

HOMBRES ABUSADOS POR MUJERES

Una Realidad Silenciada

Manual para detectar si estás siendo abusado y qué hacer en los primeros momentos.



Presentación

Vivimos en una sociedad llena de estereotipos donde uno de ellos es el ver a los hombres siempre como abusadores y no como víctimas.

El abuso que experimentan los hombres en la intimidad de la familia es una realidad que puedes estar sufriendo. Quizá las mujeres no usen tanto la violencia física, pero la tortura psicológica puede ser peor, ya que deja heridas invisibles ante los demás y destrozan a una persona por dentro y de por vida.

Como hombre, necesitas entender a los comportamientos de una mujer narcisista, sea tu madre narcisista o tu pareja narcisista. Pero sobre todo necesitas las pautas que te van a servir lo mismo que a otros muchos hombres (sí, hay muchas mujeres narcisistas) a salir de ese mal estar que no te deja vivir y que no puedes compartir, ya que la sociedad no acepta al hombre como víctima.

He creado esta guía como primer paso para ayudarte en el camino de sanar las heridas que esa mujer te ha creado, y para que te sientas apoyado en el proceso.

Es tu hora, te han hecho daño, y mereces ser escuchado.



Olga Fernández Txako

Coach de Vida,

Los hombres también sufren violencia por parte de sus parejas y no se puede negar este hecho.

Si eres de los que sufres o conoces a algún hombre que sufre violencia por parte de su pareja mujer, este folleto te puede servir de ayuda.

Saber que no eres culpable y cuáles son los primeros pasos a dar ante una situación acallada por la sociedad es fundamental para tu proceso de empoderamiento.

INDICE

Qué es este folleto

Cifras

1. Definición de violencia familiar o doméstica

2. ¿Qué es el abuso?

3. Tácticas de control: cinco tipos de abuso

3.1 Emocional

3.2 Espiritual

3.3 Físico

3.4 Sexual

3.5 Intimidación

4. Cambiar o abandonar una relación abusiva no es tan simple

4.1 ¿Por qué se queda un hombre en una relación abusiva?

5. Las actitudes de la sociedad pueden dificultar que el hombre rompa la relación abusiva

6. Cambiar o irse es un proceso, no un evento

7. Por qué debes apartarte, establecer contacto cero con tu abusadora

7.1 Un ambiente abusivo daña a los niños ahora y en el futuro.

8. ¿Cómo puedo saber si mi relación es saludable, insalubre o abusiva?

9. Nueve cosas que puedes hacer si tu pareja te está abusando

10. Seis cosas que hacer si hay niños en tu hogar

11. Plan de seguridad

11.1 Prepara tu plan de seguridad

12. Si estás preocupado por un hombre que conoces

12.1 Indicios de que un hombre puede estar en una relación abusiva

12.2 Cómo puedes ayudar

12.3 Seis cosas que puedes hacer si alguien te dice que está siendo abusado

12.4 Tres cosas que no debes hacer ante un hombre que crees está siendo abusado

13. Si conoces a una mujer que abusa de los miembros de la familia

13.1 Hacer responsable a la persona abusiva

14. Ayuda

QUÉ ES ESTE FOLLETO

Este librito pretende proveerte con información acerca del abuso que sufren los hombres por parte de las mujeres en relaciones íntimas.

Pretende que con la información que vas a encontrar sepas:

- Qué es ABUSO,
- Entender los cuatro tipos de abuso más habituales y cómo puedes reconocerlos,
- Saber reconocer el abuso en una relación heterosexual cuando la mujer es una abusadora,
- Qué puedes hacer si reconoces estar siendo abusado o alguien que conoces lo está siendo,
- Dónde acudir a pedir ayuda.

CIFRAS

En 2017 en España, los Tribunales Superiores de Justicia dictaron 1.057 órdenes de protección para hombres víctimas de la violencia doméstica, varones agredidos por mujeres u otros hombres. Acordaron 157 órdenes de protección a niños y 211 a niñas. Y 1.666 a mujeres. El mismo Tribunal dictó órdenes de protección para 26.044 mujeres por violencia de género.

El CGPJ señala que entre 2008 y 2015 fueron asesinados 58 hombres por sus parejas o ex parejas (no especifica si eran todas mujeres o también hombres homosexuales) y 488 mujeres (todos hombres). Eso significa que un 12% de las víctimas mortales por pareja o ex pareja son hombres y un 88% mujeres. Un informe del Ministerio del Interior indica que entre 2010 y 2012, 17 hombres y 121 mujeres fueron asesinados y asesinadas por parejas o ex: 12,3% contra 87,7%.(fuente El Mundo).

En el año 2017 se inscribieron en el Registro como víctimas de violencia de género y violencia doméstica, 36.134 personas, un 2,3% más que en el año anterior. De éstas, 33.392 fueron mujeres y 2.742 hombres.

