

siad

Servei d'Informació i Atenció a les
DONES del **Baix Llobregat**

GUÍA DE APOYO A MADRES Y PADRES CON HIJAS ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA



Consell Comarcal
del Baix Llobregat

¿A quién va dirigida esta guía y qué objetivos tiene?

pag. 3

¿Lo que está sufriendo mi hija es violencia machista?

pag. 4

¿Por qué es tan difícil salir de esta situación de violencia machista?

pag.5

¿Qué le puede pasar si esta situación de violencia se perpetúa?

pag. 7

Características de las adolescentes que pueden dificultar la detección de la relación violenta y la decisión de abandonarla

pag. 8

¿Por qué os puede costar identificar si se encuentra en una situación de violencia machista?

pag. 10

¿Por qué no nos ha explicado lo que estaba sufriendo?

pag. 11

Cuestionario para facilitar la detección de violencia machista en relaciones de pareja

pag. 13

Posibles situaciones que se pueden dar

pag. 15

Reacciones de madres y padres

pag. 17

¿Cómo actuar si vuestra hija ha decidido explicaros lo que le pasa?

pag. 20

Dificultades en el proceso de recuperación y estrategias para apoyarla

pag. 22

Servicios donde pueden ayudar a mi hija

pag. 26

¿Qué puedo esperar de una profesional del ámbito de violencia machista que atienda a mi hija?

pag. 33

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA Y QUÉ OBJETIVOS TIENE?

Esta guía va dirigida a madres y padres con hijas adolescentes que se pueden encontrar en una situación de violencia machista, ya que hemos detectado situaciones de madres y padres con necesidad de orientación y apoyo para afrontar esta problemática.

Los objetivos de esta guía son:

- ▶ Ayudar a identificar las violencias machistas
- ▶ Facilitar la comprensión de este fenómeno a madres y padres, implicándolos para que entiendan las características y peculiaridades del proceso de recuperación en las jóvenes
- ▶ Informar de las consecuencias que pueden tener las violencias machistas en la salud de sus hijas
- ▶ Dar a conocer los servicios y recursos comarcales de apoyo a las jóvenes en situación de violencias machistas
- ▶ Proporcionar pautas y estrategias para poder ayudar a sus hijas a salir de la situación de violencia que están sufriendo

¿LO QUE ESTÁ SUFRIENDO MI HIJA ES VIOLENCIA MACHISTA?

Está sufriendo violencia machista si le está pasando lo siguiente con su pareja o ex pareja:

- Controla su manera de vestir y con quién se relaciona o sale.
- Si están separados, la llama o le envía mensajes a cada momento para controlarla.
- Se muestra celoso o tiene sospechas continuas de infidelidad y le acusa de serle infiel.
- Suplanta su identidad en internet para controlar con quién habla o se relaciona.
- Le es infiel con otras personas.
- No da explicaciones de lo que hace pero exige que ella siempre las dé.
- Cambia el sentido de las palabras o hechos en su contra, haciéndola sentir culpable ante cualquier incidente.
- Se niega a discutir los problemas: él siempre debe tener la razón y ella debe disculparse y obedecerlo para satisfacerlo a él.
- Le exige que adivine sus pensamientos, deseos o necesidades.
- Ignora su presencia o la mira con desprecio.
- Le muestra amor y odio alternativamente: tan pronto la quiere, como la odia.
- Le grita y le da órdenes y se enfada si no le obedece.
- La desautoriza y la humilla en público o en las redes sociales.
- Considera que está loca, desequilibrada o que es una inútil. La insulta.
- La amenaza o amenaza a sus familiares y amigos/as.
- Le impide estudiar o trabajar.
- Destruye sus objetos personales o golpea el mobiliario para atemorizarla.
- Le ha llegado a dar algún empujón o bofetada.
- Le obliga a mantener relaciones sexuales o a realizar determinadas prácticas sexuales
- Difunde fotos o vídeos suyos de contenido sexual sin su consentimiento.



¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SALIR DE ESTA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA?

