

Recursos

SOS violence conjugale
(SOS Violencia conyugal)
514-873-9010
1-800-363-9010

Côté cour (violencia conyugal)
Palacio de Justicia: 514-868-9577
Corte municipal: 514-861-0141

Inform'elle
-Centre d'information juridique en droit familial
(Centro de información jurídica sobre derecho familiar)
450-443-8221 / 1-877-443-8221

IVAC
-Indemnisation des victimes d'actes criminels
(Indemnización a las Víctimas de Actos Criminales)
514-906-3019

Centre des femmes de Montréal
(Centro de Mujeres de Montreal)
514-842-4780

CAVAC - Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
(Centro de Ayuda a las Víctimas de Actos Criminales)
-Centro de la Isla de Montreal) : 514-277-9860 #235
(Metro Beauvion

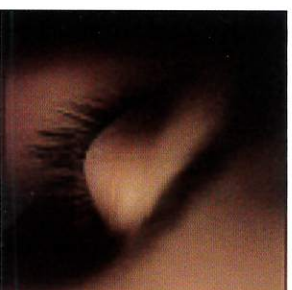
CAVAC

LOS CENTROS DE AYUDA A LAS
VÍCTIMAS DE ACTOS CRIMINALES

www.cavacmontreal.qc.ca

La violencia conyugal

Guía para las mujeres



Distintos tipos de violencia y sus diferentes manifestaciones

1- Violencia psicológica

- Controlar las actividades, el dinero, la ropa ...
- Indiferencia, silencios, mentiras
- Desacreditar a la persona y lo que hace
- Ignorar los deseos de la persona
- Decidir en el lugar de otra persona, seleccionar sus amistades
- Con el fin de aislar, disminuir la autoestima, culpabilizar, rebajar dando la impresión que la persona es incompetente e inútil, falsear y deformar sus percepciones.

2- Violencia verbal

- Insultar, injuriar, vociferar
- Decir palabras humillantes
- Amenazar con la intención de herir o matar
- Criticar con ensañamiento
- Faltar al respeto
- Burlarse de sus preferencias y sus opciones

3- Violencia económica

- Controlar el dinero de la familia a tal punto que niega a la persona la satisfacción de necesidades vitales como la vivienda, comida, ropa.

4- Violencia sexual

- Relaciones sexuales forzadas
- Celos excesivos
- Relaciones sexuales con extrema violencia
- Forzar a ejercer la prostitución
- Obligar a mirar o a producir material pornográfico
- La agresión sexual es un acto de poder y control

5- Violencia física

- Atropellar, empujar, golpear, dar botetadas
- Tirar el pelo, pellizcar
- Atar, herir, lanzar objetos
- Privar de medicamentos o de cuidados

CAVAC

LOS CENTROS DE AYUDA A LAS
VÍCTIMAS DE ACTOS CRIMINALES

Formado para ayudarle a usted



Esta lista es muy general e incompleta por lo que se pueden agregar otros comportamientos y otras situaciones.

Control no es amor ...

¿Acaso puedo esperar que mi cónyuge cambie?

No puede hacer nada para que alguien cambie. Su pareja tiene que darse cuenta que sus actitudes y comportamientos son inaceptables. No es usted la que tiene que consultar para comprenderlo. No trate de adaptarse a su "problema". Lo que si debe saber es que, con el tiempo, la violencia aumenta casi siempre. No disminuirá por sí sola.

Nada justifica sufrir la violencia, los insultos, los malos tratos, las explotaciones, las ridiculizaciones, los golpes...

Un recuerdo feliz ... ¡no es nada más que un recuerdo!

Para protegerse

Si toma la decisión de quedarse con su cónyuge, es conveniente que tenga planes para protegerse.

Si tiene que dejar su casa, imagine, al menos, cuatro lugares donde ir: amiga, pariente, hotel, colega, albergue ...

¿Cómo puede salir de la casa? Al sacar la basura, pasear al perro, ir a buscar el periódico, hacer unas compras ... Fijar una rutina que le dé la posibilidad de salir de la casa regularmente, por poco tiempo.

Abrir una cuenta bancaria secreta.

Comprar, en secreto, un celular o contar con monedas para hacer un llamado telefónico (entre 4 a 8 monedas de 25 centavos).

