

## Los niños y la violencia doméstica

# Antes de hablar con sus hijos: Sus sentimientos son importantes

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento utilizado por una persona en una relación para controlar a la otra. Este comportamiento abusivo puede ser verbal, emocional, físico, económico o sexual. Usted, como padre o madre, puede haber dejado una relación abusiva o tal vez continúe en ella. Esta hoja informativa es la **tercera** de una serie de 10 hojas que fueron escritas para ayudarle a comprender cómo los niños pueden reaccionar ante la violencia doméstica, y cuál es la mejor manera de ayudarlos a sentirse seguros y valorados, y puedan desarrollar su fortaleza personal. Para las demás hojas informativas de esta serie, visite [www.nctsn.org/content/resources](http://www.nctsn.org/content/resources)

**C**on frecuencia, los padres y las madres se preocupan acerca de cómo hablarles a los niños sobre la violencia doméstica. Puede resultar difícil explicar lo que ha pasado o por qué pasó. Antes de hablarles, tómese un momento para reflexionar acerca de sus pensamientos, sentimientos y reacciones a eventos estresantes, porque todo ello afectará la forma en que reaccionarán sus niños. Incluso los niños muy pequeños están conectados a sus sentimientos. Ellos pueden percibir como usted se está sintiendo, incluso antes de que hable con ellos. Sus pensamientos y sentimientos dan a sus niños información importante acerca de cómo ellos deben reaccionar a sus circunstancias.

### ANTE TODO, LA SEGURIDAD

Si usted sigue en una relación abusiva es posible que se le haga difícil o imposible hablarle a sus niños en privado. Piense primero en su seguridad y su sistema de apoyo. Hable con una defensora de víctimas de violencia doméstica, con su terapeuta o con un amigo de confianza o un familiar acerca de su situación y de cómo mantenerse seguros tanto usted como sus niños.

### EXPLORANDO SUS SENTIMIENTOS

Los niños hacen preguntas en momentos sorprendentes. No todas las conversaciones pueden ser planeadas. Sin embargo, pensar por adelantado puede ayudarle a considerar lo que desea que sus niños aprendan de esta experiencia. Pregúntese cómo la violencia doméstica le ha afectado a usted. ¿Qué sentimientos carga con usted? ¿Está enojada/o? ¿Exhausta/o? ¿Deprimida/o? ¿Atemorizada/o? ¿Abrumada/o? Todos esos sentimientos son normales en personas que han tenido que lidiar con conflictos con su pareja, abuso o cambios en su situación familiar. Reconocer sus propios sentimientos es un paso clave para entender cómo sus niños puedan estar afectados por la violencia doméstica.



Esta hoja informativa fue elaborada por los copresidentes de Grupo de Trabajo de Violencia Doméstica de NCTSN, Betsy Groves, Miriam Berkman, Rebecca Brown y Edwina Reyes, junto con los miembros del comité y Futuros Sin Violencia (Futures Without Violence), utilizando la experiencia de sobrevivientes de violencia doméstica, resultados de investigaciones, e informes de defensores de mujeres golpeadas y profesionales de salud mental. Para obtener más información sobre los niños y la violencia doméstica, y para acceder a todas las hojas informativas de esta serie, visite [www.nctsn.org/content/resources](http://www.nctsn.org/content/resources)

## Sugerencias para ayudarle a prepararse a hablar con sus hijos:

- Primero que todo, debe considerar su seguridad y la de sus niños
- Reconozca cómo la experiencia le ha afectado a usted.
- Piense cómo la violencia doméstica pueda haber afectado a sus niños.
- Considere qué mensajes usted le quiera dar a sus hijos.
- Reconozca sus fortalezas como persona y como madre o padre.
- Usted debe saber que lo que sus hijos puedan compartir con usted puede serle difícil y doloroso escuchar.

Para más información acerca de qué decirles a sus niños acerca de la violencia doméstica, vea la Hoja Informativa número 4 de esta Serie, "**Cómo escuchar y hablar con su hijo sobre la violencia doméstica**". Cuando esté lista/o para hablar, sin importar qué palabras use, el mensaje más importante para sus niños es de que usted los ama y que estará pendiente de ellos. A veces estos mensajes pueden ser comunicados sin palabras: con un abrazo o un beso o simplemente manteniéndose cerca.

## ¡IMPORTANTE!

Si siente que corre peligro ahora y necesita ayuda para usted, su familia u otra persona debido a una crisis en el hogar, comuníquese con:

- 911 para asistencia policial de emergencia
- La Línea Nacional de Crisis por Violencia Doméstica. Hay defensores disponibles para intervenir en casos de crisis, ayudar con un plan de seguridad y brindar referidos a agencias en todos los estados del país. Llame a la línea de asistencia confidencial al 1-800-799-7233 o visite [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)
- Los servicios de protección al menor de su zona tienen recursos a su disposición en caso de que sus hijos corran peligro.