

**BREAK THE SILENCE**  
**MAKE THE CALL**  
**1-800-799-SAFE**

## BREAKING THE SILENCE OF DOMESTIC VIOLENCE

### A Guide for Family and Friends

Millions of American women are physically and emotionally abused by their husbands or partners each year. Recent statewide polling indicates that for most Texans, someone you know—your mother, sister, friend, coworker or neighbor—is a victim of domestic violence. Your support and encouragement can be of tremendous value to a friend involved in an abusive relationship. You can ease the isolation and loss of control your friend may feel by listening, providing information on domestic violence, and helping to explore options.

### **Here are some possible signs that your friend is being abused and needs your help:**

- Does your friend have visible injuries, such as black eyes, bruises or broken bones? Do you tend not to press further about frequent “accidents” that cause absences from miss work?
- Does your friend’s partner exert an unusual amount of control over their activities? Are you reluctant to discuss his control over family finances, the way she dresses, and her contact with friends and family?
- If your friend’s partner ridicules her publicly, do you and others ignore this behavior? Do you already sense the volatile nature of these comments?
- Have you noticed changes in your friend’s or the children’s behavior? Do they appear frightened, exhausted, or on edge? Do the children seem to be easily upset? Are they experiencing sudden problems in school or other activities?

**ROMPE EL SILENCIO**  
**LLAMA AHORA**  
**1-800-799-7233**

## ROMPE EL SILENCIO DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

### Una Guía para Familiares y Amigos

Cada año, millones de mujeres estadounidenses son maltratadas física y emocionalmente por sus esposos o parejas. Una reciente encuesta a lo largo del estado reveló que para la mayoría de los tejanos, alguien que conocen, madre, hermana, amiga, compañera de trabajo o vecina, es víctima de la violencia doméstica. Tu apoyo y ánimo pueden ser de gran valor para una amiga involucrada en una relación con abuso. Tú puedes aligerar el aislamiento y la pérdida de control que tu amiga pueda sentir escuchándola, proporcionándole información sobre violencia doméstica y ayudándole a explorar sus opciones.

### He aquí algunas posibles señales que indican que tu amiga que ha sido víctima de un abuso y necesita tu ayuda:

- ¿Tu amiga tiene lesiones visibles tales como ojos morados, moretones o huesos rotos? ¿Tiendes a no presionarla mucho sobre frecuentes “accidentes” que causan su ausencia en el trabajo?
- ¿La pareja de tu amiga ejerce demasiado control sobre sus actividades? ¿Estás renuente a discutir su control sobre las finanzas de la familia, sobre la manera en que ella se viste y la comunicación con sus amistades y familiares?
- Si la pareja de tu amiga la ridiculiza en público, ¿tú u otros ignoran su comportamiento? ¿Tú percibes la naturaleza inestable de estos comentarios?
- ¿Has notado cambios en el comportamiento de tu amiga o en el de sus hijos? ¿Parecen asustados, cansados o nerviosos? ¿Los niños parecen trastornarse con facilidad? ¿Experimentan problemas repentinos en la escuela o en otras actividades?

## BREAKING THE SILENCE OF DOMESTIC VIOLENCE

### A Guide for Family and Friends

#### What You Should Know About Domestic Violence

The first step you can take to help your friend is to learn more about domestic violence. Society's lack of understanding about the dynamics of domestic violence often is the greatest obstacle a domestic violence victim faces. Five of six respondents in the TCFV survey believe at least three myths about domestic violence, thus revealing their lack of knowledge about the facts associated with domestic violence. With this in mind, here are some thoughts and questions you may have:

