mental ha recibido suficiente capacitación. Algunos asesores han recibido capacitación en cuestiones LGBT, pero no en violencia doméstica. Otros no han recibido capacitación en ninguno de estos campos. Los asesores/ terapeutas que no entienden la dinámica del abuso de pareja/ violencia doméstica podrían mediante sus intervenciones inadvertidamente intensificar el riesgo. Es su derecho poder hacerle preguntas a un asesor/ terapeuta referentes a su educación, capacitación y credenciales. Se le advierte tener cautela si tuviera un asesor/ terapeuta que estime que la violencia doméstica es un problema de la relación, un problema de comunicación o una cuestión del sistema familiar, o un asesor/ terapeuta que estime que los sobrevivientes se mantienen en relaciones con personas abusivas porque están intentando solucionar conflictos inconscientes o les atraen los individuos abusivos.

"¿Existe una diferencia entre los servicios específicos a LGBT y los que son sensibles a LGBT?"

Sí. Los servicios de violencia doméstica que son específicos a LGBT han sido diseñados específicamente y/ o primordialmente para comunidades LGBT. Los proveedores de estos servicios se especializan en colaborar con individuos y familias LGBT.

Los servicios de violencia doméstica sensibles a LGBT se han diseñado primordialmente para la comunidad heterosexual, aunque le dan la bienvenida a miembros de la comunidad LGBT. Los proveedores de estos servicios generalmente reciben distintos niveles de capacitación en cuestiones LGBT.

Los servicios que ofrece el Programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica del L.A. Gay and Lesbian Center son específicos a LGBT.

Si su pareja es abusiva:

- Si lo ha atacado a usted físicamente, acuda a que le presten atención médica o llame al 911.
- Consulte con un especialista en violencia doméstica LGBT inmediatamente.
- Recuérdesse a sí mismo que usted no es responsable del comportamiento abusivo/ violento de su pareja y que usted tiene el derecho de tener una relación sana y segura.
- Recuerde que dejar a una pareja abusiva sin un plan de seguridad, respaldo e información sobre opciones es peligroso y puede ser amenazador a la vida.
- Establezca contactos con amigos y familiares para que tenga un sitio a donde ir en caso de emergencia.
- Recuerde que la asesoría para parejas generalmente no es eficaz y puede ser peligrosa.

Si usted abusa a su pareja:

- Asuma la responsabilidad y responsabilícese de sus acciones.
- Consulte con un especialista en violencia doméstica LGBT inmediatamente. Participe en un grupo para individuos que abusan de sus parejas.
- Recuerde que las disculpas son sólo una respuesta provisional y no son suficientes para ponerle fin al ciclo de abuso.
- Reconozca que los ataques físicos y sexuales son delitos. Atacar a un individuo es contra la ley y le podrían imputar el delito y/ o condenarlo a tiempo en la cárcel.

Si están abusando a un amigo:

- Infórmese a fondo sobre la violencia doméstica. Aprenda la dinámica del abuso de pareja y de los recursos disponibles para no aumentarle el riesgo a su amigo(a) inadvertidamente.
- No insista que su amigo(a) deje a su pareja abusiva. Dejar una relación abusiva sin un plan de seguridad realista es peligroso y puede ser amenazador a la vida.
- No recomiende asesoría para parejas.
- Haga hincapié en el hecho de que aunque muchas parejas con frecuencia tienen patrones disfuncionales de comunicación, el comportamiento abusivo nunca es aceptable y que el uso de comportamientos abusivos es una determinación que toma el individuo abusivo, y que efectuar cambios es la responsabilidad del individuo abusivo.
- Valide los sentimientos de su amigo(a), al igual que su complejidad.
- Reconozca la realidad de las pérdidas a las que se encara su amigo(a).

- Recuérdele a su amigo(a) que los celos excesivos, la posesividad, los comportamientos controladores y dominantes y la ira no son indicadores de amor.
- Rete la negación de su amigo(a) sobre la seriedad del abuso, al igual que todo concepto erróneo que él/ella tenga sobre la violencia doméstica (la violencia doméstica no es un problema significativo en la comunidad LGBT; los hombres comúnmente no son víctimas, las mujeres nunca son agresoras, el abuso que las mujeres cometen es menos grave que el abuso que cometen los hombres agresores, etc.)
- Recuerde que su papel es de amigo y no de experto o asesor.
- Aliéntelo(a) a que busque ayuda y respaldo de un especialista o programa de violencia doméstica LGBT.
- Cuídese. No haga nada que lo exponga a riesgo. No intervenga físicamente ni amenace al individuo abusivo. Si a su amigo(a) lo atacan en su presencia, llame al 911 para pedir ayuda. Si el individuo abusivo lo amenaza a usted, obtenga una orden de protección y reporte toda infracción de la orden. Acuda a un especialista en violencia doméstica para que le preste respaldo y asistencia.