Según los datos del Centro de Salud Mental de Aguascalientes, en ese estado hay al menos 5.000 hombres que sufren de algún tipo de abuso, físico o psicológico, por parte de sus parejas. (se pueden ver datos aquí).

La **encuesta de delitos Crime Survey** de 2018 para Inglaterra y Gales (puedes encontrar los datos en el ONS, Office for National Statistics, (aquí) estimó que 1.3 millones de mujeres y 695,000 hombres sufrieron abuso doméstico en el último año. Esto es: alrededor del 35% de las personas que experimentaron abuso doméstico, fueron hombres .

Lamentablemente, las víctimas masculinas tienen más del triple de probabilidades que las mujeres de **mantener su abuso en secreto** o de negarse a contarle a la policía o al profesional médico.

1. Definición de violencia familiar o doméstica

Según Naciones Unidas, es la "violencia ejercida en el terreno de la convivencia familiar o asimilada, por parte de uno de los miembros contra otro que se produce en el seno del hogar".

La violencia familiar es el abuso de poder dentro de relaciones de familia, confianza o dependencia que pone en peligro la supervivencia, la seguridad o bienestar de otra persona dentro del contexto familiar.

Puede incluir muchas formas de abuso, incluido el abuso conyugal, abuso y negligencia de personas mayores, abuso infantil y negligencia, abuso sexual infantil, abuso de los padres, y presenciar el abuso de otros en la familia.

La violencia familiar puede incluir parte o la totalidad de los siguientes comportamientos: abuso físico, abuso psicológico, acoso criminal /acecho, abuso verbal, abuso sexual, abuso financiero y abuso espiritual.

2. ¿Qué es el abuso?

Un patrón de comportamiento controlador.

El abuso en las relaciones íntimas es un patrón de comportamiento en el que una pareja domina, menosprecia o humilla al otro durante meses y años.

El abuso de los hombres por parte de sus parejas ocurre cuando la pareja usa emociones, físicas, sexuales o tácticas de intimidación. Ella lo hace para controlar al hombre, salirse con la suya y evitarlo de dejar la relación. El hombre maltratado siempre está adaptando su comportamiento para hacer lo que quiere su compañera, con la esperanza de evitar más abusos.

El motivo principal del abuso es establecer y mantener el poder y el control sobre una pareja.

El compañero abusado puede resistir los intentos de controlarlo. A su vez, la mujer abusiva

toma medidas adicionales para recuperar el control sobre su pareja.

El abuso en las relaciones íntimas no suele ser un incidente aislado. El abuso es algo que ocurre a lo largo del tiempo. Por lo general, si se permite que el abuso continúe, se vuelve más frecuente y más severo.

El abuso siempre es una elección. Independientemente de los antecedentes o la experiencia, las personas deben tomar responsabilidad por sus acciones. Nadie tiene derecho a abusar de otra persona, y nadie está obligado a soportarlo.

3. Tácticas de control: cuatro tipos de abuso.

A menudo, cuando las personas piensan en abuso, piensan en abuso emocional, abuso físico o abuso sexual. El abuso también puede incluir tácticas de intimidación. Las TÁCTICAS DE ABUSO EMOCIONAL pueden ocurrir sin otras tácticas de abuso involucradas. Pero cuando ocurre otro abuso, el abuso emocional casi siempre está presente. Algunos hombres dicen que es más difícil lidiar con el abuso emocional que con el abuso físico.

3.1 El abuso emocional incluye:

Humillaciones:

Insulta o humilla a su pareja en casa o en público,

Le culpa,

Le miente,

Control de las finanzas:

Retiene información financiera de su pareja,

Te roba dinero,

Toma decisiones financieras que lo afectan sin preguntarle o decirle.

Aislar a su pareja y restringir sus libertades:

Controla el contacto de su pareja con amigos y familiares,

Lo aísla de amigos y familiares,

Lo trata como un sirviente,

Monitorea sus llamadas telefónicas,

Restringe su habilidad para moverse,

Controla el acceso a la información o la participación en organizaciones y grupos.

3.2 Abuso espiritual:

Ridiculiza o insulta las creencias espirituales de su pareja,

Hace que sea difícil para la pareja estar con otros en su comunidad espiritual.

3.3 Abuso Físico

TÁCTICAS DE ABUSO FÍSICO incluyen cualquier actividad que pueda causar dolor físico o lesiones.

En una relación íntima, el abuso físico ocurre cuando la persona abusiva usa:

Golpes, bofetadas, patadas o mordiscos,

Tira cosas,

Usa un arma,

Interfiere intencionadamente con los requisitos diarios básicos de alimentos, refugio, medicamentos y sueño.

3.4 Abuso Sexual

TÁCTICAS DE ABUSO SEXUAL

Usa fuerza o presión para lograr que su pareja tenga relaciones sexuales de una manera que él no quiere,

Ridiculiza o critica su desempeño,

Retiene afecto y sexo para castigarlo por violar sus reglas. (te da sexo y afecto solo si “obedeces”).