- *"I shouldn't get involved in a private family matter."* Domestic violence is not just a family problem. It is a crime with serious repercussions for your friend, her children and the entire community.
- *"The violence can't really be that serious."* Domestic violence can involve threats, pushing, punching, slapping, choking, sexual assault and assault with weapons. It is rarely a one-time occurrence, and usually escalates in frequency and severity over time. Any act of domestic violence is something to take seriously. Domestic violence can be deadly: thirty percent of the women murdered in this country are killed by their husbands or boyfriends.
- *"If it's so bad, why doesn't she just leave?"* For most of us, the decision to end a relationship is not an easy one. A battered woman's emotional ties to her partner may still be strong, supporting her hope that the violence will end. If she has been financially dependent on her partner and leaves with her children, she will likely face severe economic hardship. She may not know about available resources. Or perhaps social and justice systems have been unresponsive to her in the past. Religious, cultural or family pressures may make her believe it's her duty to keep her marriage together at all costs. When she has tried to leave in the past, her partner may have used violence to stop her.
- *"Doesn't she care about what's happening to her children?"* Your friend is probably doing her best to protect her children from the violence. She may feel that the abuse is only directed at her, and does not yet realize its effects on the children. Perhaps she believes that her children need a father, or lacks the resources to support them on her own. The children may beg her to stay, not wanting to leave their home or their friends. She could fear that if she leaves she will lose custody of her children.
- *"Could the partner's drinking problem be the cause of the violence?"* Although alcohol or drug use may intensify already existing violent behavior, it does not cause battering. Batterers typically make excuses for their violence, claiming a loss of control due to alcohol/drug use or extreme stress. Battering, however, does not represent a loss of control, but a way of achieving it.
- *"If she wanted my help, she'd ask for it."* Your friend may not yet feel comfortable confiding in others, feeling that they will not understand her situation. Try talking to her about the problem of battering in a general way. For example, you might mention a Texas Council on Family Violence commercial about domestic violence that you've seen. Tell her you're concerned about women who must endure physical abuse. Let her know you do not blame battered women for the violence.

**ROMPE EL SILENCIO**  
**LLAMA AHORA**  
**1-800-799-7233**

## ROMPE EL SILENCIO DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

### Un Guía para Familiares y Amigos

#### Lo que debes saber sobre la violencia doméstica

El primer paso que puedes tomar para ayudar a tu amiga es aprender más sobre la violencia doméstica. La falta de entendimiento por parte de la sociedad sobre la dinámica de la violencia doméstica, con frecuencia es el mayor obstáculo que la víctima de violencia doméstica enfrenta. Cinco de cada seis participantes en una encuesta de TCFV creen en por lo menos tres mitos sobre la violencia doméstica, revelando así la falta de conocimiento sobre los hechos relacionados con la violencia doméstica. Con esto en mente, he aquí algunos pensamientos y preguntas que quizá tengas.

- *“No debería entrometerme en un asunto familiar privado.”* La violencia doméstica no es sólo un problema familiar. Es un crimen con serias repercusiones para tu amiga, sus hijos y la comunidad entera.
- *“La violencia realmente no puede ser tan grave.”* La violencia doméstica puede incluir amenazas, empujones, golpes, bofetadas, ahorcamientos, asalto sexual y agresiones con armas. Rara vez es un hecho aislado, y normalmente con el tiempo aumenta en frecuencia y severidad. Cualquier acto de violencia doméstica debe ser considerado seriamente. La violencia doméstica puede ser mortal: el treinta por ciento de las mujeres asesinadas en este país son asesinadas por sus esposos o novios.
- *“Si es tan grave, ¿por qué no lo abandona?”* Para la mayoría de nosotros, la decisión de terminar con una relación no es tan fácil. Los vínculos emocionales de una mujer maltratada hacia su pareja quizá sean todavía muy fuertes, manteniendo la esperanza que la violencia cesará. Si ella ha dependido de él económicamente, y le abandona con sus hijos, lo más seguro es que se enfrente a la miseria y a mayores y más severos problemas económicos. Quizá ella no conoce las opciones y recursos disponibles, o quizá los sistemas sociales y de justicia no le han respondido en el pasado. Las presiones religiosas, culturales y familiares pueden hacerle creer que es su deber mantener su matrimonio a costa de lo que sea. Cuando ella ha intentado huir en el pasado, su pareja quizá haya utilizado la violencia para impedirselo.
- *“¿Acaso no le importa lo que les está pasando a sus hijos?”* Tu amiga quizá está haciendo todo lo posible por proteger de la violencia a sus hijos. Puede que sienta que el abuso sólo va dirigido hacia ella, y no se ha dado cuenta aún los efectos que causa en sus hijos. Quizá crea que sus hijos necesitan un padre, o carece de los recursos para mantenerlos económicamente ella sola. Los niños quizá son los que le han rogado quedarse, no queriendo abandonar su casa o sus amigos. Ella quizá teme que si se va, pierda la custodia de sus hijos.
- *“¿Podría ser que el problema de alcoholismo que tiene su pareja, sea la causa de la violencia?”* Aunque el uso del alcohol y las drogas pueden intensificar un comportamiento violento ya existente, no causa maltrato. Los agresores generalmente inventan excusas para su violencia, argumentando una pérdida del control debido al uso del alcohol o las drogas, o al exceso de estrés. El maltrato, sin embargo, no representa una pérdida de control, sino una manera de obtenerlo.
- *“Si ella quisiera mi ayuda, me la hubiera pedido.”* Tu amiga quizá no se sienta a gusto confiando en otros, creyendo que no entenderán su situación. Intenta hablar con ella sobre el problema del maltrato de forma general. Por ejemplo, puedes mencionar algún anuncio que viste del Consejo sobre Violencia Familiar en Texas que hace referencia al tema. Dile lo mucho que te preocupan las mujeres que tienen que aguantar el abuso físico. Déjale saber que tú no culpas a las mujeres maltratadas por la violencia.