Si un amigo(a) está abusando a su pareja:

- Déjele saber que ni la violencia ni el abuso son aceptables y que con frecuencia son delitos. Los individuos abusivos con frecuencia piensan que las disculpas resuelven el problema y no es así.
- Infórmele que el comportamiento abusivo es algo que se aprende y puede desaprenderse.
- Respalde y aliente a su amigo(a) para que busque ayuda inmediata. Él/ Ella ha de asumir la responsabilidad de su(s) comportamiento(s).
- Ayúdele a encontrar un grupo de intervención para agresores u otro recurso comunitario para individuos abusivos, tales como el Programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica del L.A. Gay & Lesbian Center. Él/ Ella necesita entender las consecuencias de su comportamiento violento y será necesario que le ponga fin a su comportamiento abusivo. Él/ Ella podría vincular tales cosas como la bebida o las drogas, historial de abuso infantil u otros estresantes con su comportamiento abusivo. Éstas no son excusas ni causas de la violencia, aunque sí son cuestiones que necesitan atención.
- No recomiende asesoría de pareja, ya que conlleva la posibilidad de ser peligrosa.
- Permanezca en contacto con su amigo(a) y proporcionele un respaldo continuo para que reciba la ayuda que él/ ella necesita y para que cese sus comportamientos abusivos. La comunidad podría aislar al individuo abusivo y él/ ella podría apartarse de relaciones sociales sin acudir a que le presten la ayuda que necesita.
- Cuídese. No se exponga a riesgo. Si su amigo(a) ataca a su pareja en su presencia, no intente físicamente intervenir o amenazar al individuo abusivo. Llame al 911 para pedir ayuda. Acuda a un especialista en violencia doméstica para que le preste respaldo y asistencia.

Lo que la comunidad LGBT puede hacer para contrarrestar la violencia doméstica:

- Romper el silencio. Ser parte de la solución.
- Respalda a las víctimas LGBT y responsabilizar a los individuos abusivos LGBT de sus acciones.
- Respalda la seguridad de las personas LGBT que colaboren para ponerle fin a toda forma de violencia y prejuicio anti-LGBT.
- Reconocer y opinar en contra de todo tipo de prejuicio y violencia, ya que éstos están interconectados.
- Respalda los programas de violencia doméstica sensibles y específicos a LGBT.
- Prestarse de voluntario en programas de violencia doméstica sensibles y específicos a LGBT.
- Promover la movilización comunitaria.
- Asistir a clases, mirar películas y leer libros sobre la violencia doméstica LGBT. Informarse a fondo y propagar información sobre la violencia doméstica y el contexto societal que la afecta.
- Identificar y retar los mitos y conceptos erróneos sobre la violencia doméstica LGBT que usted pueda haber adoptado.
- Instar a los legisladores para que aborden el tema de la violencia doméstica LGBT y para que obtengan fondos para programas específicos a LGBT.