3.5 Abuso por INTIMIDACIÓN

Intimidación son palabras o acciones que la pareja abusiva usa para asustar a su pareja.

Por ejemplo:

Destruir propiedad

Tirar o aplastar cosas,

Basura su ropa u otras posesiones,

Destruye recuerdos,

Romper muebles o ventanas.

Amenazar

Amenazar con dañarlo o matarlo,

Amenazar con lastimarse o suicidarse a sí misma o a sus hijos, familiares, amigos o mascotas,

Amenazar con mentirle a las autoridades para poner en riesgo la custodia de sus hijos o su situación legal,

Hacerte creer que el castigo está a la vuelta de la esquina.

Acechar o acosar

Seguirlo después de que se hayan separado,

Presentarse en su lugar de trabajo,

Ir a su casa y estacionar afuera,

Llamar o enviar correos repetidamente,

Llamar o enviarle un correo a su familia, amigos o colegas.

4. Cambiar o abandonar una relación abusiva no es tan simple

4.1 ¿Por qué se queda un hombre en una relación abusiva?

Ya sea que haya niños involucrados o no, un hombre puede permanecer en una situación de abuso porque:

Se siente asustado o culpable,

Se siente inseguro financieramente,

Se siente obligado a su pareja femenina,

Quiere honrar sus convicciones religiosas o expectativas culturales,

Su pareja le recuerda las convicciones religiosas o expectativas culturales,

Todavía tiene esperanzas para la relación,

Se siente avergonzado de admitir que está siendo abusado.

Un hombre con hijos puede permanecer en la relación porque:

No quiere perder el acceso a sus hijos,

No quiere dejar a los niños con su pareja abusiva,

Es posible que no confíe en los tribunales para manejar la custodia de los niños de manera justa,

No quiere ser el que “rompa” la familia.

5. Las actitudes de la sociedad pueden dificultar que el hombre rompa la relación abusiva

Nuestra sociedad está comenzando a reconocer y estudiar el abuso de los hombres por parte de sus parejas. (Hay países como Canadá o Reino Unido que ya lo hacen).

Las creencias y actitudes de la sociedad sobre los hombres han mantenido oculto este tipo de abuso.

Debido a estas creencias, donde al hombre se le ve siempre como el abusador y no la víctima, los hombres que son abusados por parejas femeninas pueden no admitirlo. Es posible que no quieran decírselo a nadie. Además, a veces la policía y otros profesionales pueden no tomarse el abuso en serio.

Como resultado, un hombre en una relación abusiva puede tener algunos de estos sentimientos:

Miedo a decírselo a alguien

Deprimido o humillado

Miedo de que haya fallado como amante y pareja

Culpable de dejarla o miedo de sobrellevar la soledad

Furioso porque ella pudo hacer o decir las cosas que hizo

Confundido porque a veces la mujer abusiva se muestra cariñosa y amable

Frustrado y triste porque él lo ha intentado todo

Teme que continúe la violencia o el acoso si se va

Pánico, puede perder su identidad masculina si la gente sabe lo que ha estado aguantando

Preocupado por su seguridad financiera

Cree que se lo merecía

6. Cambiar o irse es un proceso, no un evento

Lleva tiempo darse cuenta de que tu relación es abusiva. Lleva tiempo admitir que la persona que amas, alguien que creías que te amaba, está dispuesta a decir y hacer cosas que te perjudican.

Toma tiempo descubrir si es posible mantener la relación creyendo que vas a detener el abuso.

Si hay niños involucrados, puede tomar tiempo descubrir cómo crear un ambiente saludable, estable y amoroso para ellos.

Puede ser complicado y lento reconocer, cambiar o abandonar una relación abusiva. Parece que das dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás. Pero muchas personas han podido superar el pasado del abuso. Dicen que ha valido la pena el esfuerzo para recuperar sus vidas.

7. Por qué debes apartarte, establecer contacto cero con tu abusadora

7.1 Un ambiente abusivo daña a los niños ahora y en el futuro.

A veces, las personas abusadas por sus parejas piensan que sus hijos no saben nada sobre el abuso que padecen o que el abuso no les hace daño. Pero los niños sufren daños, incluso si no son maltratados directamente. **Estar expuesto a la ira y la violencia afecta el desarrollo cerebral de los niños:**

Los escáneres cerebrales muestran que los niños en entornos abusivos utilizan gran parte de su cerebro para vigilar el peligro. Con lo que, una menor parte de su cerebro está disponible para un crecimiento y desarrollo saludable,

Esto afecta su desarrollo físico, emocional y mental,

Afecta su capacidad para formar relaciones saludables,

Les afecta incluso cuando los niños no son conscientes del abuso en su hogar.

Cuando un niño se encuentra en un entorno amenazante con el tiempo, como en un hogar donde los adultos son abusivos, los sistemas en el cerebro del niño experimentan cambios. Estos cambios resultan en síntomas emocionales, conductuales, intelectuales y físicos. Los niños pueden mostrar los mismos signos de trauma como si fueran abusados ellos mismos.

