

SOS Détresse

¿Qué pasa si me doy cuenta de que mi pareja es violenta?

En primer lugar, es inadmisible usar la violencia en contra de nadie. Todos tenemos siempre la opción de no recurrir a ella, es decir, que no es excusable. Cada persona, sin distinción de sexo, vivencias, edad, color de la piel, pertenencia social o religiosa, tiene derecho al respeto y a ser considerada igual a las demás. Denunciar la violencia puede cambiar una vida.

Hacer frente a la inestabilidad de los estados de ánimo de su cónyuge le pone a usted en una situación de fragilidad, impredecible e incontrolable, pues sabe que su pareja puede explotar en cualquier momento y por cualquier razón. La sensación de falta de control puede mermar su motivación para actuar, e incluso hacerle perder la esperanza de que la situación cambie un día. Pero las cosas pueden cambiar. Aquí damos unas pistas que pueden ser un primer paso hacia el cambio y quizá le permitan controlar mejor la situación y contemplar alternativas para salir adelante.

Escenarios de protección

Son supuestos que le ayudarán a planear cómo comportarse en diferentes situaciones. Hay cosas que pueden prepararse antes de la crisis, y otras sobre las que puede reflexionar para ponerlas en marcha rápidamente en el momento de la crisis. El objetivo es garantizar su seguridad y la de sus hijos.

Antes de la crisis, en previsión de que tenga que salir de casa rápidamente:

- Guarde una bolsa en un lugar de acceso fácil y rápido, o téngala en casa de una persona de su confianza. Ponga en esa bolsa un doble de las llaves de su casa, dinero, documentos de identidad o fotocopias (DNI, pasaporte, tarjeta de la seguridad social, certificado de nacimiento, permiso de conducir, etc.), propios y de sus hijos. Si tiene que salir de casa a toda prisa, llévese esta bolsa.
- Si es usted mujer, asegúrese de que su bolso esté en un lugar de fácil acceso y siempre contenga todo lo necesario: monedero y billetera con sus documentos y tarjetas bancarias, de crédito, el teléfono móvil y el cargador.
- Abra una cuenta bancaria independiente de la de su cónyuge.
- Prepare a sus hijos, dígales que llamen a la policía al 113 si se sienten en peligro, indíqueles un lugar de encuentro por si alguna vez tuvieran que huir a toda

prisa.

- Hable sobre su situación con personas de su confianza. Puede establecer con ellas un lenguaje codificado para indicarles que necesita ayuda y que puedan ellas, por ejemplo, llamar a la policía. También puede convenir con sus hijos una contraseña para que puedan ponerse a salvo en caso de crisis.
- Observe cada habitación de su casa e imagine cómo se puede escapar y cuáles son los mejores lugares para huir. Cuando esté con su cónyuge evite los cuartos sin salida y los lugares donde haya cuchillos, armas u otros objetos peligrosos.
- Confíe siempre en su juicio y su intuición.
- Revise y compruebe su plan con regularidad.

Si está en casa cuando estalla una crisis, es esencial que se ponga a salvo con sus hijos encerrándose en una habitación, por ejemplo, y pidiendo ayuda (a la policía o a familiares). Lleve siempre encima un teléfono y la llave de una habitación de su casa en la que pueda encerrarse en caso de crisis.

Busque ayuda

Es necesario buscar ayuda. Nada excusa la violencia. Todos merecemos ser respetados, y usted también. Por tanto, debemos actuar para poner fin a esta violencia. Para ello, puede pedir ayuda a personas de su confianza y a instituciones especializadas en la violencia conyugal y doméstica.

El aislamiento y el silencio no hacen sino prolongar su sufrimiento. Hablar con alguien le dará probablemente ánimos y apoyo en su situación y para dar pasos hacia el cambio.

Llamar o escribir a SOS Détresse también es ya un primer paso en ese camino. Las llamadas son anónimas, los correos también, y nuestros voluntarios están dispuestos a escucharle, apoyarle y acompañarle en lo que está viviendo y lo que desea hacer.

Hay muchas instituciones especializadas en violencia doméstica que pueden informarle de sus derechos, acompañar sus esfuerzos y prestarle apoyo. → Ir a la lista de instituciones.

Si presenta usted signos físicos de agresión, es importante que vaya al médico para establecer su gravedad y el posible tratamiento. Además, el médico puede redactar un certificado que será un elemento de prueba importante.

Es difícil tomar decisiones, pero hablar de su situación con familiares o amigos, o ponerse en contacto con profesionales, no compromete a nada. Se trata, en primer lugar, de expresar sus sentimientos y lo que piensa. Después, si se siente con fuerzas y lo desea, se pueden tomar medidas. Un profesional nunca le obligará a hacer algo que no desee. Es usted quien decide cuándo y cómo comienza el cambio.

Sus derechos y la legislación

La ley sobre la violencia doméstica está en vigor desde el 3 de septiembre de 2003. Su objetivo es proteger a las víctimas de violencia por parte de un familiar, y ayudar, orientar y asesorar a estas personas en sus decisiones y gestiones.

En primer lugar, si es usted víctima de amenazas o malos tratos por parte de un familiar, llame a la policía al 113. La policía recogerá pruebas y, con la autorización del fiscal del Estado, puede retirarle al agresor las llaves de la casa y expulsarlo de la vivienda. La expulsión es por 14 días, en los cuales tiene prohibido regresar al domicilio, so pena de sanciones penales. Tras esta expulsión, el servicio de asistencia a las víctimas de violencia doméstica (SAVVD) le informará de sus derechos y de las acciones que puede emprender.

Además, existen *centros de orientación* y *hogares* que le acogerán y ofrecerán alojamiento en caso de emergencia; no dude en acudir si se encuentra en medio de una crisis de violencia.