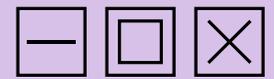


Por Savy F.R. Elahian



ENTENDER LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

COMUNIDAD LGBTQ+

EN LA



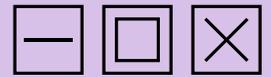
Este boletín funciona como una guía interseccional con un enfoque informado acerca del trauma, definida desde la perspectiva de personas sobrevivientes y creada por la comunidad, para la comunidad. Quienes lo lean podrán obtener información sobre la violencia doméstica, aprender cómo afecta a la comunidad LGBTQ+ en particular y obtener recursos para diseñar un plan de seguridad y recibir ayuda. El objetivo de esta guía es fortalecer a nuestro colectivo con las herramientas que merecemos para mantenernos a salvo y ayudar a las personas sobrevivientes de nuestra comunidad.



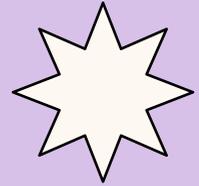
National LGBTQ Institute on Intimate Partner Violence

A PROJECT OF THE LOS ANGELES LGBT CENTER

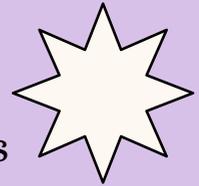
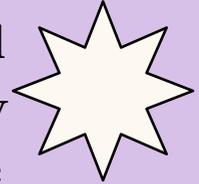
In partnership with the National Coalition of Anti-Violence Programs and In Our Own Voices, Inc.



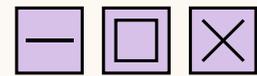
CONTENIDO SENSIBLE



Este boletín está repleto de información útil sobre violencia doméstica, agresión sexual y sesgos antiLGBTQ+. Esto puede despertarte emociones, recuerdos o reminiscencias de situaciones traumáticas que puedes haber vivido o de traumas secundarios que puedes haber experimentado como parte del círculo de amistad o familiar de una víctima. Te recomendamos tomar descansos, realizar ejercicios de atención plena o de respiración, o cualquier acción que necesites para sentirte a salvo.



DEFINICIONES



VIOLENCIA DOMÉSTICA

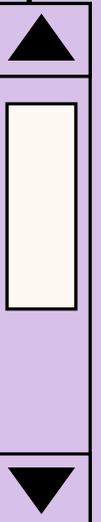


Un patrón de conductas en una relación de pareja o de familia que usa una de las personas involucradas para alcanzar o mantener una posición de poder y control sobre la otra persona.