- Porque no hay un cuestionamiento de los mitos del amor romántico: se cree que el amor lo vale todo, que los celos son señal de que le quiere, que la gente cambia por amor...
- Porque él le ha hecho creer que sin él no es nadie, ni irá a ningún sitio: ha disminuido tanto su autoestima y la confianza en sí misma, que se siente incapaz de tirar adelante ella sola.
- Porque él le ha hecho creer que esto pasa en todas las relaciones de pareja y como suelen ser las primeras relaciones de pareja, ella no tiene otras para comparar.
- Porque él le ha aislado de su entorno: de su familia y amigos/as.
- Porque él le ha convencido de que nadie la puede ayudar y de que está sola: que solo lo tiene a él en su vida.
- Porque es víctima del ciclo de la violencia.

¿Y qué es el ciclo de la violencia?

El ciclo de la violencia refleja la forma en que el agresor se comporta en cada una de las etapas del proceso violento. Se dan tres emociones que hacen que el ciclo de la violencia se mantenga activo y haya dificultad para romper la relación violenta:

- **Amor:** le quiere y le sabe mal dejarlo, porque le da lástima.
- **Esperanza:** tiene la esperanza de que cambiará.
- **Por:** tiene miedo de dejarlo y de las represalias que pueda tener esta ruptura para ella o su familia y amigos/as.
- **Culpa:** siente que lo que está pasando es culpa de sus actos (él se lo ha hecho creer).

Si no se consigue romper con la relación, este ciclo se irá repitiendo en la relación.

¿Qué fases tiene el ciclo de la violencia?

1 FASE DE AUMENTO DE TENSION

Escalada gradual de tensión en que la irritabilidad del chico manifestada con críticas, gritos o insultos, va en aumento, a partir de pequeños incidentes o conflictos.

2 FASE DE VIOLENCIA

Descarga de las tensiones acumuladas a través de diferentes tipos de agresiones, ya sean psicológicas, físicas o sexuales. Esta fase puede caracterizarse por una pérdida total de control del agresor, que le sirve para atemorizar a la víctima y manifestar el control y poder sobre ella.

3 FASE DE MANIPULACIÓN AFECTIVA

Desaparece la violencia y la tensión. El agresor utiliza la manipulación afectiva para que la chica no le abandone, manifestando arrepentimiento y haciendo promesas de cambio. Conforme se va repitiendo el ciclo de la violencia, esta fase desaparece.

¿Te suena este proceso? ¿Crees que tu hija se puede sentir identificada con él?

Seguramente tu hija se siente inmersa en este ciclo de violencia y no es consciente. El problema es que conforme se va repitiendo el ciclo, se va produciendo una progresiva pérdida de autoestima, desconfianza en su capacidad para mejorar la situación, sentimientos de confusión, culpa e inseguridad, y esto hace que esté más sometida a él.



¿QUÉ LE PUEDE PASAR A MI HIJA SI ESTA SITUACIÓN DE VIOLENCIA SE PERPETÚA?

Si esta situación se perpetúa en el tiempo, puede tener consecuencias muy negativas para su salud psicológica, social, física y sexual:

- ▶ Depresión y apatía. Bloqueo emocional.
- ▶ Baja autoestima y dependencia emocional.
- ▶ Inseguridad. Sentimientos de indefensión.
- ▶ Problemas de ansiedad que se pueden traducir en fobias y trastornos de pánico, trastornos alimentarios y del sueño, y/o trastornos psicósomáticos.
- ▶ Aislamiento. Dificultad para establecer relaciones sociales. Desconfianza.
- ▶ Síntomas orgánicos inespecíficos como pueden ser colon irritable, fibromialgia, migrañas, dolores vertebrales y articulares en general.
- ▶ Tensión y estrés que se pueden manifestar en hipervigilancia, dolor de cabeza, de espalda, uso de psicofármacos y/o consumo de tóxicos.
- ▶ Pérdida del deseo sexual.
- ▶ Problemas ginecológicos como pueden ser dolor pélvico, infecciones recurrentes, embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ADOLESCENTES QUE PUEDEN DIFICULTAR LA DETECCIÓN DE LA RELACIÓN VIOLENTA Y LA DECISIÓN DE ABANDONARLA