Adam

Soy un hombre coreano-americano de 34 años de edad. Estuve con Tim por 8 meses antes de que me arrestaran. Nos conocimos en una fiesta, nos pasamos la noche juntos y no nos volvimos a separar hasta que caí en la cárcel. Tim no tenía muchos amigos; por lo tanto, le presenté a los míos. Cuando salíamos juntos siempre bebía demasiado y se desaparecía al baño para ingerir rocas de cristal. Cuando yo bailaba o hablaba con mis amigos se ponía celoso y me acusaba de tener sexo con ellos. Me decía que eran una mala influencia para mí y que no quería que siguiera andando con ellos. Me llamaba “puta” y en el oído me susurraba que “lo pagaría” cuando llegáramos a casa. Después de tener sexo, todo generalmente estaba bien. Una noche Tim y yo nos encontramos con un viejo amigo mío en una fiesta. Kevin y yo no nos habíamos visto en años, y nos pasamos mucho tiempo hablando. Después de un tiempo, Tim se fue. Más tarde esa noche, Tim y yo fuimos a un club en West Hollywood. Cuando llegamos al club, fui al baño y Tim me siguió. Me agarró por el brazo, me lo retorció en la espalda y me empujó la cara al espejo. Me llamó piruja y me acusó de coquetear con Kevin. Yo comencé a llorar y le aseguré que Kevin y yo éramos sólo amigos. Él me gritaba diciendo que era un mentiroso y me exigía que le admitiera que yo quería a Kevin en términos sexuales. Yo lo negaba y él se enojaba aún más. Cuando le dije que me estaba lastimando, me retorció el brazo aún más fuerte y comenzó a ahorcarme. No me era posible respirar y le mordí el brazo. El brazo le comenzó a sangrar; esto ocasionó que me bofeteara con el dorso de la mano, tras lo cual salí corriendo del baño. Cuando salí del baño, ya estaba la policía. Me preguntaron qué había pasado y les relaté lo que había ocurrido. Como Tim es más pequeño que yo, me imagino que creyeron su parte del relato. Me pasé cinco días en la cárcel, me condenaron por abuso de cónyuge; me dieron tres años de libertad condicional y tengo que asistir a asesoría para agresores por un año.

El ciclo de violencia LGBT

Muchos expertos en violencia doméstica estiman que la violencia en la relación generalmente se manifiesta dentro de un ciclo, el cual, sin intervención, intensificará en frecuencia y gravedad. El ciclo de violencia repetida incluye tres distintas fases:

1. La fase en la que se acumula la tensión
2. La explosión o el incidente de agresión aguda
3. El sosiego de calma, cariño o fase de "luna de miel"

Estas fases varían en duración e intensidad entre parejas y dentro de la misma pareja. El tiempo que una pareja permanezca en una fase o la duración del ciclo varían. Aunque las personas LGBT experimentan el ciclo de violencia de forma semejante a los individuos heterosexuales, el ciclo de violencia LGBT lo exacerba el prejuicio y el heterosexismo anti-LGBT internalizado e institucionalizado, los cuales representan retos adicionales a la seguridad y busca de ayuda.

Fase Uno: La fase en la que se acumula la tensión

La Fase Uno se caracteriza por un aumento gradual de tensión y comportamientos abusivos, tales como criticismo, insultos, humillación psicológica y otros incidentes "menores" de abuso y violencia. Durante esta fase, el individuo abusivo desarrolla más inclinación a reaccionar de forma negativa a la frustración. Tanto el individuo abusivo como el sobreviviente con frecuencia minimizan y tratan de buscarle una explicación racional a los incidentes abusivos. El individuo abusivo podría usar tácticas de control que menoscaben el autoestima del sobreviviente e intensifiquen la homofobia, bifobia o transfobia (prejuicio anti-LGBT) internalizadas dificultándole más y más al sobreviviente ir en busca de ayuda o reconocer el ciclo. El integrante abusado en la pareja podría sentirse como si estuviera caminando sobre "cáscaras de huevo" y comportarse de una manera que él/ ella espere prevenga más abuso. Algunos sobrevivientes podrían no expresar ira y manifestar un comportamiento pasivo, afectuoso y/ o sumiso que se ha llegado a conocer como "impotencia aprendida" y se describe como parte del "síndrome de la mujer agredida". El comportamiento cada vez más agresivo del individuo abusivo con frecuencia lo refuerza la actitud de la política de no intervención de la sociedad cuando se trata de abuso y violencia, al igual que la frecuencia del prejuicio y predilección anti-LGBT. El sobreviviente que ha sido abusado a lo largo de un período de tiempo sabe que los incidentes abusivos "menores" aumentarán y serán más graves. Muchos, intentando reaccionar debidamente, razonan que se merecen el abuso y se "afanan" esperando impactar el comportamiento del individuo abusivo. Otros sobrevivientes podrían intentar defenderse por ira y defensa propia. Otros harán algo que estimen pueda provocar la violencia de la pareja para intentar pasar más rápidamente a la fase "de luna de miel". Cuando el individuo abusivo explota, el sobreviviente con frecuencia se echa la culpa de la pérdida de control de la situación; no obstante, hay un punto hacia el final de esta fase en el que el proceso cesa de responder a ningún control y el abuso termina en un incidente de agresión.

