

Los niños y la violencia doméstica

Cómo escuchar y hablar con su hijo sobre violencia doméstica

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 cuarta** de una serie de 10 hojas que fueron escritas para ayudarle a comprender cómo los niños pueden reaccionar a la violencia doméstica, y cómo mejor 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

Cuando los niños ven, escuchan o se enteran acerca del abuso de uno de sus padres contra el otro, pueden tener muchos sentimientos, pensamientos y preguntas. Como padre cuidador, usted es la persona más importante para sus hijos mientras tratan de comprender sus problemas. Es posible que no le sea fácil hablar acerca de lo que sucedió. En la cultura y religión de algunas familias no es costumbre hablar a los niños acerca de los problemas de los adultos. Sin embargo, su comunicación y apoyo pueden ayudar a sus hijos a sentirse mejor después de haber vivido esas experiencias.

Si usted aún se siente insegura en su casa, puede que le preocupe que el hablar con sus hijos ponga a su familia en mayor riesgo. Si este es el caso, hable con un defensor contra la violencia doméstica o con alguien en quien usted confíe, para ayudar con la seguridad de su familia. Déjele saber a sus hijos que usted está tomando las medidas para mantenerlos a salvo. Y recuerde, si usted está en peligro inmediato, llame al 911 para asistencia de emergencia.

CÓMO HABLAR, QUÉ ESCUCHAR

Las conversaciones con los niños no pueden ser siempre planeadas - a veces simplemente suceden. Los siguientes consejos le ayudarán a sacar el mayor provecho de la conversación, así sea planeada o espontánea:

- ▶ Tome el mando de la conversación: cuando usted inicia una conversación, le está comunicando a su hijo que es seguro hablar y que no tiene que estar a solas con sus pensamientos o sus preocupaciones.
- ▶ Inicie la conversación con un mensaje de apoyo, como por ejemplo " Me importas y acá estoy para escucharte"

Mensajes útiles para los niños sobre la violencia doméstica

- La violencia no está bien
- No es tu culpa
- Voy a hacer todo lo que pueda para que estés a salvo
- No es tu trabajo arreglar lo que está mal en la familia
- Quiero que me digas cómo te sientes. Es importante y yo puedo lidiar con eso.
- Es normal tener sentimientos contrarios acerca de uno o de ambos padres.

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

La madre y el padrastro Juan estaban peleándose y el padrastro empezó a dar empujones. Juan, que tiene 12 años, intervino para parar la situación. Cuando las cosas se calmaron, su madre le dijo, "Yo entiendo y aprecio que te preocupes por mi seguridad, pero no es tu trabajo parar la pelea. Yo quiero que estés a salvo"

- ▶ Pregunte qué vio, oyó o sabe su hijo acerca de los eventos preocupantes en el hogar.
- ▶ Apoye y reconozca los sentimientos y experiencias de su hijo, así como su versión de la historia.
- ▶ Cuente con que su hijo va a saber más de lo que se imagina, no importa cuán pequeño sea. A veces cuando los adultos asumen que los niños están dormidos o no prestan atención, en realidad lo están escuchando todo. Si son niños muy pequeños para entender lo que está pasando, puede que llenen esos vacíos con sus fantasías y terminen preocupándose por algo que es peor que la realidad misma.

- ▶ Déjele saber a su hijo que siempre está bien hacerle preguntas. Con frecuencia las ideas o preguntas que preocupan a los niños son diferentes a las de los adultos. Prestar atención a las preguntas de su hijo le ayuda a entender qué está pensando en realidad.

- ▶ Háblele a sus hijos de forma adecuada para sus edades. Use palabras que sabe que entenderán. Sea cuidadoso de no hablarles acerca de preocupaciones de los adultos, o a un nivel de comprensión de un adulto.

- ▶ Si su hijo le hace preguntas que usted no está listo para responder, puede decir, "Esa es una pregunta muy importante. Necesito algún tiempo para pensar sobre eso y luego podemos hablar nuevamente".

- ▶ Revise sus propios sentimientos. Si usted es capaz de hablar de forma calmada y con confianza, transmite una sensación de seguridad. Un tono calmado envía el mensaje de que usted está en control y es capaz.

- ▶ Esté alerta a señales de que su hijo está listo para terminar la conversación. Los niños que han escuchado demasiado pueden ponerse inquietos o insensatos, dejar de escuchar o de hacer preguntas.

- ▶ Busque otros adultos como apoyo, de manera que sus hijos no sean su único sistema de apoyo. Usted no quiere poner a sus hijos bajo mayor preocupación o estrés.

- ▶ Tenga presente de la edad de sus hijos. Con niños muy pequeños, compartir demasiado sus preocupaciones o miedos puede hacer que ellos se sientan más preocupados o molestos.

Janet, de 7 años de edad, estaba en su casa cuando sus padres empezaron a gritarse. Su padre amenazó con quitarle a Janet a su madre. Un rato después, la madre de Janet le dijo, "Siempre voy a estar ahí para ti. Lo que papá dijo no es cierto. Aun cuando alguien esté furioso, no está bien asustar a otros".