Todos los niños en un entorno amenazante se ven afectados por el miedo.

Pueden:

Sentirse ansiosos o con pánico,

Tener una frecuencia cardíaca aumentada - los bebés en hogares violentos o enojados tienen frecuencias cardíacas más rápidas incluso mientras duermen,

Estar muy atentos y vigilantes todo el tiempo, como si estuvieran en "alerta máxima".

Por el miedo que experimentan:

Les resulta difícil concentrarse o prestar atención,

Tienen dificultades para dormir,

Tienen dificultades para aprender.

Los niños en un entorno amenazante usan diferentes formas de afrontarlo:

Algunos niños reaccionan volviéndose más agresivos. Pueden:

Ser desafiantes,

Actuar impulsivamente,

Tener arrebatos de ira,

Actuar mandón o agresivo,

Intimidar o lastimar a otros.

A veces, estos niños ruidosos no parecen verse afectados. Parecen sentirse seguros y en control de su situación. Pero sus comportamientos agresivos surgen del miedo expresado externamente como ira.

Algunos niños reaccionan callando y retraídos.

Estos niños podrían:

Intentar mantenerse a salvo volviéndose “invisibles”,

Entrar en su propio mundo de fantasía y desconectarse del mundo que los rodea,

Ser más obedientes o pasivos que otros niños,

Ser insensibles y desconectados de sus propios sentimientos,

Separarse de sus propios sentimientos y de otras personas,

Tener dificultades para llevarse bien con los demás,

Estar deprimido.

Hay esperanza.

Incluso si el trauma de vivir en un hogar abusivo cambia el cerebro de un niño de manera poco saludable, el cerebro puede sanar con el tiempo si el niño tiene un lugar seguro, predecible y amoroso para vivir.

Si hay niños en tu hogar, asume la responsabilidad de su seguridad y bienestar.

Hazlo incluso si no eres su padre biológico. Los niños no eligieron a los adultos en

s
(

	UNA RELACIÓN SANA	RELACIÓN INSALUBRE	RELACIÓN ABUSIVA
Compartir sentimientos	Te sientes seguro y fuerte para decirle a tu pareja cómo te sientes realmente.	Te sientes incómodo diciéndole a tu compañera cómo te sientes realmente.	Tienes miedo de decirle a tu compañera cómo te sientes realmente porque temes que te humille o amenace.
Comunicación	Os respetas y escucháis el uno al otro incluso cuando tenéis diferentes opiniones sobre un tema.	Tu pareja te ignora y no respeta tus opiniones cuando hay una diferencia de opiniones.	Tu pareja te trata con falta de respeto, te ignora o se ríe de tus ideas y sentimientos.
Desacuerdos	Podéis tener desacuerdos y todavía hablar respetuosamente. Resolvéis vuestros desacuerdos.	Tus desacuerdos a menudo se convierten en peleas.	Tienes miedo de estar en desacuerdo porque no quieres desata la ira de tu pareja. El desacuerdo es una excusa para el abuso.
Intimidad y sexo	Ambos sois honestos sobre vuestros sentimientos sobre el afecto físico y el sexo. Ninguno se siente presionado para hacer nada que no quiere hacer.	Te da vergüenza decir cómo te sientes porque crees que tu pareja no te escuchara o cuidara. "Aguantas algunas cosas".	Tu pareja ignora tus necesidades y te empuja a situaciones que te hacen sentir incómodo o con miedo de que te degrade.
Confianza	Confíaís el uno en el otro. Te sientes cómodo si tu pareja habla con otro hombre y al revés.	Tu pareja se siente celosa cada vez que hablas con otra mujer. Te sientes celoso cada momento en que tu pareja habla otro hombre.	Tu pareja te acusa de coquetear o tener una aventura, y te ordena no hablar con otra mujer.
Tiempo a solas	Cada uno puede pasar tiempo solo y consideras esto una parte saludable de tu relación.	Creas que puede andar algo mal si quieres hacer cosas sin tu compañera. Tu pareja intenta tenerte solo para ella.	Tu pareja no te permite pasar tiempo haciendo cosas a solas. Tu pareja ve esto como una amenaza para la relación.
Violencia	Tú y tu pareja tenéis cuidado de no hablar de manera hiriente. No hay	Ha habido algunos incidentes de abuso emocional o de	Hay un patrón de aumento, abuso continuo en tu relación: emocional, físico,

9. Nueve cosas que puedes hacer si tu pareja te está abusando

Primero, asegúrate de que tú y los niños estéis físicamente seguros:

Si estás en peligro inmediato, llama al teléfono de emergencias de tu país.

Prepara un plan de seguridad. (Consulta el punto 11 para seguir las sugerencias).

Has de saber que no eres responsable por el abuso. El abuso es responsabilidad de la persona que es abusiva. Tú no has causado el abuso, incluso si a ella le gustaría que lo creyeras.