Fase Dos: La explosión o el incidente de agresión aguda

La Fase Dos integra un acto de abuso y violencia de gran magnitud por parte del individuo abusivo contra el sobreviviente que es el resultado de la determinación del individuo abusivo de descargar las tensiones acumuladas en la Fase Uno. Este comportamiento que aparenta estar fuera de control y la gran destructividad se distinguen de los incidentes "menores" de la Fase Uno. Esta fase es más breve que la Fase Uno y la Fase Tres, y generalmente dura de una a cuarenta y ocho horas. La provocación que desencadena el comportamiento del individuo abusivo es su estado interno o un evento fuera de la relación. Los sobrevivientes con frecuencia estiman que hicieron algo que "provocó la violencia" del individuo abusivo y los individuos abusivos podrían no entender a fondo su ira y comportamiento. Durante esta fase, el sobreviviente podría intentar defenderse en un esfuerzo de protegerse, por percibir igualdad en términos de tamaño y fuerza y/ o por carecer recursos sensibles y específicos a LGBT. Muchos sobrevivientes reportan que defenderse en la Fase Dos con frecuencia resulta en una violencia más grave por parte del individuo abusivo. No está claro por qué el agresor cesa su comportamiento abusivo durante esta etapa, si llegara a cesar; hay ocasiones en las que el individuo abusivo mata a su víctima.

Si hay intervención de la policía, ésta generalmente ocurre durante la Fase Dos. La ley de California ordena que se efectúe arresto si uno de los integrantes de la pareja manifiesta abuso físico. Si no arrestan a ninguno de los dos, la violencia podría intensificarse una vez que se fuera la policía. De vez en cuando, arrestan a ambas personas o arrestan a la víctima en vez del agresor.

La reacción inicial del sobreviviente a una agresión aguda con frecuencia es *shock*, incredulidad, sensación de culpabilidad y minimización, parecida a la reacción del individuo abusivo cuando se le confronta con su comportamiento.

Fase Tres: El sosiego de calma, cariño o fase de "luna de miel"