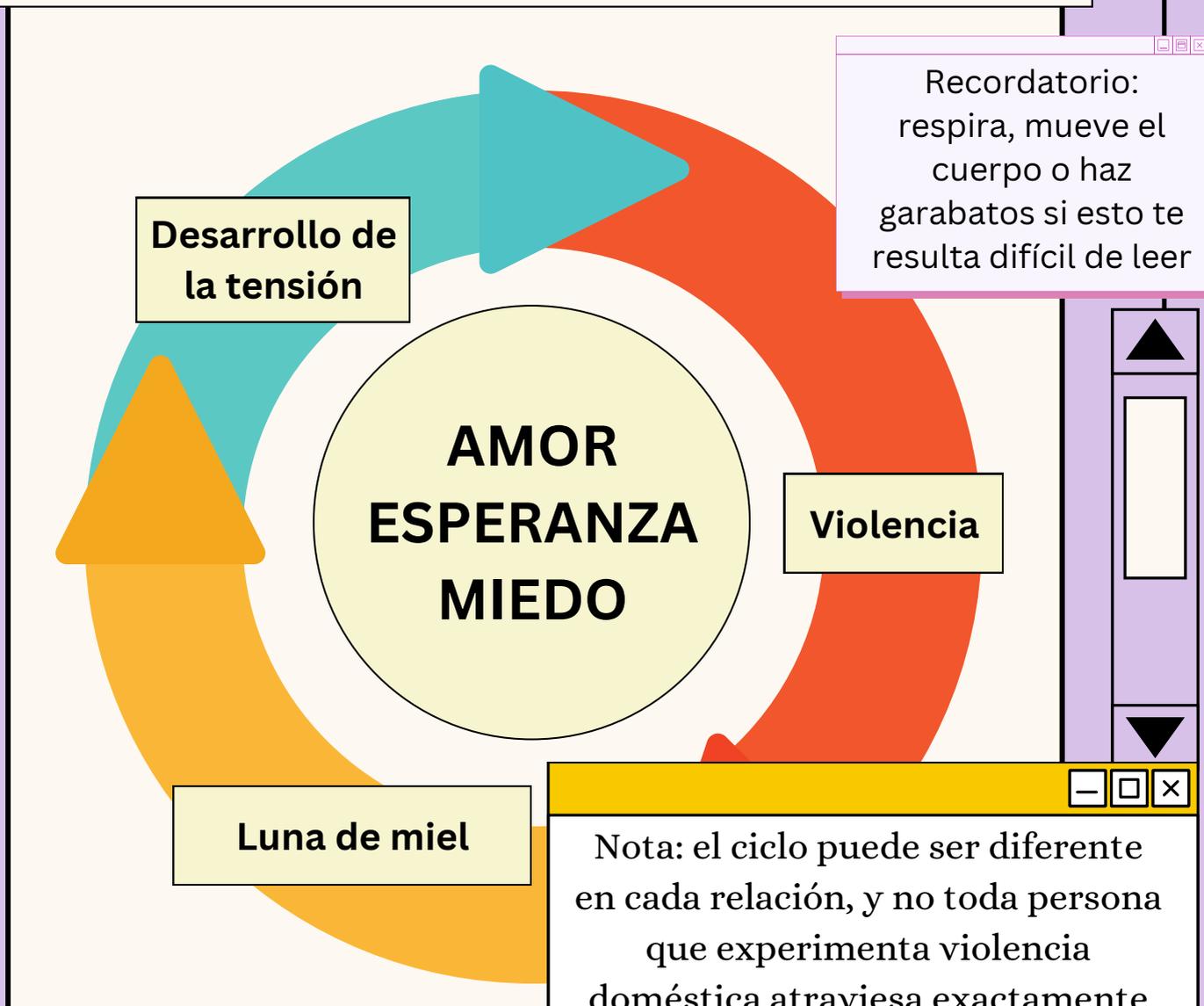
VIOLENCIA DE PAREJA

Forma de violencia doméstica que ocurre específicamente en una relación de pareja romántica o sexual.