Lista de cuestiones que pensar

Lo más importante es su seguridad y la de sus niños. Si puede preparar su partida, lleve con usted:

- dinero, libreta de banco (caja) y tarjeta de crédito
- permiso de conducir, tarjeta de seguro médico, certificado de nacimiento, pasaporte (los de los niños, también)
- medicamentos recetados
- contrato de alquiler o documento de arriendo
- llaves: de la casa, auto, oficina
- documentos de seguros
- préstamo hipotecario y facturas corrientes
- carné de vacunas
- ropa para 2 o 3 días
- frazadas de los niños, juego preferido ...
- su lista de direcciones y números de teléfono
- fotos, joyas, objetos importantes

La violencia es un círculo vicioso

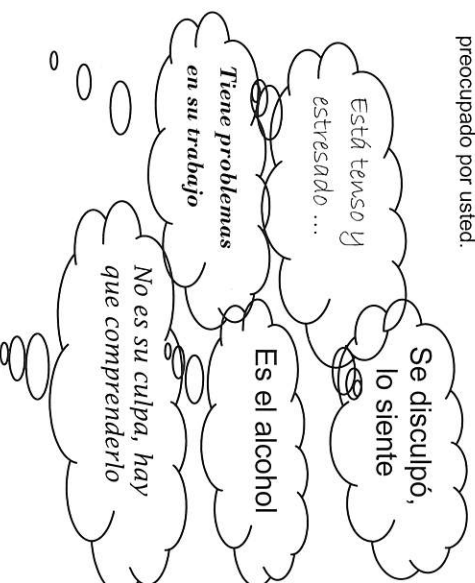
La violencia comienza antes de los golpes. ¡El ciclo de la violencia es una trampa de la que es preferible salir!

A menudo, se ha constatado que los episodios de violencia se dan a intervalos cada vez más cortos, más frecuentemente y, cada vez, más severos. Entre dos episodios, a veces, el cónyuge violento intenta pedir perdón, dice que se disculpa. Es la luna de miel ... pero no dura y vuelve a comenzar. Cada vez es más grave y, muy rápidamente, ¡todo explota!

Y los niños ...

Además de destruir su salud y su vida, la violencia afecta también a los niños. El ambiente en la casa se pone tenso, usted vive con miedo y se aísla. Probablemente entonces, su niño también tiene miedo. Miedo a que, la próxima vez, él será la víctima.

Dependiendo de la edad del niño, las consecuencias y reacciones son diferentes. Lo que es cierto, es que no se siente seguro. Vive estresado y se siente impotente. Posiblemente también se siente triste y se encuentra preocupado por usted.



No son razones

... todos viven tensiones. Esto no es una razón para destruir, insultar, golpear. Nada justifica la violencia.

La vida no es siempre fácil pero no es una razón para hacerla difícil a los otros. Cada uno es responsable de sus actos y maneras de reaccionar.

Después de la ruptura

Para estar más protegida, acuérdesese de cambiar las cerraduras de las puertas y las ventanas. Instale un ojo mágico en la puerta y tenga una buena iluminación exterior.

Si detuvieron a su pareja y luego la dejaron en libertad, puede informarse sobre las condiciones impuestas por el tribunal en estos casos. Si no respeta estas condiciones, avise a la policía o al detective.

Avise también a sus vecinos y a las personas que la rodean que su cónyuge no vive más con usted y pídale que llamen a la policía si lo ven cerca de la casa o de los niños.

911

Cambie su rutina, entre otros, el recorrido que efectúa para ir al trabajo. Trate de evitar los lugares donde pudiera encontrarlo: almacén, tienda, banco ...

Si su niño va a la escuela, avise a su profesor. Ponga al día la lista de personas que pueden ir a buscar a su niño. Si existe una prohibición de acercarse al niño, entregue una copia del documento a la guardería o a la escuela.

En el trabajo, hable de su decisión a una colega y pídale si puede filtrar sus llamados.

Siga utilizando los servicios de apoyo, consejos y ayuda de un organismo o de una persona de su entorno.

Y, sobre todo, tenga siempre el nombre de una persona de confianza que puede llamar, si lo necesita (por ejemplo, si duda acerca de su decisión).

Denunciar la violencia es romper el silencio