

# Fostering Family

## GUÍA DE ESTUDIO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Más recursos disponibles en [esp.fosteringfamily.com](http://esp.fosteringfamily.com)

1 de cada 15 niños está expuesto a violencia de pareja cada año, y el 90% de estos niños son testigos visuales de esta violencia. En 2010, los cuerpos de seguridad de Nuevo México evaluaron las mediciones de violencia doméstica y encontraron que hubo 19.587 incidentes de violencia doméstica. De esa cifra, se reportó que 6.787 niños estuvieron en el lugar de los hechos. 37 % reportaron una lesión a la víctima. 64% de ellos reportaron una lesión al niño. Eso es el 64% de los 6.787.

La violencia doméstica ocurre cuando una persona en una relación ejerce poder y control sobre otra. Esto se puede manifestar en amenazas, intimidación, abuso emocional, aislamiento, banalización, negación y culpabilización.

Por ejemplo, el aislamiento es cuando la persona abusiva controla lo que hace la víctima, a quién ven o con quién hablan, qué leen, o adónde van—limitando sus relaciones con el mundo exterior. Pueden usar los celos para justificar acciones.

¿Cómo puedes apoyar a alguien en una relación abusiva? Puedes educarte. Puedes dejar saber a tu ser querido que estás preocupado. Puedes escuchar y apoyar sus decisiones. Puedes alentarles a dar pequeños pasos. Si estás apoyando a alguien, practicar ese cuidado personal será crucial.

La exposición a eventos traumáticos afecta a todos de manera diferente. Algunos niños pueden sentirse temerosos, ansiosos, o están en guardia. Esto varía un poco dependiendo en su edad. En niños en edad preescolar, probablemente observes comportamientos regresivos: mojar la cama, chuparse el dedo, llorar con más frecuencia y gimotear. Es posible que desarrollen problemas para dormir o muestren signos de ansiedad. También pueden presentar ansiedad severa de separación.

En niños en edad escolar, frecuentemente observamos sentimientos de culpa. Pueden culparse a sí mismos. Es probable que tengan baja autoestima debido a presenciar violencia doméstica. Puede que no participen en actividades o no obtengan buenas calificaciones como solían hacerlo. Posiblemente tengan menos amigos y se metan en problemas con más frecuencia. Pueden presentar arrebatos emocionales. También tienden a presentar síntomas físicos como dolores de cabeza o estómago.

Los adolescentes que son testigos de abusos pueden ser propensos a involucrarse en peleas con familiares u otros adolescentes. Posiblemente empiecen a faltar a la escuela, a tomar, a beber, a mostrar baja autoestima, o a meterse en problemas con la ley.

La meta es crear niños resilientes y familias resilientes. Los niños necesitan un sentido de pertenencia. Esto se traduce en amistad, intimidad, familia, y un sentido de conexión. Cuando nuestras necesidades fisiológicas o de seguridad no están cubiertas, realmente no podemos pensar a largo plazo. Si eres un estudiante de segundo grado que ha pasado por una situación traumática y ha sido trasladado a otra casa, preocuparte por una calificación de matemáticas cuando tus necesidades de seguridad no están cubiertas es inapropiado. No es justo, y les va a costar.

Tú estás dando respuesta a esas necesidades fisiológicas ahora. Tú estás proporcionando consistencia en sus rutinas, dejándoles saber que son muy amados y que pertenecen. Tú les ayudas a reconstruir su autoestima, que incluye respeto, estatus, reconocimiento, fuerza y libertad.

Los niños resilientes y las familias resilientes requieren límites sanos. En cuanto a niños que han estado en situaciones abusivas o expuestos a situaciones abusivas, ayúdales a crear sus propios límites. Una parte importante de las relaciones sanas son las conductas pacíficas. Actúa de tal manera que la otra persona se sienta segura y cómoda al expresarse. Escucha sin juzgar, sé emocionalmente empático, y entiende y valora sus opiniones. Esto es confianza y apoyo.

La honestidad y el hacerse responsable son parte de la paternidad. Sé un modelo a seguir positivo y pacífico. Acepten mutuamente una justa distribución del trabajo y tomen decisiones familiares juntos.

Construye un sistema de apoyo. ¿Hay amigos de confianza que puedas llamar? ¿Tu niño está involucrado con amistades? ¿Estás involucrado con tu vecindario? ¿Estás involucrado con tu comunidad? Si no es así, ¿cómo puedes involucrarte más? Solamente se necesita investigar y encontrar maneras y grupos para involucrarse.

Busca ayuda profesional. Si tus niños han presenciado violencia doméstica o han sufrido cualquiera tipo de abuso, puedes buscar ayuda profesional. No es necesario que estés en una crisis de nivel 10 para recibir ayuda profesional. Puede simplemente ser, "Hey, estamos acogiendo otros niños. Ahora mi pareja y yo nos estamos sintiendo abrumados". Por lo tanto, recibir ese soporte adicional es siempre un beneficio.

Mantén rutinas que sean superpredecibles. Por ejemplo, cada mañana, la familia se levanta junta y desayuna junta. Todos se alistan. Ellos van a la escuela. Cuando regresan a casa, meriendan, hacen tareas, o tienen tiempo de juego. Luego viene la cena y luego quizás una actividad familiar divertida. Horas de baño y de dormir consistentes. Crear rutinas estructuradas es superterapéutico para estos niños porque muchos de ellos están acostumbrados a situaciones caóticas, y tú les estás ayudando a nivel neurológico a crear estabilidad emocional.

Según el Dr. Bruce Perry, "No hay una intervención neurobiológica más segura que una relación segura". Los niños que han estado en situaciones difíciles tienden a presentar inestabilidad neuronal. Quizás sus comportamientos son realmente intensos. Cuando les ofreces una relación segura y les permites entrar en tu espacio, les ayudas a calmar su sistema nervioso y a tener estabilidad.

Cuando tus niños expresen comportamientos intensos, quizás sea solo una pataleta; lo mejor que puedes hacer es ser una fuente de estabilidad. A medida que mantengas tu estabilidad durante momentos así, naturalmente entrarán en sintonía contigo. Ello requiere tiempo. Estamos reeducando sus sistemas nerviosos.

Estamos listos para ayudar. Si estás trabajando con niños que están bajo tu cuidado y necesitas soporte adicional, por favor déjanos saber. Podemos proveerte de cualquier tipo de servicio que puedas necesitar. No tiene que ser a largo plazo. Tenemos muchos recursos a tu disposición.