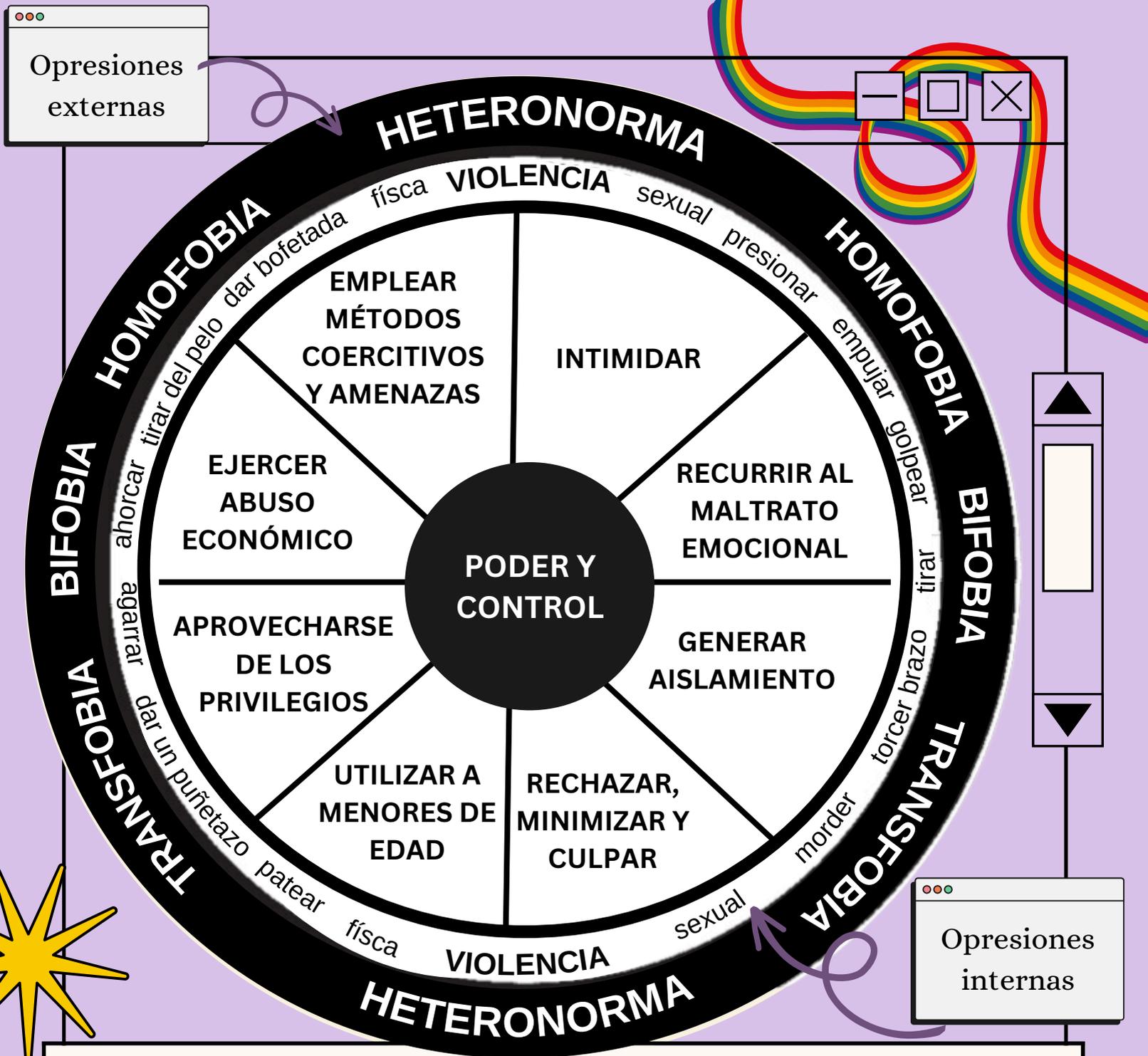
Cualquier persona puede ser víctima/sobreviviente de situaciones de violencia doméstica o de pareja, sin importar su edad, raza, género, orientación sexual, situación migratoria, religión o clase social.



CICLO DE VIOLENCIA



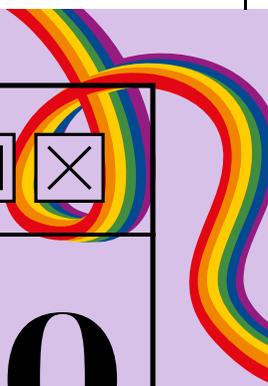
- **Desarrollo de la tensión:** en esta etapa, quien abusa puede comenzar a enojarse fácilmente. La víctima puede sentir la necesidad de calmar a la persona abusadora. A veces, esta se describe como la fase de “estado de alerta”, porque la víctima puede sentir que podría desencadenarse un episodio de violencia en cualquier momento y por cualquier pequeña razón.
- **Violencia:** etapa en la que ocurre cualquier tipo de abuso (físico, sexual, emocional, etc.).
- **Luna de miel:** en esta fase, quien abusa podría disculparse por el abuso o prometer que no repetirá la conducta. Es posible que cumpla esas promesas de manera temporal. La persona abusadora podría hacer regalos a la víctima u ofrecerle muchas muestras de cariño.
- *El ciclo comienza nuevamente.*