Características de las adolescentes	Cómo puede dificultar la detección de la relación violenta y la decisión de abandonarla
Edad	Están en un momento de cambios que implican explorar y experimentar roles y situaciones a las que se exponen por primera vez. Suele ser una etapa en la que se dan dudas y confusión.
Inexperiencia en relaciones de pareja	A través de su proceso de socialización, han aprendido lo que es el amor y tienden a idealizarlo, a través de los mitos del amor romántico: “el amor lo puede todo”, “quien te quiere, te hará llorar”, “las personas cambian radicalmente por amor” o “si tu pareja es celosa, quiere decir que te quiere”.
No viven con sus parejas	Tienden a idealizar la convivencia considerando que cuando vivan juntos todos sus problemas se acabarán. Además, al no tener un espacio íntimo, las manifestaciones de la violencia es producen en presencia de otros/as, lo cual resulta muy humillante para las chicas, bloqueándolas y dañando su autoestima.
El papel de los amigos y amigas es muy importante	En este sentido, si el grupo de amigos y amigas de vuestra hija tiende a normalizar la situación de abuso, dominio o violencia y a restarle importancia, ellas demostrarán más dificultades para detectar el riesgo.

Características de las adolescentes

El papel de los amigos y amigas es muy importante

Los modelos de amor adolescentes a través del cine, la literatura y la televisión

Modelos y ambiente familiar

El carácter

Otros factores de riesgo

Cómo puede dificultar la detección de la relación violenta y la decisión de abandonarla

Por otra parte, las amigas íntimas, se muestran como una fuente de apoyo muy importante para ellas, por lo que es probable que sean las primeras en enterarse, aunque por su falta de experiencia, a pesar de que presten ayuda, no siempre será suficiente o apropiada.

Aunque vivimos en una sociedad que condena públicamente la violencia de género en los medios de comunicación, se transmiten modelos de relaciones románticas violentas, protagonizadas por adolescentes, con los que vuestra hija se identifica, aprendiendo de esta manera a sentirse interesada por los chicos “malos”, siendo esto “normal y esperable” para una chica de su edad.

Por cuestiones relacionadas con los cambios que se producen en esta edad, es normal que vuestras hijas cuestionen vuestros planteamientos. Esto incluye vuestra opinión con relación a su pareja, cosa que hace que, aunque escuchen vuestra opinión, puedan mostrar desacuerdo abiertamente. Por otra parte, si la relación con vuestra hija era difícil antes que comenzara la relación violenta, es probable que intentar aconsejarla resulte más complejo, y que ella se aferre más al chico.

Aunque vuestra hija parezca tener un carácter fuerte es posible que detrás de su aparente seguridad, se escondan las inseguridades propias de la edad. Por otra parte, las chicas con carácter fuerte pueden sufrir violencia y defenderse de ella agrediendo también, por lo que, al considerarse agresoras tienden a sentirse culpables y a argumentar que los dos se agreden por igual, minimizando la relación violenta.

Haber sufrido victimización previa o dificultades previas a la relación de pareja como problemas de salud mental, enfermedad física, consumo de sustancias, acoso escolar, dificultades de relación o haber sufrido abuso sexual o de algún otro tipo, hacen que vuestra hija sea más vulnerable.

¿POR QUÉ OS PUEDE COSTAR IDENTIFICAR SI SE ENCUENTRA EN UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA?

- ▶ Identificamos la violencia con la violencia física, sin tener en cuenta que, los comportamientos con los que la pareja de vuestra hija va dominándola, no suelen ser de agresividad evidente y destacable, sino comportamientos que suelen tener un carácter sutil, indirecto, encubierto y mezclado con muestras de afecto, que van aumentando gradualmente.
- ▶ Muchos de los comportamientos que se utilizan para imponer el dominio están “normalizados” por las ideas de pareja y del amor presentes en nuestra sociedad.
- ▶ La estrategia de aislamiento a la que va sometiendo a vuestra hija hace que vuestra comunicación con ella sea más difícil y limitada, dificultando que podáis percibir cambios que podrían ponerlos alerta.
- ▶ Los chicos que ejercen violencia de género presentan una imagen y unos comportamientos muy diferentes cuando están en público y cuando están a solas con ella: en público, suelen ser personas “normales” sin conductas violentas en sus relaciones sociales, mientras que en el ámbito privado es cuando utilizan violencia psicológica y física, como si se transformasen en otra persona.
- ▶ También vuestra hija, por la propia dinámica que se da en las relaciones de pareja con violencia de género, mantendrá comportamientos muy diferentes en público y cuando está a solas con él. En público, ocultará a su entorno social la violencia que sufre por parte de su pareja.
- ▶ Muchas de las señales que podrían alertar de la existencia de violencia suelen ser confundidas con características de las jóvenes en el período de adolescencia o atribuirse a conflictos “normales en esta etapa adolescente”.