Comprende que el abuso y la violencia probablemente continuarán sin intervención. De hecho, el abuso y la violencia generalmente se vuelven más frecuentes y más severos con el tiempo. Cuando pienses en tus elecciones, sé lo más realista posible para determinar cuáles son los riesgos en tu situación.

Cuéntale a alguien de tu confianza sobre el abuso. Elige a alguien que te crea. El secreto le da a la abusadora más poder. Cuando le cuentas a otra persona lo que estás viviendo, ya estás ganando algo de poder para mejorar la situación.

Si la persona a la que se lo cuentas no parece tomarlo en serio, habla con otra persona.

No te rindas.

Obtén más información sobre el abuso en las relaciones. No estás solo. Alrededor del siete por ciento de los hombres canadienses son maltratados por parejas femeninas. Otros hombres han tenido esta experiencia y la han vivido. Finalmente crearon vidas nuevas y saludables para ellos mismos. Una vez que comience a buscar ayuda, conocerá a personas que entienden su situación.

Descubre qué ayuda hay disponible en tu comunidad o cerca de ella. No tienes que hacer esto solo.

La información de contacto para otros recursos se encuentra en la parte posterior de este folleto.

Obtén ayuda profesional. Asegúrate de que la persona entienda cómo es que los hombres sean maltratados por sus parejas. Si el primer profesional no es adecuado para ti, intenta con otra persona. Las personas que trabajan en el área de violencia familiar pueden ayudarte a encontrar un consejero apropiado.

Cuídate a ti mismo. Estás en una situación difícil que requiere energía y fuerza.

Tómate el tiempo para hacer algunas cosas que te sientan bien. Media hora de una actividad que disfrutes te dará energía para pasar otro día. Entonces encontrarás la fuerza para hacer lo que sea necesario para protegerte y proteger a tus hijos.

Pasa el tiempo con personas sanas. Incluso si no pueden ayudarte directamente, estar con sanas personas te recordará que la mayoría de las personas son amables entre sí y que muchas personas tienen relaciones saludables y gratificantes. Tu también puedes.

10. Seis cosas que hacer si hay niños en tu hogar

Primero piensa en la seguridad y el interés de los niños.

Obtén asesoramiento legal sobre problemas de custodia, acceso y mantenimiento. Díles a los niños que aunque los adultos en su hogar no se llevan bien, los niños no tienen la culpa y el abuso no es su culpa.

Haz todo lo que esté a tu alcance para exponer a los niños a relaciones saludables y a entornos seguros, predecibles y amorosos. Los niños necesitan saber que la mayoría de los adultos son amables entre sí y que la mayoría de los hogares son lugares seguros.

Ayuda a los niños a conectarse con adultos sanos fuera del hogar inmediato.

Busca adultos que se preocupen por el bienestar de los niños y con quienes los niños puedan contar para que sean estables y predecibles.

Ayude a los niños a encontrar formas de tener éxito. Los niños que saben que son buenos en algo son más fuertes en sí mismos, incluso cuando se encuentran en entornos abusivos.

Solo usted puede decidir qué hacer con su relación. Si te quedas o te vas es tu decisión. Sin embargo, no tiene que hacer esto solo. Independientemente de lo que decida hacer, obtenga la ayuda que necesita. Los recursos enumerados al final de este folleto son un buen lugar para comenzar.

11. Plan de seguridad

Si tu pareja alguna vez ha sido violenta, la violencia podría volver a ocurrir en cualquier momento.

Necesitará un plan de seguridad para poder llegar a un lugar seguro rápidamente si es necesario.

Si decides abandonar la relación, debe saber que separarse es uno de los momentos más peligrosos en una relación abusiva. Tu pareja abusiva está perdiendo el control sobre ti y hará todo lo posible para recuperarlo. En esta situación, existe un mayor riesgo de violencia, acoso, amenazas y un mayor abuso emocional. Eso no significa que debas permanecer en una situación abusiva. Significa que debes evaluar el riesgo y planificar cómo mantenerte a salvo.

11.1 Prepara tu plan de seguridad

1. Dile a las personas en las que confías que estás en una relación abusiva.

- Habla con ellos acerca de cómo pueden ayudarte a estar seguro
- Hazles saber acerca de cualquier orden de custodia u orden de no contacto
- Es posible que desees mantener el abuso en privado, pero cuando las personas fuera de tu hogar saben sobre el abuso, pueden estar atentos al peligro y ayudarte a estar a salvo.

2. Planifica a dónde puedes ir si necesitas salir rápidamente.

- Busca lugares que estén abiertos las 24 horas donde puedas estar seguro mientras llamas para pedir ayuda.
- Si planea ir a la casa de alguien, haga los arreglos con anticipación. De esa manera, si llega sin previo aviso, sabrán que lo dejarán entrar, cerrarán las puertas y harán preguntas más tarde.
- NO vayas a la casa de un amigo o familiar donde la abusadora pueda creer que estás. Eso podría ponerlos en peligro a todos.
- Asegurate de tener las llaves del automóvil y gasolina
- Asegurate de verificar exactamente cómo llegar a donde planeas ir
- Tenga un plan de respaldo en caso de que no puedas llegar al lugar al que desees ir

3. Memoriza los números de emergencia, como los números de la policía o el taxi. Ten a mano los teléfonos de amigos o familiares de confianza para que puedas decirles a dónde vas.