EL CÍRCULO DE PODER Y CONTROL

Esta herramienta puede ayudar a conceptualizar la violencia doméstica, que no se limita a un episodio aislado de crueldad o de violencia. **Es un patrón de conductas que operan en conjunto para establecer o mantener una posición de poder y control sobre otra persona.**

Cuando analizamos la violencia doméstica en las relaciones LGBTQ+, puede ser útil considerar **la opresión externa como los factores por fuera del círculo que ejercen presión hacia adentro** para mantener a una persona atrapada en una relación. Estos pueden incluir obstáculos para trabajar, aislamiento social, barreras financieras e inseguridad en el hogar, entre otros factores. Por otro lado, **los factores de opresión interna (dentro del círculo) son las dinámicas que se desarrollan desde el interior de una relación abusiva:** estrategias que puede utilizar una persona abusadora para desgastar a la víctima tanto a nivel emocional como psicológico, con el fin de afectar su autoestima, entre otras cosas.



TIPOS DE ABUSO

*Maltrato
emocional
o verbal*

*Abuso
psicológico*

Aislamiento

*Maltrato
físico*

*Acoso o
ciberacoso*

*Coerción con
respecto a la
salud sexual y
reproductiva*

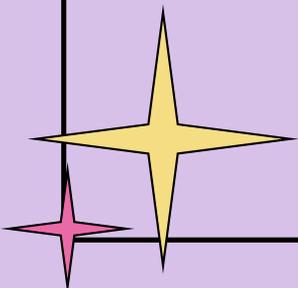
*Violencia
económica o
financiera*

*Abuso
sexual*

*Recordatorio
Respira
profundo
siempre que
lo necesites*



Hay muchos tipos de abuso además del físico, pero, usualmente, este es el único que notamos.



INTERSECCIONALIDAD

Hay muchos puntos de intersección entre la violencia doméstica y la comunidad LGBTQ+. Es importante saber quiénes son más vulnerables a la violencia doméstica y comprender mejor cómo ayudar a estas personas. A continuación, se muestran las intersecciones con mayor prevalencia de violencia doméstica. Es fundamental reconocer que existen muchas identidades solapadas y que esto puede aumentar los riesgos y obstáculos.



PERSONAS BISEXUALES

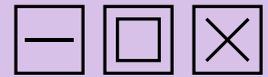
Las personas bisexuales sufren mayores índices de violencia doméstica que las personas lesbianas, gais o heterosexuales. Esto sucede debido al estigma, la cosificación y el aislamiento social que enfrentan las personas bisexuales. En algunas intersecciones, los riesgos se incrementan aún más. Por ejemplo, las mujeres latinas bisexuales experimentan índices excesivos de violencia doméstica.

PERSONAS DE COLOR

Las personas de color enfrentan tasas más elevadas de violencia doméstica. Las personas negras, latinas y autóctonas del colectivo LGBTQ+ son particularmente vulnerables a la violencia. La desconfianza y el miedo pueden impedir que las víctimas de color busquen la ayuda de las fuerzas de seguridad, por temor a la violencia, la discriminación y el acoso por parte de la policía. La identidad racial de las víctimas también influye en los obstáculos que enfrentan, su plan de seguridad y su acceso a recursos adecuados a nivel cultural, entre otros.

PERSONAS INDOCUMENTADAS

La persona abusadora puede aprovecharse de la condición de vulnerabilidad de la persona indocumentada y amenazar con llamar a la policía para que la deporten. Lamentablemente, esta es una táctica común, por lo que es importante que las víctimas indocumentadas conozcan sus derechos para acceder a órdenes de protección y a la separación legal o el divorcio, y que estén informadas sobre la posibilidad de obtener una Visa U.



