

ASUSALUD

POR
MARÍA GÓMEZ
Presidenta de Mary's Center



Anoche Recibí Golpes y Hoy Recibí Flores

El tema de la violencia doméstica sigue siendo uno de los problemas más recurrentes entre nuestra comunidad y es tiempo de que hagamos algo para eliminarlo. El ciclo comienza con eventos pequeños que pueden confundirse con algo rutinario entre la pareja. Poco a poco va escalando y en muchas ocasiones puede llegar a consecuencias fatales.

Este poema que nuestras trabajadoras sociales comparten con víctimas de violencia doméstica refleja claramente ese ciclo:

¡Recibí flores hoy! No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche y él dijo muchas

cosas crueles que en verdad me ofendieron. Pero sé que está arrepentido y no las dijo en serio porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy! No es nuestro aniversario o ningún otro día especial; anoche me lanzó contra la pared y comenzó a ahorcarme.

Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas uno despierta y sabe que no es real. Me levanté esta mañana adolorida y con golpes en todos lados pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy...”

Como ven, el arrepentimiento en la pareja es uno de las acciones que más confunde a la víctima de violencia doméstica y es-

to sucede porque el amor les hace perdonar y hasta olvidar el maltrato. Luego viene un nuevo maltrato... después otro arrepentimiento y luego un nuevo perdón. Hasta cuándo?

Quién dijo que cuando hay amor...verdadero amor... hay golpes en la pareja? Cómo vas a querer maltratar al ser que más amas? Y cómo darle ese ejemplo a tus hijos?

Las razones pueden ser muchas pero ninguna justifica la violencia. Es cierto que como inmigrantes en cualquier país, sentimos una gran carga de presión y estrés que nos afecta emocionalmente de alguna manera. No saber el idioma, enfrentarnos diariamente a obstáculos para traba-

jar y en muchos casos, no tener documentos, afecta nuestro estado de ánimo a todo nivel. Sin embargo, la violencia no va a traer la solución.

A aquellas víctimas de violencia doméstica, mi consejo es que busquen ayuda. Generalmente, esta es una situación que las personas quieren mantener en privado y en silencio por vergüenza y por temor. Además porque su autoes-

tima está por el suelo y no ven la salida. Claro que no siempre la solución es dejar a su compañero o compañera. Existen programas de consejería de pareja y que en muchos casos han llegado a un final feliz.

Si después de mirar opciones, ves que definitivamente la solución es dejar a tu pareja, ten presente que no estás sola o solo. Mary's Center y muchos otros centros en el área estamos para ayudarte

en forma gratuita bien sea para darte el apoyo moral y la guía que necesitas. Por ejemplo, el plan de seguridad en caso de que necesites abandonar el hogar con tus hijos, cómo conseguir asesoría legal y llevar el caso a la corte y cómo legalizar tu situación migratoria por medio de Visa U que se le otorga a personas que pasan por este tipo de situaciones.

No es una decisión fácil ni un proceso corto pero en la mayoría de los casos, es algo necesario para recuperar tu estabilidad emocional.

Por ti y por tus hijos, no permitas el maltrato. Si necesitas más información, puedes llamarnos al 202-740-8409.



A aquellas víctimas de violencia doméstica, mi consejo es que busquen ayuda, no es una decisión fácil ni un proceso corto pero en la mayoría de los casos, es algo necesario para recuperar tu estabilidad emocional”.

Porque Usted es Valiosa y Merece Respeto... No Permita que la Maltraten!

85% de las víctimas de violencia doméstica son mujeres y niños testigos de violencia doméstica quienes desarrollarán una alta posibilidad de abusar de sus compañeras e hijos cuando crezcan.

Diga NO a la Violencia Doméstica!

Usted No Está Sola! Mary's Center Puede Ayudarle:

- **Consejería**
- **Referencias para Asesoría Legal**
- **Grupos de Apoyo** ▪ **y más...**

Nuestros servicios son **GRATIS** y **CONFIDENCIALES**.

Para hacer una cita con el departamento de Servicios Sociales llame al: **202-420-7078**

No permita
que la violencia destruya
su vida y la de sus hijos.

Patrocinado por el Departamento de Servicios Humanos de DC, Administración de Servicios Familiares

