

LA VIOLENCIA EN EL HOGAR AFECTA A SUS HIJOS

(Violence at Home Affects Your Children)



Usted puede tener un mejor futuro

Cuando hay violencia en el hogar, siempre afecta a los niños, aunque estén dormidos o no estén en el cuarto cuando ocurra una pelea o maltrato. Cuanto más tiempo viva en una situación violenta, más difícil será para sus hijos.

Sabemos que es difícil pedir ayuda, pero es importante para usted y sus hijos que reciban apoyo. Queremos ayudarles a vivir una vida segura, con relaciones saludables. Usted y sus hijos se lo merecen. Todos lo merecemos.

Es posible que observe algunas de las siguientes conductas en sus hijos cuando hay violencia en el hogar:

Niños de 5 años de edad o menores

- Volver a conductas como chuparse el dedo, orinarse en la cama y tener miedo a la oscuridad
- Estar demasiado apegado o retraerse cuando lo tocan
- Jugar violentamente con sus juguetes o amigos
- Tener problemas para dormir, incluyendo pesadillas

Niños de 6 a 11 años de edad

Todas las conductas mencionadas arriba, más:

- Tener problemas en la escuela, incluyendo faltar mucho a la escuela
- Estar triste, preocupado, no querer realizar sus actividades normales

Adolescentes de 12 a 17 años de edad

Todas las conductas mencionadas arriba, más:

- Irse de pinta o dejar que empeoren sus notas
- Participar en conductas riesgosas, como por ejemplo usar drogas o alcohol, tener sexo sin protección, manejar imprudentemente o estar de "fiesta" en la noche.

¿Qué puede hacer por sus hijos durante este momento difícil?

Lo más importante que puede hacer por sus hijos es acabar con los gritos, insultos y violencia. Cuánto antes lo haga, mejor será, tanto para usted como para sus hijos.

También puede ayudar a sus hijos a lidiar con la situación. Elabore un plan de seguridad y compártalo con ellos. Dígalos que tiene esperanza para un mejor futuro y que va a hacer todo lo posible para mejorar la situación.

Los estudios demuestran que las familias que hablan sobre la violencia y el maltrato de manera optimista y enfocada en resolver los problemas, se fortalecen. Si obtiene el respaldo de su familia y de otros lugares, ayudará a todos en la familia.

Otras cosas que puede hacer para ayudar a sus hijos a lidiar con esta situación:

- Dígalos a sus hijos que son importantes para usted y que los va a cuidar
- Dígalos que la violencia no es su culpa
- Demuéstreles formas no violentas de lidiar con la ira y la frustración
- Avíseles a sus hijos que está obteniendo ayuda
- Aliente las relaciones con otros adultos de confianza que no sean de la familia
- Aliente a sus hijos a participar en deportes, música u otras actividades
- Establezca rutinas consistentes que les brinden apoyo, como comer juntos
- En la medida que sea posible, haga los arreglos para que haya un adulto en la casa cuando los niños se despierten, se duerman y lleguen de la escuela.

Algunas cosas que les puede decir a sus hijos:

- "Lo que está pasando no es tu culpa."
- "Cuando los adultos se enojan, hay maneras menos peligrosas de manejar el enojo que el pegar, insultar y amenazar. ¡No está bien!, y necesitan ayuda para poderlo parar."
- "Tanto los niños como los adultos y los animales necesitan y merecen amabilidad y respeto."
- "Para poder obtener ayuda para que paren los golpes, necesitamos a la policía, nuestra familia, consejeros, nuestros amigos y la corte. A veces esto significa que la persona que pega se tiene que ir."



Puede leer libros sobre cómo lidiar con la violencia en el hogar para empezar a conversar y ayudar a los niños más pequeños a entender lo que está pasando.

Algunos libros a considerar incluyen:

A Safe Place (Un lugar seguro)

por Maxine Trottier Edades 4 a 8
Al irse a un refugio para escaparse de la violencia en el hogar, Emily y su mamá vuelven a sentirse seguras y a tener esperanza.

The Mad Family Gets Their Mads Out (La familia enojada saca su enojo)

por Lynne Namka Edades 3 a 8
Un niño describe lo mal que se siente cuando él y su familia se enojan. El libro sugiere maneras de expresar el enojo constructivamente para que todos se sientan mejor.

A Family That Fights (Una familia que pelea)

por Sharon Chesler Bernstein Edades 6 a 10
Esta historia comparte lo que siente Henry al vivir en una familia con violencia en el hogar. La parte posterior del libro incluye estrategias para combatir la violencia.

Something Is Wrong At My House (Algo está mal en mi casa)

por Diane Davis Edades 3 a 10
(dos textos distintos para edades distintas)

Chris describe cómo la violencia en el hogar lo hace sentir y comportarse, también habla de las maneras para mantenerse seguro y sentirse mejor.

A Terrible Thing Happened (Ocurrió algo terrible)

por Margaret M. Holmes Edades 4 a 8
Sherman el mapache cuenta como se sintió y actuó cuando vio algo temible, y después nos cuenta lo que hizo para sentirse mejor.



Recursos de Kaiser Permanente:

Siempre es difícil hablar sobre la violencia familiar, sobre todo la primera vez, pero Kaiser Permanente cuenta con clínicos experimentados que pueden ayudarlo para que sea más fácil. Hable con el pediatra de su hijo o haga una cita con los departamentos de Salud Mental o Psiquiatría. Escucharemos. Queremos ayudarlos a usted y sus hijos a vivir una vida segura.

Muchos centros médicos de Kaiser Permanente ofrecen apoyo para los padres, incluyendo clases y grupos para padres. Pregunte por las clases y grupos disponibles en el Departamento de Educación sobre la Salud y en el Departamento de Salud Mental del centro médico en su zona.

Recursos comunitarios:

Póngase en contacto con la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica para encontrar recursos comunitarios en su zona: 1-800-799-7233, ó 1-800-787-3224 (TTY) para las personas con impedimentos auditivos/del habla

Sitios Web útiles:

Sitio Web de violencia en el hogar de Kaiser Permanente
kp.org/domesticviolence

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica (para víctimas, responsables, amigos y familiares preocupados)
ndvh.org

Centro de Ayuda de las Cortes de California
courtinfo.ca.gov/selfhelp/dv

ChildHelpUSA (brinda apoyo y recursos para los padres)
childhelp.org

Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos (ayuda a niñas a lidiar con conflictos en distintos tipos de relaciones)
girlshealth.org

Línea Nacional de Maltrato para Novios Adolescentes (para adolescentes y padres)
loveisrespect.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (ayuda a los adolescentes a formar relaciones románticas saludables)
chooserespect.org

Hombres que Parán la Violencia (para hombres preocupados por su propia violencia)
menstoppingviolence.org