¿POR QUÉ NO NOS HA EXPLICADO LO QUE ESTABA SUFRIENDO?

- ▶ Como parte del proceso de aislamiento al que la ha sometido, él la ha convencido de que nadie la creería.
- ▶ Está confundida y desorientada, por efecto del ciclo de la violencia: la trata mal pero después la trata muy bien, la insulta pero luego le dice que no puede vivir sin ella...
- ▶ También por efecto del ciclo de la violencia, quiere creer repetidamente que él cambiará (ya que le ha pedido perdón y se lo ha prometido), por lo que no cree que necesite ayuda.
- ▶ Como está acostumbrada a ceder para evitar conflictos, piensa que “controla la situación” y que no necesita ayuda.
- ▶ Le resulta muy difícil asumir que su pareja le está haciendo daño.
- ▶ Tiene ideas de invulnerabilidad, propias de la adolescencia; cree que puede resolver ella misma la situación.

- ▶ No quiere creer que lo que está viviendo es violencia; es menos doloroso para ella pensar que es un conflicto con su pareja, que él tiene mucho carácter, que es normal que sea tan celoso...
- ▶ Piensa que la agresión que ha sufrido (física o psicológica) ha sido un hecho aislado, que no se volverá a repetir.
- ▶ Sentimientos de culpabilidad, por pensar que ella ha provocado la violencia (es lo que él le hace creer).
- ▶ Sentimientos de vergüenza por tener que reconocer ante vosotros que teníais razón cuando le decíais que su pareja no os parecía adecuada para ella, por haber esperado tanto tiempo para explicarlo, por haberlo aguantado tanto tiempo, por no haber actuado antes, porque ahora lo sabrá todo el mundo y por haber explicado sus intimidades.
- ▶ Sentimientos de miedo a que no la crean o a que no le den importancia a lo que le pasa, a perder a su pareja y quedarse sola, a que le obliguéis a dejar a su pareja, a la reacción de él, a tener que denunciar e iniciar un proceso judicial, a que partir de que os lo explique, la queráis controlar y pierda su libertad, y a la reacción agresiva hacia a él que podríais tener como padres.

CUESTIONARIO PARA FACILITAR LA DETECCIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA EN RELACIONES DE PAREJA

Conductas (puntúe del 1 al 5 la frecuencia)	SÍ	NO	1	2	3	4	5
¿Ha modificado su manera de vestir y arreglarse?							
¿Continúa teniendo contacto con sus amigas?							
¿Continúa realizando actividades de ocio de su interés?							
¿Habéis notado o ha manifestado problemas para dormir?							
¿Está más desanimada o con menos ganas de hacer actividades?							
¿Ha dejado de tener iniciativa para realizar actividades nuevas?							
¿Habéis tenido discusiones con ella provocadas por él?							
¿Habéis observado algún moratón que ella intente ocultar?							
¿Cambia sus gustos y aficiones por las de él?							

Conductas (puntúe del 1 al 5 la frecuencia)	SÍ NO					
	1	2	3	4	5	
¿Ha bajado su rendimiento en el instituto?						
¿Tiene cambios de humor de repente sin causa aparente?						
¿Sus amigas piensan lo mismo sobre la situación?						
¿Él ha llamado a casa solo para saber si estaba allí?						
¿Él suele dirigir la relación en cuanto a aficiones, salidas?						
¿La notáis controlada por él?						
¿Rompen la relación y se reconcilian frecuentemente?						
¿Él decide cuando y dónde se sale, dejándola plantada?						
¿Su hija está excesivamente pendiente de agradecerle?						
¿Su hija está excesivamente pendiente de no enfadarle?						

POSIBLES SITUACIONES QUE SE PUEDEN DAR

»» Si ella os lo explica:

- Lo más probable es que si ella os explica que tiene dificultades es que la relación de violencia esté bastante avanzada, que ella tenga miedo o se encuentre bloqueada y esté receptiva para recibir ayuda.
- Aunque esta situación os coja por sorpresa, es importante que no os bloqueéis y que actuéis con la mayor rapidez posible buscando ayuda profesional especializada, y no juzgándola por no haber pedido ayuda antes, ni presionándola para que os facilite todos los detalles de su situación.

