**FOLLETO 15A.3: MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON SUPERVIVIENTES DE LA VIOLENCIA DE PAREJA ÍNTIMA.**

Facilitar información precisa a la persona sobreviviente sobre las causas y las dinámicas de la violencia de pareja íntima, así como sus consecuencias, puede contribuir a reducir en ella la sensación de culpa y vergüenza, así como ayudarla a gestionar mejor lo ocurrido. Será útil proporcionar la información siguiente:

* una explicación de lo que es la violencia de pareja íntima y las dinámicas que implica;
* sentimientos que pueden tener las personas sobrevivientes después del incidente o los incidentes, reacciones comunes y la normalización de dichas reacciones.

A continuación, se incluyen mensajes clave que podría compartir con las personas sobrevivientes. **Recuerde que estas frases son únicamente sugerencias; los mensajes se tendrán que adaptar en función del contexto.**

**Qué es la violencia de pareja íntima y las dinámicas que implica:**

* La violencia de pareja íntima es un patrón de comportamiento que se da en una relación íntima (por ejemplo, en un matrimonio o noviazgo) y que utiliza una persona de la relación para obtener o mantener el poder y control sobre la otra.
* Este tipo de violencia o maltrato puede ser de carácter físico, sexual, emocional, espiritual, reproductivo, económico o psicológico. Incluye todas aquellas conductas que se utilizan contra usted con la intención de asustar, intimidar, aterrorizar, manipular, herir, humillar, culpar, dañar u ofender.
* La violencia de pareja íntima gira en torno al poder y el control. Los maltratadores (normalmente hombres) se sirven de diferentes medios –físicos, emocionales, psicológicos, sexuales, reproductivos y económicos– para controlar y dominar a sus esposas o novias y explotar el poder que tienen como hombres en la sociedad y la familia. El maltratador amenaza, intimida, coacciona y a menudo recurre a la violencia física para generar miedo en su pareja para así poder seguir controlándola.
* Quizás parezca que el consumo de alcohol por parte del maltratador o el estrés al que esté sometido sean la causa del maltrato, pero no es así. El consumo de alcohol puede contribuir o intensificar un episodio violento, aunque es importante recordar que esto también forma parte de los métodos del maltratador para generar miedo en usted. Hay muchos hombres que beben alcohol y sufren estrés y NO maltratan a sus mujeres.
* Hay muchas clases de mujeres que sufren maltrato por parte de sus maridos o novios. No importa si la mujer tiene mucho o poco dinero, si tiene estudios o no, si es joven o mayor, y tampoco importa la etnia o la religión a la que pertenezca.
* Las mujeres que han atravesado experiencias similares a la suya a menudo se culpan del maltrato y la violencia que están sufriendo. Es habitual pensar que si usted se hubiese comportado de otra manera o hubiese cambiado su aspecto físico el maltrato habría terminado. Es posible que asuma la culpa o la responsabilidad. Sin embargo, es importante saber que el maltrato no ocurre por nada de lo que usted haya hecho o por algo que tenga que cambiar. Nunca es culpa suya.
* Es muy importante tener esto en cuenta, ya que el maltratador le dirá cosas para hacerle creer que la violencia es culpa suya, si bien dirá esto para seguir controlándola y evitar que usted piense en buscar ayuda. Quizás se encuentre en la situación en la que usted intenta cambiar su manera de actuar para evitar así un episodio de violencia. En realidad no hay nada que usted pueda hacer para cambiar el comportamiento o la actitud de su pareja hacia usted. El maltratador es la única persona que puede controlar su comportamiento.

**Cómo pueden sentirse las personas sobrevivientes (reacciones comunes):**

* Las mujeres tienen muchos sentimientos diferentes cuando están en una relación de maltrato. Estos sentimientos son confusos y difíciles de comprender. A menudo, incluso es posible tener sentimientos encontrados al mismo tiempo. No pasa nada por tener muchos sentimientos diferentes sobre lo que ha ocurrido y sobre la persona que la ha estado maltratando o agrediendo, especialmente si es su marido, o alguien a quien conocía bien y en quien confiaba.
* Es habitual tener una sensación de vergüenza, culpa e impotencia. Quizás sienta que ya no puede confiar en nadie nunca más, y su visión del mundo y la sensación de seguridad puede haber cambiado. Estos sentimientos pueden ser muy difíciles. Es lógico experimentarlos teniendo en cuenta lo que le ha pasado.
* Quizás tenga miedo de perder la vida y la de sus hijos. También es posible que sufra mucho estrés como consecuencia de vivir con este miedo constantemente, algo que puede ser perjudicial para su cuerpo y su mente.
* Puesto que quizás viva en un constante estado de lucha, huida o parálisis, puede resultar difícil tomar decisiones y creer en su propia habilidad de encontrar la seguridad. Quizás sienta que es incapaz de moverse. Es normal.
* Convivir con el maltrato continuamente también puede provocar que usted se sienta mal consigo misma. Quizás esté triste, y ya no tenga confianza en sí misma. Es probable que se sienta aislada y crea que no tiene a nadie que pueda quererla o apoyarla. Estos sentimientos son normales, ya que las palabras y la actitud del maltratador tienen como objetivo que usted se sienta así.
* Todos los sentimientos que está experimentando –ya sean rabia, culpa, miedo, amor, esperanza, desánimo, tristeza, vergüenza, confusión– son habituales y no pasa nada por tenerlos.
* En ocasiones estos sentimientos repercuten en la manera en la que usted se comporta. Es posible que tenga miedo constantemente y que crea que ya no puede confiar en nadie. Es posible que esté triste todo el rato y quiera llorar. Quizás no sienta nada, o no pueda reaccionar. Y a lo mejor no quiere hablar con nadie. Todas estas actitudes son normales.
* Hablar sobre lo que siente y la manera en la que estos sentimientos repercuten en usted con alguien que sepa escucharla y ofrecerle consuelo puede servirle de ayuda.