4. Infórmate sobre las órdenes de protección u otras medidas legales para evitar que tu pareja se comunique contigo.

5. Aprende a borrar números de teléfono de la pantalla de llamadas y a borrar el historial en tu ordenador para que tu pareja no sepa quién te llama o a quién llamas.

6. Ten preparada una pequeña bolsa de emergencia y colócala en un lugar donde tu pareja no la encuentre. Puedes dejarla con un amigo de confianza o en un lugar que solo tú conoces. Incluye algunas cosas que necesitarás, como:

- Efectivo · Tarjetas de débito o crédito - Tarjetas de atención médica · Llaves del automóvil
- Documentos importantes, como carnet de conducir y pasaporte · Si tiene hijos, mete sus documentos en esa bolsa. Si alguno necesitáis medicación recuerda meterlos en la bolsa de emergencia.

7. Si tu ex pareja te está acosando:

- Informa a la policía.
- Mantén un registro. Escribe lo que sucede, incluidas las horas y las fechas. El registro de más de un incidente ayudará a demostrar el acoso.
- Informa a las personas clave (por ejemplo, compañeros de trabajo, amigos, maestros de tus hijos) que tu ex pareja te está acosando. Muéstrales una foto de tu ex pareja para que puedan vigilarla.
- Es posible que tengas que hacer arreglos para una orden de alejamiento

8. Si tienes hijos prepáralos:

- Diles exactamente qué deben hacer en caso de emergencia
- Diles cómo sabrán que es una emergencia
- Diles exactamente a dónde deben ir y qué deben hacer cuando lleguen

12. Si estás preocupado por un hombre que conoces

12.2 Indicios de que un hombre puede estar en una relación abusiva

1. Mira la tabla sobre relaciones saludables, insalubres y abusivas en el punto 8. ¿Qué ves, escuchas o sientes cuando está con la pareja? ¿En qué categoría encaja su relación?

2. Mira la lista de comportamientos que describen los diferentes tipos de tácticas de abuso en el punto 3.

¿Has visto estos comportamientos a lo largo del tiempo? Si es así, puede haber abuso en la relación.

3. Considera si ha habido cambios. Por ejemplo:

- ¿Ha dejado la persona de asistir a eventos a los que solía asistir regularmente?

- ¿Se está retirando la persona de amigos y familiares?

¿Notas cambios en su personalidad (por ejemplo, ¿es más tranquilo, gruñón, más distraído o menos energético de lo habitual)?

- ¿Está tomando medicamentos? (Puede estar deprimido como resultado de sentirse impotente).

- ¿Hay contusiones u otras lesiones físicas que no coinciden con la historia que cuenta sobre cómo sufrió las lesiones?

Cualquiera de estas condiciones podría mostrar que la persona está lidiando con una situación de abuso.

12.2 Cómo puedes ayudar

Si sospechas que un hombre que conoces está en una relación abusiva:

1. Ten en cuenta que es posible que no entienda que lo que está viviendo es abuso o que no quiera hablar sobre eso.

Si parece estar "en negación", bríndale toda la información que pueda sobre el abuso en las relaciones íntimas.

Recuerda que muchos hombres maltratados no se dan cuenta de que el comportamiento con el que viven es abuso. Puede tomar tiempo antes de que incluso comiencen a comprender que su relación es abusiva. Su aumento de conciencia y comprensión es un proceso, no un evento.

2. Encuentra las palabras correctas para abrir la puerta a la conversación.

Aquí hay algunos ejemplos de cosas que los hombres maltratados dijeron que fueron útiles para ellos:

Un supervisor llevó a un empleado a un lado y le dijo: "No sé qué está pasando contigo en casa, pero solo quiero que sepas que no es así". No todo es culpa tuya, no importa lo que otros estén tratando de decirte".

- Un amigo dijo: " Sé que pasas mucho tiempo tratando de adivinar y cuidar lo que tu pareja necesita. ¿Cómo estás? "

- Una amiga dijo: " He estado en una situación de abuso y reconozco los signos ". (Di esto solo si es verdad). " Hay algunas cosas que he visto y escuchado, que me indican que estás lidiando con tácticas de poder y control de tu compañera ".

(Enumera lo que ves y oyes).

" Sé que puede tomar mucho tiempo descubrir qué hacer, pero puedo decirte que no mereces ser abusado ".

El hijo adulto de un hombre dijo:" Sé que eres mi papá, pero no me gusta lo que estoy viendo aquí. Esto no está bien. ¿Qué puedo hacer para ayudar? "

3. Ofrécele y ayúdalo a encontrar apoyo.

Una vez que el hombre maltratado comprende que está en una relación abusiva, aliéntalo a aprender más sobre el abuso, sus formas y secuelas. Ayúdalo a contactar con asociaciones de apoyo a víctimas hombres.