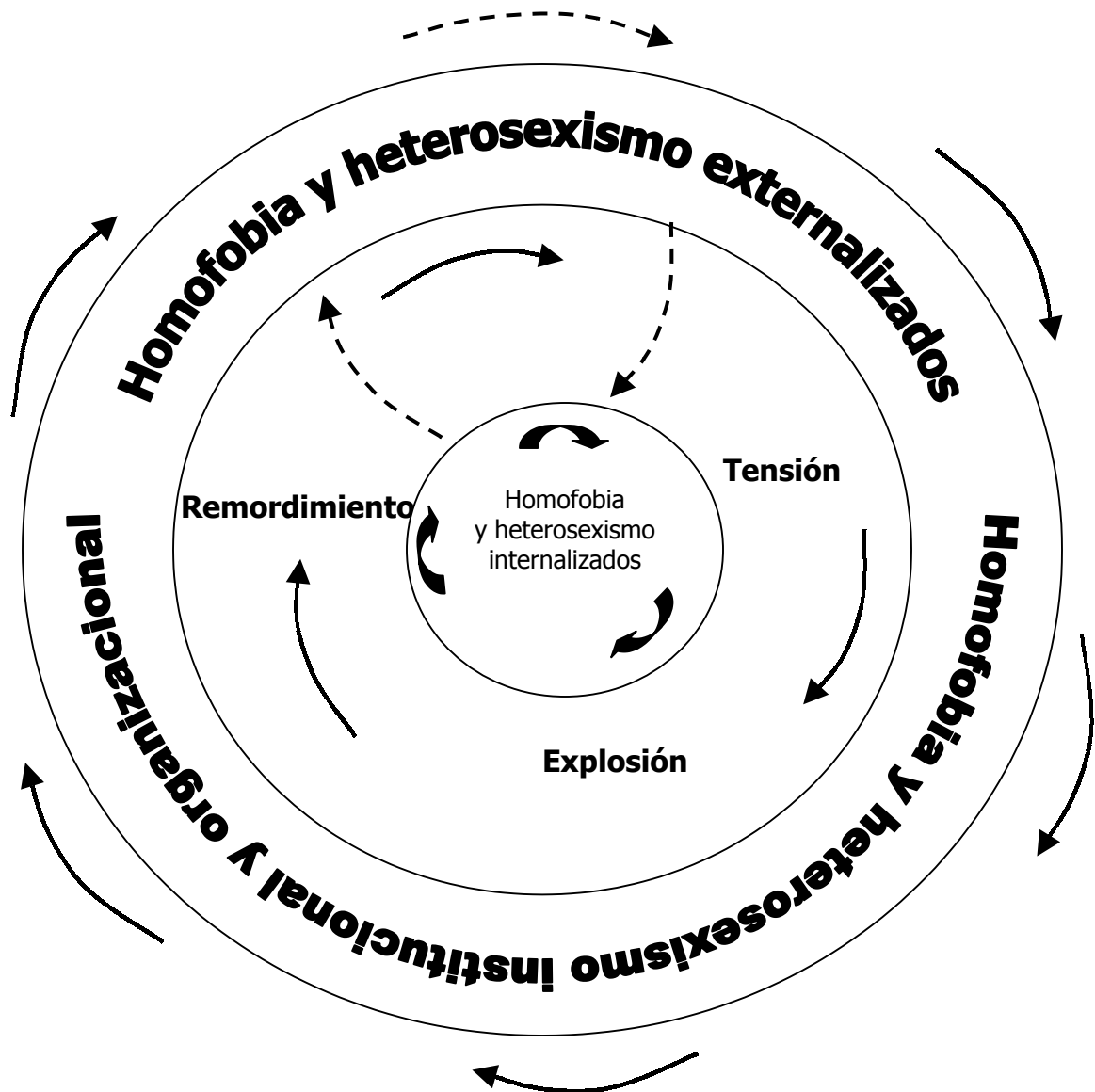
Durante la tercera Fase, el individuo abusivo con frecuencia siente remordimiento sobre su conducta, y se comporta arrepentido y cariñoso. Esta fase con frecuencia comienza con regalos, declaraciones de amor y relaciones sexuales. El individuo abusivo con frecuencia teme que el sobreviviente deje la relación y podría manifestar que él/ ella quedaría destruido si termina la relación. Él/ Ella podría prometer no ser abusivo y violento en un futuro y convencer a otros que él/ ella abandonará toda presión exterior que él/ ella estime sea la causa de su pérdida de control (el uso de sustancias, relaciones emocionales con otros individuos, presiones en el trabajo, estrés, etc.). Él/ Ella podría buscar "ayuda para contrarrestar los problemas" del control de la ira o sugerir asesoría de pareja; no obstante, es raro el caso en el que el individuo abusivo acepte ayuda, a menos que el sobreviviente abandone o amenace abandonar la relación y el agresor piense que consultar con un asesor ayudaría a que regrese su pareja, o si el sistema de justicia penal le ordenara al individuo abusivo recibir ayuda.

La Fase Tres generalmente es el período más difícil para que el sobreviviente termine la relación. Él/ Ella querrá pensar que la "etapa de luna miel" durará y que su pareja no será abusiva ni violenta en el futuro.

La Fase Tres generalmente es más larga que la Fase Dos, aunque más breve que la Fase Una; poco a poco los comportamientos abusivos "menores", los incidentes y la tensión comenzarán de nuevo y el ciclo se repite.