PERSONAS TRANS

Acceso a los sistemas[×]

- Se recomienda buscar organizaciones y espacios de protección para casos de violencia doméstica. Existe una idea equivocada de que las organizaciones dedicadas a la violencia doméstica están dirigidas únicamente a las mujeres cis. En realidad, hay una ley federal que financia a las organizaciones para que ofrezcan recursos de ayuda y protección a cualquier persona, sin importar su identidad de género.
- Todas las personas tienen derecho a denunciar cualquier episodio de violencia doméstica ante la policía, sin importar su identidad. Puede ser útil que alguien más acompañe a la víctima a hacer la denuncia, en lo posible, una persona profesional con especialización en violencia doméstica. Si alguien que pertenece a la fuerza policial se niega a tomar la denuncia, quien denuncia tiene derecho a presentar un reclamo por falta de ética profesional.
- Todas las personas tienen derecho a solicitar una orden de restricción. Las órdenes de restricción son documentos vinculantes que obligan a una persona a mantenerse alejada de la víctima, de su casa y/o de su lugar de estudio o de trabajo.

Recursos de apoyo[×]

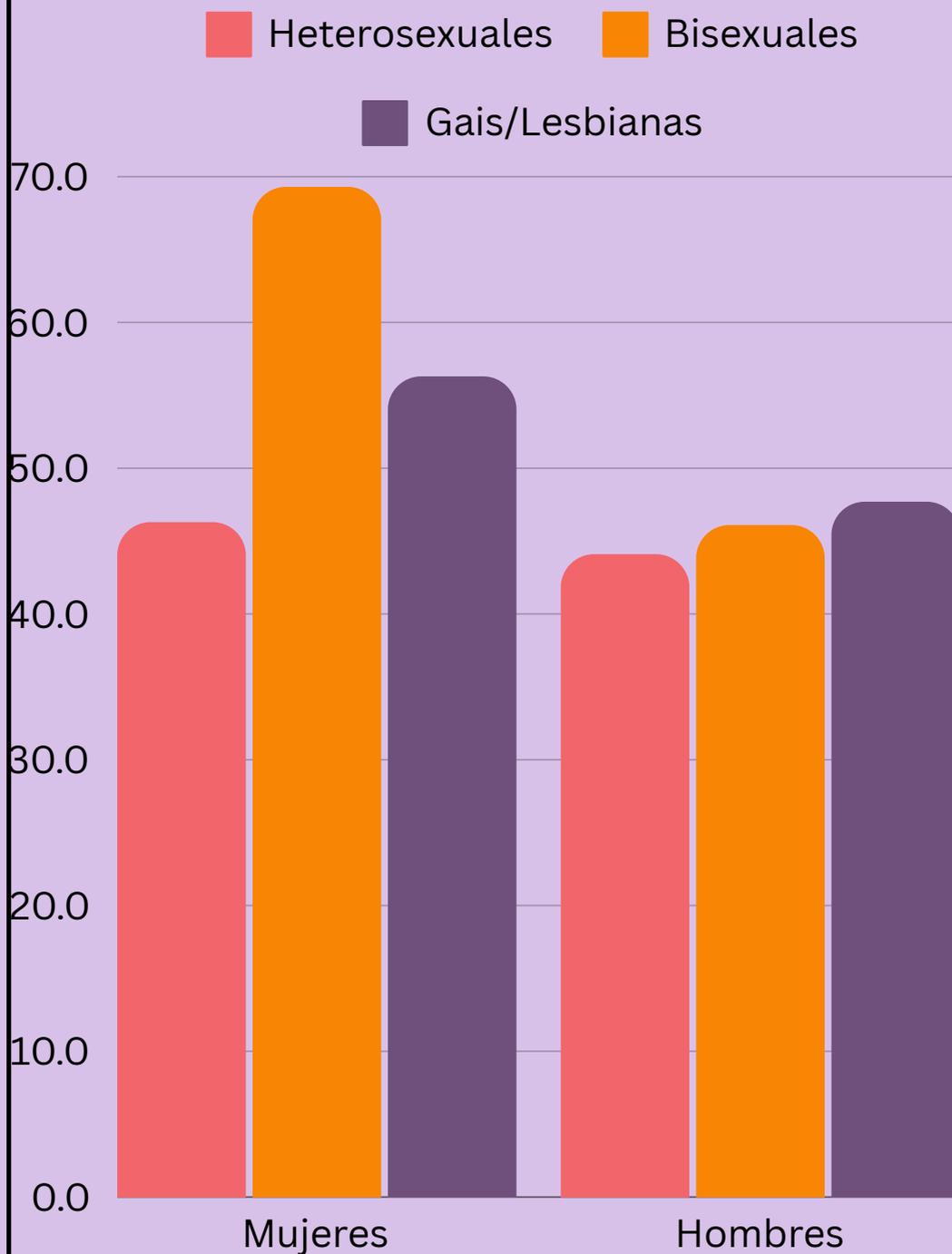
Cuando buscamos ayuda, hay muchas opciones que pueden ser útiles.