12.3 Seis cosas que puedes hacer si alguien te dice que está siendo abusado:

1. Escúchale. Escucha en silencio. No interrumpas. Dile que le crees.
2. Dile que el abuso no es su culpa y que no merece ser abusado.
3. Exprésale en privado tu preocupación y pregúntale: "¿Cómo puedo ayudar?"
4. Respeta su confidencialidad.
5. Anímalo a hacer un plan de seguridad.(verás como en el punto 11)
6. Ayúdalo a encontrar recursos (si quiere ayuda).

Si el hombre no quiere dejar a su pareja abusiva, sé paciente. Comprende que cambiar o abandonar una situación abusiva no es fácil. Hazle saber al hombre que estarás allí sin importar lo que decida hacer.

12.4 Tres cosas que no debes hacer ante un hombre que crees está siendo abusado

1. No exageres. Si actúas demasiado horrorizado o conmovido, el hombre puede dejar de hablar.
2. No critiques ni culpes a su pareja abusiva. Si lo haces, puede sentirse obligado a defenderla. O puede sentirse estúpido por estar en una relación con ella.
3. No des consejos ni sugieras lo que el hombre debe hacer. Él puede dejar de hablar contigo, especialmente si no quiere tomar tus sugerencias.

13. Si conoces a una mujer que abusa de los miembros de la familia

Si tiene alguna preocupación sobre hablar con una persona abusiva, entonces no lo haga. Confía en tus instintos. Enfrentarse a una persona abusiva o violenta es peligroso. Tenga en cuenta los riesgos y no se deje expuesto a daños.

Sin embargo, si conoce a alguien que reconoce que es abusiva con su pareja o sus hijos, y si ella dice que quiere cambiar, aquí hay algunas cosas que podría decir.

El comportamiento abusivo se aprende

Puede hacerle saber que se aprende el comportamiento abusivo. No es "automático". No importa cuáles sean las circunstancias, el comportamiento abusivo es una opción. Otras mujeres que han abusado de sus parejas u otros miembros de la familia han aprendido a cambiar. Ella también puede. Si desea tomar una decisión para detener el abuso, tendrá que comprometerse a cambiar su comportamiento.

Hay ayuda disponible

Aliéntala y apóyala para que obtenga ayuda o encuentre recursos para detener el comportamiento abusivo.

13.1 Hacer responsable a la persona abusiva

La conducta abusiva no es causada por la pareja, el estrés, las adicciones, la presión financiera o laboral, los problemas de salud o cualquier otro problema de la vida. La persona abusiva elige menospreciar, controlar o dominar. Ella sola es responsable de estas elecciones. La persona abusiva necesita comprender esto para poder hacer el cambio para terminar con el comportamiento abusivo.

14. Ayuda

La realidad es que en los países de habla hispana no contamos con muchos centros de apoyo a los hombres como víctimas de abuso por parte de sus parejas. Las búsquedas en Google no me han dado más respuestas que las que lamentablemente tenía.

Pero os dejo aquí links a páginas de apoyo extranjeras, para que encuentres información que te pueda servir de ayuda, y con el fin de que te animes a crear una asociación ya no reivindicativa, si no de apoyo emocional y de recursos.

<https://www.mankind.org.uk/help-for-victims/>

<https://www.anyman.ie/>

<https://menandfamilies.org>

Refugio para hombres maltratados y sus hijos de Wheatland

<https://strathmoreshelter.com/>

Primer centro de ayuda a hombres agredidos por sus esposas en Aguascalientes, México

Si tú o alguien que conoces está en peligro inmediato, llama número de emergencias de tu país.

Países como el Reino Unido, Irlanda, Australia y Nueva Zelanda tienen buenas redes formadas para apoyar a los hombres abusados estando por delante de otros países.

Si deseas más información sobre trabajos realizados en Australia y Nueva Zelanda por favor no dudes en contactarme. Te puedo facilitar información ya que tuve el honor de vivir en el país Kiwi durante 10 años, donde entendí sobre el abuso y me recuperé de sus secuelas. Puedes hacerlo a través de mi página