**CONSEJO SOBRE VIOLENCIA FAMILIAR DE TEXAS**

## BREAKING THE SILENCE OF DOMESTIC VIOLENCE

### A Guide for Family and Friends What You Can Do

- **Become Informed:** Go to the Texas Council on Family Violence Web site, [www.tcfv.org](http://www.tcfv.org), and gather all the information you can about domestic violence; contact programs and services in your area that assist battered women and their children; and contact the National Domestic Violence Hotline to talk to staff about your concerns. “Break the Silence. Make the Call.”
- **Lend a Sympathetic Ear:** Letting your friend know that you care and are willing to listen may be the best help you can offer. Don’t force the issue, but allow her to confide in you at her own pace. Keep your mind open and really listen to what she tells you. Never blame her for what’s happening or underestimate her fear of potential danger.
- **Learn about Community Services:** Share the information you’ve gathered with your friend privately. Let your friend know they are not alone and that caring people are available to help. Encourage her to “Break the Silence” and seek the assistance of domestic violence advocates at the National Domestic Violence Hotline or a local program.
- **Be a Friend In Deed:** Provide whatever you can: transportation, child care, financial assistance.
- **Help Develop A Safety Plan:** Encourage your friend to develop a plan to protect herself and her children. Help think through the steps needed if her partner becomes abusive again. Make a list of people she can call in an emergency. Suggest that she put together and hide a suitcase of clothing, personal items, money, social security cards, bank books, the children’s birth certificates and school records, and other important documents.
- **“Break the Silence. Make the Call.”** The first safe place your friend should contact is the National Domestic Violence Hotline or a local domestic violence shelter. Shelter workers can help her identify her options. The sad truth, however, is that not all communities have shelters or safe homes. Sometimes shelters don’t have enough room for all the women and children who need their help. Your friend may need to rely on family or friends for temporary housing. Be very careful when offering and providing safety in your home. A domestic violence victim frequently faces the most physical danger when attempting to flee. Be very discreet and talk to domestic violence program staff about the best way to handle this.
- **When to Intervene:** It cannot be overemphasized that domestic violence is a crime that can result in serious physical injury and even death. If you are a neighbor or otherwise know that a battering incident is occurring, call the police immediately. Calling the police does not always mean the abuser will be put in jail. It is simply the most effective way to protect the victim and children from immediate harm.