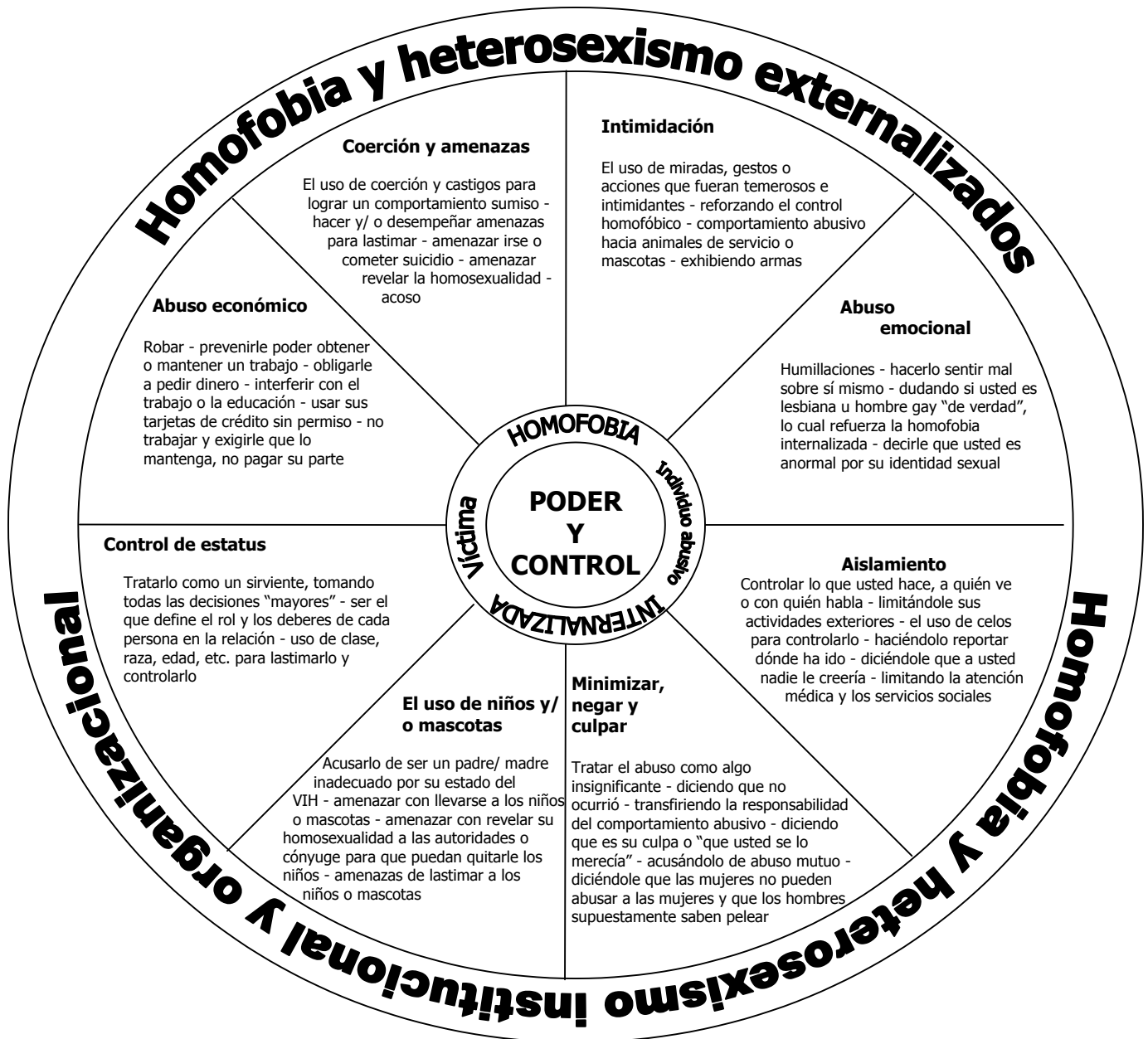
Adaptado de la obra de Lenore Walker (Mujeres Agredidas, 1979)

Ciclo de violencia LGBT



Aunque las personas LGBT experimentan el ciclo de violencia de forma semejante a los individuos heterosexuales, el ciclo de violencia LGBT lo exagera la homofobia, la bifobia, la transfobia y el heterosexismo internalizados e institucionalizados, los cuales presentan retos adicionales a la seguridad y busca de ayuda.

Rueda de control y poder LGBT



Prejuicio anti-LGBT: Sentimientos y/ o creencias conscientes o inconscientes que inhiban la capacidad de una persona de desempeñar un razonamiento imparcial. Un acto o una regla injusta que resulte en una mentalidad de prejuicio contra individuos LGBT. El prejuicio anti-LGBT incluye la homofobia, bifobia y transfobia.

Heterosexismo: La creencia que la heterosexualidad es superior a la homosexualidad.

Homofobia: El temor irrazonable, la aversión o la discriminación contra la homosexualidad u homosexuales, bisexuales (bifobia) y transgéneros (transfobia). Las investigaciones recientes indican que la homofobia no es una fobia verdadera, ya que es ocasionada por repugnancia en vez de temor o ansiedad. Los hallazgos sugieren que las condiciones y actitudes sociales, y no factores psicológicos, crean la homofobia.

La homofobia externa y/ o homofobia institucionalizada: Heterosexismo y prejuicio anti-LGBT afianzados en las instituciones de la sociedad (escuelas, gobierno, religión, etc.)

La homofobia interna y/ o homofobia internalizada: Internalización de mitos y estereotipos referentes a individuos LGBT.

Rueda de igualdad LGBT



Plan de seguridad personalizado

Manténgalo guardado en un sitio seguro a toda hora.