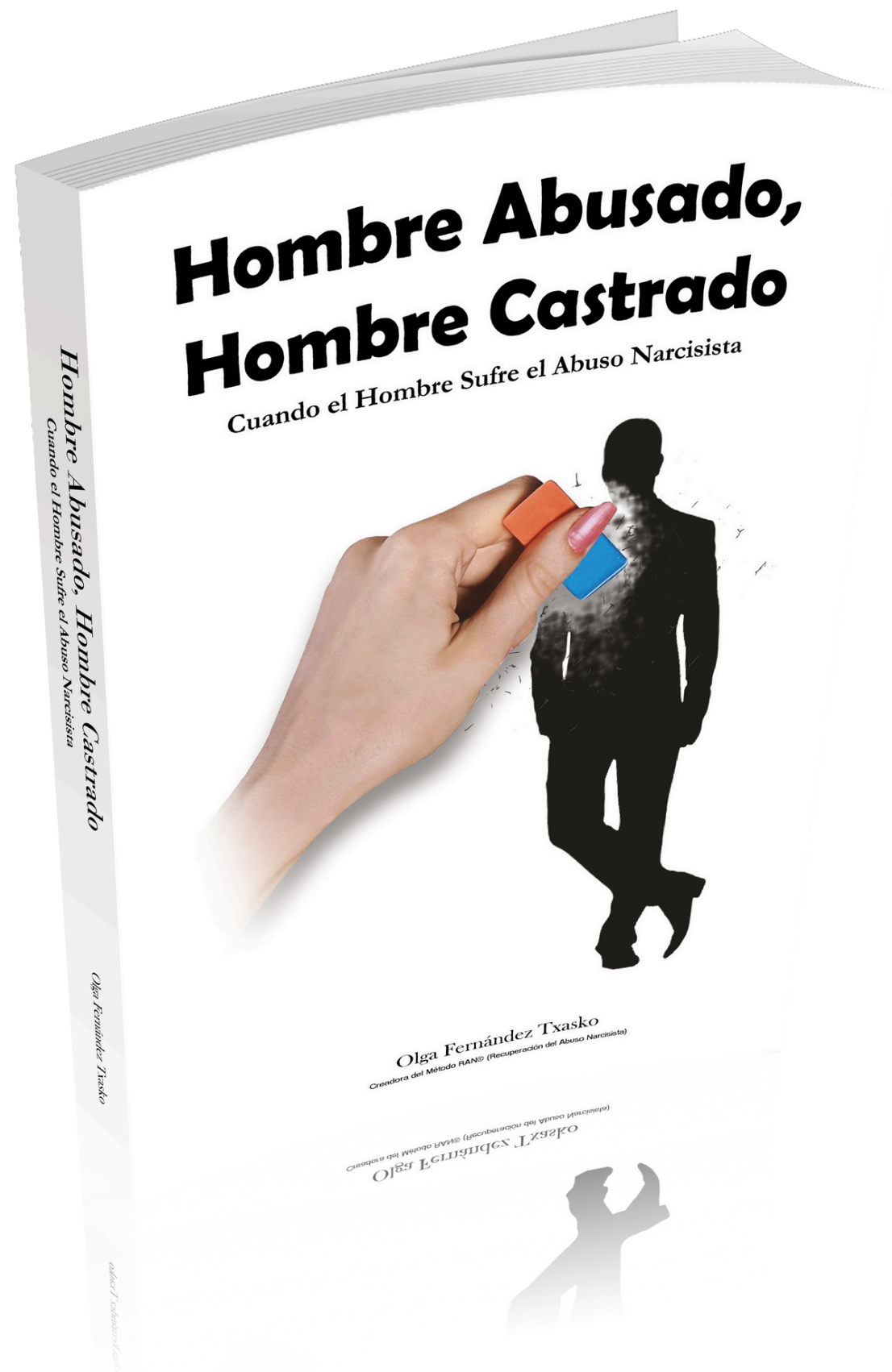
www.recuperaciondelabusonarcisista.com

Espero esta pequeña guía te sirva de ayuda. Nadie merece ser abusado, ninguna persona. No te sientas culpable y por favor no sientas vergüenza por haber sido abusado. Si lo deseas te ayudo quitarte esos sentimientos, a entender porque has entrado y continuado en una relación abusiva, y sobre todo te ayudo a ver el gran HOMBRE que eres.

Te dejo link a **HOMBRE ABUSADO, HOMBRE CASTRADO**, para que seas el hombre que estás destinado a ser... no el que ninguna mujer ha moldeado.

HOMBRE ABUSADO, HOMBRE CASTRADO

HAZ
CLICK



www.olgafernandeztxasko.com



Olga Fernández Txasko



www.olgafernandeztxasko.com



hola@olgafernandeztxasko.com

Acreditaciones

Life Coach, Mindvalley

Master en el Tratamiento del Trauma, National EFInstitute
for the Clinical Application of Behaviourial Medicine

PNL. Auspiciium U.K.

EFT Coach, Técnica de Liberación Emocional

Coach en Neurociencia

Miembro: EMCC, Mentoring and Coaching Council

Mis Valores

01 Respeto y Responsabilidad

02 Integridad y Empatía

03 Colaboración y Tolerancia

Desafíos Superados

Pensaba que nunca podría ser feliz, que me había tocado el número feo de la lotería de la vida. He aprendido a ser feliz, a valorarme, aceptarme y a permitirme tener sueños.

Si quieres llegar a ser tú, sin las limitaciones creadas por las heridas de tu infancia, escíbeme y te ayudo a lograr a que por fin encuentres la maravillosa versión de ti que no dejaron ser.