- **Terapia:** intenta encontrar una persona profesional que esté informada sobre el trauma y la atención de pacientes trans. Puede resultarte útil explorar cuáles son tus áreas de enfoque o tus prioridades.
- **Trabajo corporal y energético:** sesiones de reiki, masajes o acupuntura.
- **Terapias alternativas:** imágenes guiadas, ejercicios de respiración.
- **Desarrollo personal:** libros sobre procesos de sanación, arte, escritura de un diario personal.
- **Entre pares:** conversaciones individuales o en grupos de apoyo.
- **Movimiento:** clases de yoga, pilates, defensa personal, ejercicios aeróbicos, etc.
- **Medicación:** debe estar recetada por un médico, y puede ayudar a reducir los síntomas de depresión, ansiedad, etc.

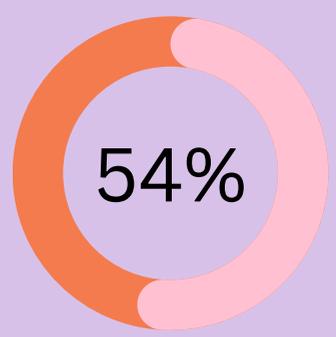


INVESTIGACIÓN

Prevalencia durante la vida de la violencia de pareja

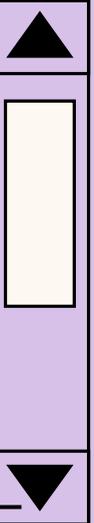
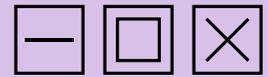
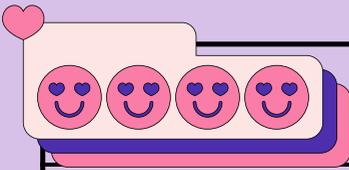


Recordatorio: respira, mueve el cuerpo o haz garabatos si esto te resulta difícil de leer

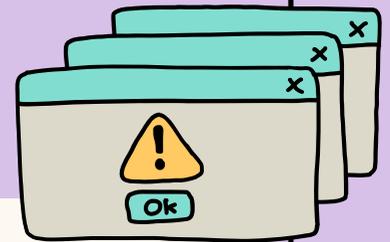


Prevalencia durante la vida de la violencia doméstica en personas trans

En un estudio de 2016/2017, los CDC hallaron esta *prevalencia durante la vida de la violencia de pareja, que incluye episodios de agresión física, violación o acoso.*