Los siguientes pasos representan mi plan para reforzar mi seguridad y prepararme por adelantado en caso de un posible abuso o violencia futuros. Aunque no controlo los comportamientos de mi pareja, sí cuento con opciones sobre *cómo* he de responder a él/ ella y cómo he de obtener acceso a un sitio seguro para mí, mis hijos y/ o mascotas.

Seguridad dentro de la relación:

1. Me comunicaré con el Programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica del L.A. Gay & Lesbian Center llamando al 1-323-860-5806 y consultaré con un especialista en violencia doméstica LGBT tan pronto fuera posible.
2. Tendré los números telefónicos importantes disponibles a toda hora.
3. Puedo ensayar una ruta de escape realista de mi casa, sitio de trabajo o de cualquier sitio donde mi pareja pueda tratar de lastimarme.
4. Si me voy de la casa, los tres sitios seguros a los que puedo acudir son: _____
_____/ _____
5. Puedo llevar conmigo a toda hora monedas para llamadas telefónicas y dejar dinero extra, llaves del auto, ropa y copias de mis documentos importantes con _____
6. Para fomentar mi independencia puedo: Abrir mi propia cuenta(s) de banco, quitar mi nombre de las cuentas que mi pareja está usando indebidamente, desarrollar contactos que no conozca mi pareja, hablar regularmente con un individuo de respaldo, y repasar este plan de seguridad con frecuencia haciéndole las revisiones necesarias.

La seguridad para cuando mi pareja y yo nos hayamos separado:

1. Puedo cambiar las cerraduras, instalar puertas más fuertes, una mirilla, un sistema de seguridad para el hogar, un sistema de alumbrado exterior, etc.
2. Puedo instalar una alarma en el auto.
3. Puedo cambiar mi domicilio.
4. Puedo cambiar mi sitio de trabajo.
5. Puedo cambiar mi rutina diaria.
6. Puedo trasladar a mis hijos a otra escuela.
7. Le informaré a _____ y a _____ que mi pareja ya no vive conmigo y les pediré alertar a la policía o a mí si lo/ la observan cerca de mi hogar, mis hijos o mis mascotas.
8. Puedo informarle a _____ en el trabajo sobre mi situación y pedirle que pre-seleccione mis llamadas.
9. Puedo solicitar que ubiquen mi oficina/ escritorio en otro sitio.
10. Puedo dejar de ir a las tiendas, bancos, clubes, bares, reuniones y eventos que frecuentaba/ asistía cuando aún éramos pareja y/ o que mi pareja frecuente/ asista.
11. Puedo obtener una orden de restricción y mantenerla conmigo o cerca de mí a toda hora, al igual que dejar copias con _____ y _____.
12. Si me sintiera con pocos ánimos y listo a regresar a una situación con potencial de ser abusiva, puedo llamar a _____ para que me ofrezca apoyo. Puedo reforzar mis relaciones con otras personas para resistir la tentación de regresar a mi pareja abusiva.

13. Puedo cancelar toda cuenta mancomunada o servicios de luz y agua, e informarle a los representantes de estas empresas que deseo usar un código de acceso secreto en tratos futuros con ellos (para evitar que mi pareja me represente indebidamente).
14. Siempre recordaré tener cuidado, estar en alerta y cauteloso de toda persona o auto que me pueda estar siguiendo.
15. Puedo llamar al 911 si pienso que estoy en peligro inmediato.

Lo que necesito llevar si me fuera

- | | |
|---|---|
| _____libreta de direcciones | _____chequera/ estados de cuentas |
| _____documentos de custodia/ paternidad | _____licencia para manejar, título del auto, registro |
| _____documentos de seguros | _____llaves de la casa y del auto |
| _____joyas | _____registros médicos |
| _____medicamentos | _____dinero/ monedas para llamadas telefónicas |
| _____hijos | _____mascotas (si hubiesen) |
| _____orden de restricción y copias | _____tarjeta del seguro social |
| _____certificados de nacimiento | _____foto de toda lesión que haya recibido de mi pareja |

Números telefónicos importantes:

- | | |
|---------------|---------------|
| () _____ | () _____ |
| () _____ | () _____ |
| () _____ | () _____ |

Para recibir ayuda *inmediata* en caso de crisis, llame al 911.

Programa STOP para ponerle fin al abuso de pareja/ violencia doméstica

Podemos ayudar.

1-323-860-5806