**ROMPE EL SILENCIO**  
**LLAMA AHORA**  
**1-800-799-7233**

## ROMPE EL SILENCIO DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

### Un Guía para Familiares y Amigos Lo que tú puedes hacer

- **Informarse:** Visita en Internet la página del Consejo sobre la Violencia Familiar en Texas, [www.tcfv.org](http://www.tcfv.org), y reúne toda la información que puedas sobre la violencia doméstica; contacta programas y servicios en tu área que ayuden a mujeres maltratadas y a sus hijos; y contacta la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica para hablar con el personal sobre tus preocupaciones. “Rompe el silencio. Llama ahora”.
- **Escucha a tu amiga:** Déjale saber a tu amiga que te preocupas por ella y que cuenta contigo para escucharla; ésta puede ser la mejor ayuda que le ofrezcas. No saques tú el tema, déjala que hable de sí a su propio ritmo. Mantén una mente abierta y dispuesta a recibir lo que te cuente. No la culpes nunca de lo que le sucede y no menosprecies su miedo a un peligro potencial.
- **Investiga sobre los servicios comunitarios:** Comparte en privado con tu amiga, toda la información que encuentres. Hazle saber que ella no está sola y que existen personas amables para ayudarla. Aliéntala a que “Rompa el silencio” y que pida asistencia a los defensores de la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica o a algún programa local.
- **Demuestra tu amistad:** Proporcióname todo lo que puedas: transporte, atención a los niños, apoyo financiero.
- **Ayúdala a poner en pie un plan de seguridad:** Anima a tu amiga a que desarrolle un plan de protección para ella y sus hijos. Ayúdala a planear los diferentes pasos a tomar si su pareja vuelve a tener comportamientos de abuso hacia ella. Prepara la lista de las personas a las que puede llamar en caso de emergencia. Sugierele que prepare y esconda una maleta con ropa, objetos personales, dinero, tarjetas de seguro social, chequeras, certificados de nacimiento e historial escolar de sus hijos, así como otros importantes documentos.
- **“Rompe el silencio. Llama ahora.”** En primer lugar, tu amiga debería llamar a la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica o a algún albergue local para víctimas de violencia doméstica. El personal de los albergues puede ayudarla a conocer sus opciones. Sin embargo, la triste realidad es que no todas las comunidades disponen de albergues o casas de refugio. A veces los albergues no tienen capacidad para acoger a todas las mujeres y niños que necesitan ayuda. Puede que tu amiga deba contar con la familia o amigas para alojarla durante un tiempo. Ten cuidado cuando le ofrezcas tu casa como lugar seguro. A menudo, una víctima de violencia doméstica tiene que enfrentarse a grandes peligros cuando intenta escaparse. Demuestra discreción y habla con el personal de algún programa sobre violencia doméstica para que te indiquen la mejor manera de manejar dicha situación.
- **Cuándo intervenir:** Nunca se recalca lo suficiente que la violencia doméstica es un crimen que puede provocar daños físicos e incluso la muerte. Si vives cerca o sabes que un incidente violento está ocurriendo, llama a la policía de inmediato. Llamar a la policía no siempre significa que el agresor vaya a ser encarcelado, pero sí es la manera más efectiva de proteger a una víctima y a sus hijos de daños inmediatos.

**CONSEJO SOBRE VIOLENCIA FAMILIAR DE TEXAS**

**BREAK THE SILENCE**  
**MAKE THE CALL**  
**1-800-799-SAFE**

## BREAKING THE SILENCE OF DOMESTIC VIOLENCE

### **A Guide for Family and Friends**

#### **How to Contact Your Local Domestic Violence Program**

Look for brochures, posters, or other materials that describe available services. If you are unaware of a program in your community, the following steps should lead you in the right direction:

- Search the Texas Council on Family Violence Web site, [www.tcfv.org](http://www.tcfv.org)
- Call the National Domestic Violence Hotline, 1-800-799 SAFE
- Check the white or yellow pages of your phone book for “domestic violence,” “women’s shelter,” “shelter for battered or abused women,” “crisis line,” or “hotline.”
- Call your local government information and referral office, mental health agency, or human services division and ask for the name of the nearest program for domestic violence.
- Contact your state coalition or task force on domestic violence and request referral information.
- Ask for assistance in locating local programs from your state or local government’s agency on women’s issues.

*\*\* This material was written and produced by the National Woman Abuse Prevention Project in conjunction with the Texas Department of Human Services.*

**ROMPE EL SILENCIO**  
**LLAMA AHORA**  
**1-800-799-7233**

## ROMPE EL SILENCIO DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

### Un Guía para Familiares y Amigos

#### Cómo contactar tu programa local sobre violencia doméstica

Busca folletos, carteles u otros materiales que describan los servicios de ayuda disponibles. Si no conoces algún programa en tu comunidad, estas indicaciones te pueden orientar.

- Visita en Internet el sitio de Texas Council on Family Violence (Consejo sobre la Violencia Familiar en Texas), [www.tcfv.org](http://www.tcfv.org)
- Llama a la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica. 1-800-799-SAFE (7233)
- Busca en las páginas amarillas o blancas de tu guía telefónica por “domestic violence” (violencia doméstica), “women’s shelter” (albergue para mujeres), “shelter for battered or abused women” (albergue para mujeres maltratadas o agredidas), “crisis line” (línea de crisis) o “hotline” (línea de ayuda)
- Llama a la oficina de información del gobierno local, a la agencia para la salud mental o a la división de recursos humanos y pregunta por el nombre del programa sobre la violencia doméstica más cercano.
- Contacta a la coalición o grupo de trabajo sobre la violencia doméstica en tu estado y pídeles que te informen y recomienden.
- Pide ayuda para encontrar programas locales en tu estado o alguna agencia de gobierno que se ocupe de temas relacionados con las mujeres.

*\*\* Este material ha sido escrito y producido por el Proyecto Nacional de Prevención del Abuso hacia las Mujeres en colaboración con el Departamento de Recursos Humanos de Texas.*