SEÑALES DE RELACIONES SALUDABLES / NO SALUDABLES

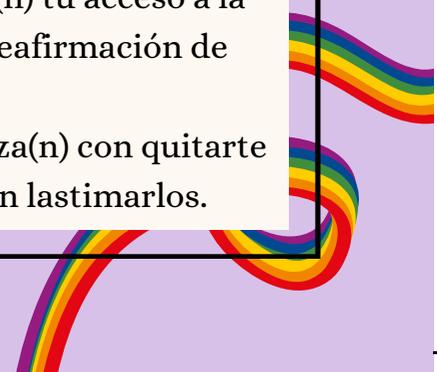


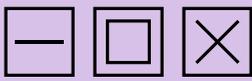
Señales positivas

- ✓ Te sientes a gusto para hablar sobre sentimientos, límites en el plano sexual y cuestiones financieras.
- ✓ Sientes que tu(s) pareja(s) te respeta(n), y que respeta(n) tus límites y tus elecciones.
- ✓ Te sientes bien al pasar tiempo con tus amistades o tu familia, con o sin la presencia de tu(s) pareja(s).
- ✓ Tu pareja(s) respalda(n) tu identidad de género, expresión de género y sexualidad.
- ✓ Se respetan tus límites.
- ✓ Puedes comunicarte durante momentos difíciles sin sentir miedo.
- ✓ Tu pareja(s) apoya(n) tus objetivos y hace(n) todo lo posible para ayudarte a cumplirlos.

Señales de alarma

- ✗ Tu(s) pareja(s) te amenaza(n) con divulgar tu identidad de género, orientación sexual, condición migratoria o diagnóstico de VIH a tus amistades, a tu familia o en tu entorno laboral.
- ✗ Tu(s) pareja(s) se niega(n) a reconocer tu nombre, pronombre, identidad o idioma de preferencia.
- ✗ Tu(s) pareja(s) controla(n) tu dinero o tu libertad de gastarlo.
- ✗ Tu(s) pareja(s) te ridiculiza(n) por cómo luce tu cuerpo o te obliga(n) a cambiar tu apariencia.
- ✗ Tu(s) pareja(s) dice(n) que nadie te amará nunca a causa de tu identidad sexual o de género.
- ✗ Tu(s) pareja(s) restringe(n) tu acceso a la salud o a la atención para reafirmación de género.
- ✗ Tu(s) pareja(s) te amenaza(n) con quitarte a tus hijos o mascotas, o con lastimarlos.





PLAN DE SEGURIDAD

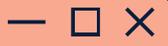
¿EN QUÉ CONSISTE TENER UN PLAN DE SEGURIDAD?

Tener un plan de seguridad significa desarrollar estrategias para mantenerse a salvo y reducir la posibilidad de sufrir daños en el futuro. Puede incluir planificar para una posible crisis futura, evaluar opciones y tomar decisiones sobre los próximos pasos a seguir. No hay un enfoque único para planificar la seguridad de una víctima.



ESTRATEGIAS PARA PLANIFICAR NUESTRA SEGURIDAD

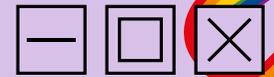
- Es fundamental que mantengas tu plan de seguridad oculto de tu pareja abusiva, porque el momento de irse es el más peligroso en una relación abusiva.
- Piensa motivos para irte de tu vivienda con regularidad.
- Habla con amistades, familiares y vecinos acerca de la situación, y desarrolla estrategias para obtener apoyo cuando lo necesites.
- Infórmate sobre qué recursos y refugios tienes disponibles.
- Cuando sientas que se acerca una pelea, intenta ir a algún lugar público donde otras personas puedan escuchar la discusión, o a algún sitio donde haya menos peligro de agresiones.
- Mantén confidenciales tus datos de contacto, como tu dirección o número telefónico.
- Evalúa la opción de solicitar una orden de restricción y presentarla en el trabajo, la guardería, la escuela, etc.
- Ten el teléfono móvil siempre cargado y con números de teléfono seguros programados.
- Protege tu seguridad digital.
- Ten un bolso preparado con los siguientes elementos esenciales:
 - prendas de vestir, medicamentos, documentos de identificación, números telefónicos importantes, expedientes médicos y cualquier objeto de valor emocional.



