



Boletín de Asistencia de Víctimas

Colaborando con Adolescentes por Ruthanna Battilana

En ocasiones, parece que están dispuestos a volverlo a uno loco. Pero los años de la adolescencia son cuando sus hijos(as) llegan a ser adultos y se dan cuenta cuáles comportamientos son aceptables ó inaceptables. Hacen ciertas cosas contra Usted porque Usted es la persona más cercana a ellos –tal físicamente como emocionalmente – Usted los cuida y viven en el mismo hogar. Su responsabilidad es ayudarles a entender que aún hay reglas que deben ser adheridas -no importa que tan grandes estén –demostrándoles que hay límites en lo que pueden y no pueden hacer. Hágan el intento....

1. **Séa consistente.** Esta es la regla más importante. Si su respuesta es “no” la primera vez, entonces debería decir “no” cada vez. También, los padres tienen que estar de acuerdo en sus decisiones – no dejen que su joven los ponga en contra.
2. **No se deje presionar.** El joven hará todo lo posible para presionarlo (a) para cambiar su parecer. No se deje vencer. Una vez que hayan cambiado su parecer, lo(a) presionará cada vez, una y otra vez.
3. **Decida sus reglas antes que las ocupe.** Siéntencen y plátiquen sobre las reglas. Cuando todos estén calmados y de buen humor, pónganse de acuerdo en las reglas. Por ejemplo, “Es tiempo para un nuevo empezar – ahora que estás en la nueva escuela/nuevo grado/que estás más grande....”
4. **Propóngan las reglas que creen justas, y pregúnten a sus jóvenes sus opiniones.** “Créo que deberás llegar a casa antes de la media noche. ¿Qué hora crees tú que es

justa?” Hay algunas cosas que no se deben negociar – por ejemplo, no drogas – pero pueden buscar otras oportunidades para darle a su joven la oportunidad de participar en establecer las reglas.

5. **Acuerden las consecuencias si violan las reglas.** “¿Que castigo crees ser justo si llegas tarde?” El no recibir castigo no puede ser elegido – siempre debe haber consecuencias negativas por desobedecer las reglas.
6. **Acuerden las recompensas.** ¿Qué tipo de recompensa se le puede ofrecer al niño(a) si sigue las reglas? Las recompensas pueden tomar forma de privilegios adicionales ó algo que el/la joven desee.
7. **Manténga un calendario fijo.** “Vamos a ver que resultados tenemos este verano/ó el primer semestre.” Si tiene éxito, no tarde con su recompensa. Jóvenes quieren sus recompensas instantáneamente.
8. **Hágalo por escrito.** Póngalo en la pared/ en la puerta del refrigerador – que esté en plena vista, así mismo puedan indicar la regla cuando tenga algún problema.

Tráte de evitar confrontamientos físicos sobre las reglas con sus jóvenes - Esto solo hará al joven creer que la persona más fuerte físicamente ganará el argumento. ¿Y que pasará cuando sus jóvenes estén más grandes físicamente que Usted? También recuerde que están entrenando a sus jóvenes a ser buenos padres de familia. ¡Así podrán disfrutar a sus nietos!

Planéo de Seguridad de Violencia Doméstica por Joseph Taussi

La violencia doméstica ocurre cuando una persona en la relación usa una serie de comportamiento para controlar a la otra persona. La gente usualmente cree que la violencia doméstica es física aunque también puede ser abuso psicológico, ó emocional. Cualquér otro comportamiento controlador tal como el abuso verbal, amenazas, or abuso sexual tambien son formas de violencia doméstica. Es importante recordar que la violancia doméstica está relacionada al poder y control y no al enojo.

La violencia doméstica es uno de los crímenes bajo reportados en los Estados Unidos. Es estimado que mas de un millón de personas son víctimas de violencia doméstica cada año. Mientras que la mayoría de víctimas son mujeres, el 15% de de víctimas son hombres.

Usted no puede controlar el comportamiento de su pareja abusiva, pero sí puede tomar pasos para protegerse. Su pareja abusiva tal vez le haya dicho o hecho creer que el abuso fue su culpa. Recuerde que que el abuso **no** es su culpa y el cambiar su propio comportamiento no controlará al abusador.

Pero sí puede tomar ciertos pasos para protegerse mejor antes, o mientras el abuso pasa. Si Usted se encuentra en una relación abusiva, tal vez ya tenga estrategias convenientes para protegerse. El plan de seguridad no es mas que el formalizar estragegias en avanzado para que así las tenga a su alcance cuando mas las necesite. Aún así, si no está preparada para dejar a su compañero(a), o si la violencia no ha escalado todavía, debería considerar un plan de seguridad.

El plan de seguridad es un plan personal y práctico para reducir su riesgo de ser lastimada(o) por su compañero(a). La cuidadosa consideración de antemano de un plan de seguridad puede ayudarle

a prevenir situaciones peligrosas, y puede preparala (o) para reaccionar en caso de peligro. Un plan de seguridad efectivo toma cambios en su vida cotidiana para protegerle mejor en su casa, en la escuela, en su lugar de empleo, y durante su vida social. Estos cambios pueden ser grandes o pequeños. Su plan de seguridad también le puede ayudar a escapar alguna situación violenta y preparla(o) a terminar la relación cuando esté lista (o). No hay un modo (bien o mal) específico para crear un plan de seguridad. La situación de cada uno es diferente y su plan de seguridad deberá ser apropiado a como su circunstancias personales. Recuerde que las relaciones abusivas cambian, así que su plan de seguridad deberá reflejar estos cambios. Repáse y cambie su plan de seguridad a como sea necesario. Si hay niños en su relación, recuerde inclúirlos en su plan de seguridad también.

Prepare su plan de seguridad y trate de aplicarlo en cuanto sea posible. Considére involucrar alguna persona de confianza para ayudarle a crear un plan de seguridad que mejor le ayude a Usted y su situación. Al crear su plan de seguridad, hágase estas preguntas importantes: ¿Qué puedo hacer para estar fuera de peligro en mi casa? ¿Como puede llegar a mi trabajo/ escuela sin correr peligro? ¿Hay algun lugar seguro a donde puedo ir cuando ocurra abuso/violencia? ¿A quién puedo llamar si necesito ayuda inmediata?

Se encuentran un numero de recursos disponibles por el Internet para ayudarle a crear un plan de seguridad. Use estos recursos como guías para ayudarle a protegerse. Ningún plan le puede garantizar su seguridad, pero si planea con anticipo, ésto puede reducir el riesgo de violencia y prevenir heridas serias.

Recursos:

www.domesticviolence.org/personalized-safety-plan
www.ncvc.org/ncvc/main.aspx (opríma en el link de safety plan)

www.azcourts.gov?Portals/33/Safety-Plan.pdf