

Ponga fin a la violencia

Los expertos calculan que hasta tres millones de mujeres son maltratadas físicamente por sus esposos o novios cada año. Aunque las mujeres también golpean a los hombres, los hombres tienen más probabilidades de ser los autores en los casos más graves.

La buena noticia: hoy se informa más sobre la violencia doméstica que en el pasado. El sistema de justicia penal está respondiendo de modo más positivo y productivo, de modo que hay más servicios y recursos disponibles para ayudar a las personas que sufren. Los estudios sobre la violencia doméstica muestran que entre un tercio y dos tercios de los agresores pueden reformarse con ayuda.

Cuando el tema es una violencia doméstica de larga duración, ambos miembros de la pareja deben obtener ayuda individual antes de entrar a terapia juntos. Primero, la violencia debe detenerse. Las víctimas tienen que abordar el trauma que han experimentado, mientras que los autores deben saber por qué actúan con violencia y cómo se pueden detener. Más tarde, la pareja puede plantearse la reconciliación. Cuando se trata de niños, la terapia familiar también puede ser útil.

Ponga en primer lugar su seguridad, así como la de su familia. Obtenga ayuda hoy mismo.

Seguro de atención administrada

La mayoría de las pólizas de seguros médicos cubren los servicios de los terapeutas matrimoniales y familiares (MFT) siempre y cuando los servicios sean “medicamente necesarios”. Normalmente, esto incluye la cobertura para las sesiones personales por un problema de salud mental diagnosticable. Tal cobertura puede ser limitada. Póngase en contacto con su compañía de seguros de salud para obtener información detallada sobre la cobertura disponible para usted y su familia.



VIVIR SIN VIOLENCIA

Cómo acabar con el abuso físico, sexual y psicológico



Presentado por la Asociación
de Terapeutas de Matrimonio y
Familia de California



Ofreciendo Ayuda Adicional Acerca de los Terapeutas Matrimoniales y Familiares

Los Terapeutas Matrimoniales y Familiares (MFTs) son expertos en interrelaciones. Ellos trabajan con individuos, parejas, familias, niños, adolescentes y personas de edad, proporcionando ayuda y perspectiva al momento que los pacientes luchan contra los retos de la vida.

Autorizados por el Estado de California, los MFT son psicoterapeutas que están excepcionalmente entrenados y acreditados para evaluar, diagnosticar y tratar una gran variedad de problemas para que las personas logren tener unas relaciones y ajuste social más adecuados, satisfactorios y productivos.

La Asociación de Terapeutas Matrimoniales y Familiares de California (CAMFT) es una organización independiente sin fines de lucro a nivel estatal compuesta de más de 30,000 profesionales en salud mental. CAMFT está dedicada al matrimonio progresivo y la terapia familiar como una profesión de arte curativo, científica y de salud mental. De hecho, CAMFT patrocina a CounselingCalifornia.comTM, de tal manera que los californianos pueden tener acceso a expertos locales capacitados que pueden ayudar.



Buscar a un Terapeuta Matrimonial y Familiar o a otro profesional de la salud mental para que ayude con las dificultades de la vida es una señal de coraje y un paso en la dirección correcta. Siempre pregunte acerca de las áreas de especialización de un terapeuta (por ejemplo, ayuda psicológica para aflicciones, problemas con niños, ayuda psicológica para las interrelaciones) antes de recibir la terapia, para asegurarse de que es la indicada para usted.

CounselingCalifornia.comTM es un directorio interactivo en línea en todo California que es de fácil manejo y en el que se puede buscar por nombre, ubicación y área de especialización. Es su introducción a uno o más psicoterapeutas capacitados que poseen una licencia de California.

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica incluye el abuso físico (empujones, golpes, asfixia, el uso de armas, bofetadas, fuerza física), el abuso sexual (cualquier intimidad sexual no deseada que una persona fuerce sobre otra) y el abuso psicológico (amenazas, aislamiento, abuso verbal). Es contra la ley.

¿Está usted en una relación abusiva?

Muchos de los agresores y víctimas no se dan cuenta de que están en una situación de abuso. Incluso podrían ocultárselo a sí mismos racionalizando, minimizando o negando su experiencia. Pregúntese:

- ¿Le tiene miedo a su pareja?
- ¿Su pareja alguna vez le ha golpeado, abofeteado, estrangulado o empujado?
- ¿Es su pareja muy buena con usted la mayor parte del tiempo, pero a veces es muy cruel o atemorizante?
- ¿Está seguro de que no está siendo víctima de abusos porque se defiende o siente que merece lo que le pasa?
- ¿Tiene miedo de pedir ayuda por temor a que nadie le entienda?

Se puede sentir miedo a salir de una relación o tratar de cambiarla, pero si usted contestó que sí a alguna de estas preguntas, es hora de buscar ayuda.

Por qué lo hacen los golpeadores

Aunque algunos agresores planean previamente una violencia cruel, intencionada, la mayoría de las agresiones son más impulsivas. El agresor puede haber sufrido abusos de niño, tener dificultades para manejar las emociones intensas o tener un problema de drogas o de abuso del alcohol. No importa cuál sea la razón, la agresión nunca es aceptable. Recuerde, usted merece algo mejor.

Lo que puede hacer ahora mismo

- Si usted es una víctima, tenga un plan de seguridad.** Su plan debe incluir posibles rutas de escape y una casa de un amigo o la dirección de un refugio a donde pueda ir para sentirse segura. Prepare un kit de supervivencia con una muda de ropa, tarjetas de crédito, medicinas y los documentos que muestren los activos que son de propiedad compartida, entre otras cosas. Evite las discusiones en áreas donde haya posibles armas (como la cocina o el garaje). Abra una cuenta de ahorros individual y envíe los estados de cuenta a un familiar o amigo de confianza.
- Apréndase el número de la línea directa de violencia doméstica de su comunidad.** Póngase en contacto con ella para obtener información sobre sus recursos y derechos legales. Los defensores de línea directa están capacitados para intervenir, asesorar y ayudar en una crisis, de modo que usted se mantenga a salvo.
- Detenga la violencia si usted es el autor.** Puede aprender a controlar su ira reconociendo sus signos de alerta temprana antes de perder el control. Darse un “tiempo fuera” con su pareja es una forma constructiva de controlar la ira. Puede salvar su relación si aprende formas nuevas y sanas de hacer frente a sus sentimientos.
- Encuentre al terapeuta adecuado.** Según sus necesidades concretas, busque a alguien que se especialice en ayudar ya sea a los autores o las víctimas de la violencia doméstica. Utilice breves entrevistas telefónicas con terapeutas potenciales para buscar la mejor opción. Pregunte sobre las tarifas, la disponibilidad y si aceptan su seguro de salud.