ACLARACIÓN IMPORTANTE

Desarrollar una comunidad fuerte es una parte importante del plan de seguridad. Contar con personas en tu comunidad con quienes puedas hablar sobre vínculos de pareja o sexuales es muy valioso para aprender sobre conductas sociales adecuadas e inadecuadas en las relaciones. Adoptar una cultura de comunicación abierta con nuestra familia elegida puede ser una protección poderosa contra situaciones de peligro.

CONCLUSIÓN



LECCIONES IMPORTANTES



- Respalda y escuchar a las personas sobrevivientes, y creer en ellas.
- Reconocer que irse de una relación no siempre es una opción disponible en el momento, y que, a veces, puede resultar peligroso.
- Alentar a las víctimas a que exploren qué implica la seguridad en su caso.
- Reconocer que los demás tipos de violencia doméstica son igual de graves que la agresión física.

Para acceder a más recursos y apoyar a las víctimas, escanea el código QR a continuación.



RECURSOS



- El Proyecto Antiviolenencia cuenta con una línea telefónica en inglés y en español disponible las 24 horas para recibir ayuda gratuita y confidencial: **212-714-1141**
- La organización FORGE ofrece gran cantidad de recursos para víctimas trans: ***forge-forward.org***
- Oasis Legal Services brinda servicios gratuitos y de bajo costo para inmigrantes del colectivo LGBTQ+: ***oasislegalservices.org***
- Para acceder a otros servicios de apoyo en Los Ángeles, comunícate con el Programa STOP Violencia del Los Angeles LGBT Center: ***stopviolence@lalgbtcenter.org***
- Para acceder a servicios de asistencia legal, comunícate con el Programa de Asistencia Legal para Víctimas del Los Angeles LGBT Center: ***laps@lalgbtcenter.org***
- In Our Own Voices es un recurso para personas sobrevivientes LGBTQ+ de color: ***ioov.org***
- La Línea directa nacional contra la violencia doméstica no es específica para víctimas LGBTQ+, pero cuenta con atención telefónica y por mensaje durante las 24 horas: envía la palabra **START** al **88788** o llama al **1-800-799-7233**



Este proyecto fue respaldado por la adjudicación número 90EV0535-01-01 de la Administración de Asuntos de Niños, Niñas y Familias (ACF, por sus siglas en inglés), en la Oficina de Servicios y Prevención de Violencia Familiar del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. El contenido aquí expuesto es responsabilidad exclusiva de las personas autoras y no necesariamente representan la visión oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.

FUENTES CITADAS

Página 7

FORGE. (2020). Let's Talk: A Therapist's Guide. Extraído de <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/Lets-Talk-Therapist-Guide.pdf>

FORGE. (2020). Know Your Rights: VAWA Fact Sheet. Retrieved from <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/know-your-rights-VAWA-fact-sheet.pdf>

Página 8

National LGBTQ Task Force. (2017, December 17). U.S. Transgender Survey: Report on the experiences of transgender people in the United States.

<https://transequality.org/sites/default/files/docs/usts/USTS-Full-Report-Dec17.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention. (2013). 2010 National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: Findings on Victimization by Sexual Orientation. Extraído de www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs/nisvsReportonSexualIdentity.pdf

Página 9

Futures Without Violence. (n.d.). Caring Relationships LGBTQ+ Safety Card. Extraído de <https://store.futureswithoutviolence.org/product/caring-relationships-lgbq-safety-card/>

Cleveland Clinic. (n.d.). Signs of a Healthy Relationship. Extraído de <https://health.clevelandclinic.org/signs-of-a-healthy-relationship/>

Choosing Therapy. (n.d.). How to Identify and Escape an Abusive Relationship. Extraído de <https://www.choosingtherapy.com/abusive-relationship/>

Página 10

FORGE. (2020). Safety Planning Tool. Extraído de <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/safety-planning-tool.pdf>

<https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/FAQ-01-2013-safety-planning.pdf>

FORGE. (2013). Frequently Asked Questions (FAQ) About Safety Planning. Extraído de <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/FAQ-01-2013-safety-planning.pdf>