»» Si ella no pide ayuda, pero reconoce que tiene un problema en su relación de pareja:

- Si reconoce que tiene un problema con su pareja, aunque que solo sea porque es un hecho evidente y señalado por la gente de su entorno, puede ser un buen momento para explicarle que, a veces, las relaciones de pareja se pueden volver poco saludables para sus protagonistas.
- Abordar directamente que sea víctima de violencia de género no resulta una estrategia adecuada, ya que probablemente ella no pueda reconocer esta situación, aunque quizás acepte recibir ayuda para mejorar su relación. Si conseguís que acuda a profesionales especializados/as en violencia de género serán estos/as profesionales quienes analizarán con ella su situación real, cuando que ella esté preparada.

- En estos momentos, el bloqueo y la confusión, así como la presencia de los mitos del amor romántico: “el amor lo puede todo”, “las personas cambian por amor”, “es mi media naranja”..., están fuertemente arraigados, por lo que es mejor no “plantarle cara”, ya que solo si ella es consciente de que la situación no mejora, podrá dejar la relación.
- Por lo tanto, no le digáis lo que debe hacer hasta que ella pregunte, pero sí aprovechad cada vez que ella os explique alguna cosa, para preguntarle: “¿cómo te sientes?”. Escuchadla, decidle que la entendéis, pero que sea ella la que hable. Dadle la razón, no la juzguéis, no le digáis que ella se lo ha buscado, que vosotros la advertisteis, que ella es quien debe pararlo y ponerse en su sitio... No la hagáis sentir culpable, pero tampoco digáis nada malo de él y sugeridle que acuda a un servicio especializado donde la puedan ayudar.

» Si no reconoce que está teniendo dificultades y no quiere actuar:

- Si aunque existen hechos que demuestran lo contrario, vuestra hija no reconoce que está sufriendo violencia, el principal objetivo a conseguir en este momento es recuperar el buen clima familiar: recuperando espacio de comunicación y actividades familiares agradables.
- Es muy probable que las relaciones entre vosotros, estén deterioradas (a veces incluso antes de que vuestra hija comenzara la relación con el chico que la agrede), por lo cual es muy importante intentar recuperar la confianza y que vuestro hogar sea un lugar donde ella se sienta segura y tranquila.
- Tened en cuenta que una de las estrategias que habrá utilizado él para someterla gradualmente es alejarla de vosotros. Seguramente él la habrá convencido de que no queréis que sea feliz, que la tratáis como una niña, que no la dejáis vivir su amor, que le tenéis manía, que la odiáis... Se trata de un lavado de cerebro que se complica si además la situación en vuestra familia es tensa. Por lo tanto, debéis darle apoyo incondicional y hacerla sentir comprendida y no juzgada.

REACCIONES DE MADRES Y PADRES

Los sentimientos que provoca conocer esta situación, unidos a la confusión y la desorientación al enfrentarnos a un problema que es nuevo y desconocido para vosotros, hace que en muchas ocasiones, los comportamientos y actuaciones que podáis realizar no sean los que más convienen para la recuperación de vuestra hija.

Rabia

A la rabia porque se le está haciendo daño a vuestra hija, se puede unir la sensación de traición a la confianza que habíais tenido en la pareja de vuestra hija. Esto provoca que una de las primeras reacciones sea la intención de utilizar la agresión contra él, cosa que no es aconsejable, ya que:

- Os puede generar problemas legales.
- No os garantiza que la pareja de vuestra hija deje estas conductas.
- Favorece que él se presente como víctima, ante los demás e incluso delante de vuestra hija.
- No sabéis qué dependencia emocional tiene vuestra hija con su pareja, por lo cual, la hostilidad hacia él, puede provocar enfrentamientos, alejamiento o rechazo de ella hacia vosotros.

Angustia

Lo que estáis descubriendo os puede generar mucha ansiedad y angustia y esto os puede paralizar y generar confusión, pero es necesario que estéis calmados para poder ayudar a vuestra hija y darle apoyo, ya que ella os necesita fuertes.

No querer creérselo o quitarle importancia

Quizás conocéis a su pareja y os parece imposible que haga estas cosas, no creéis que vuestra hija tolere estos comportamientos, no podéis creer que esto pueda estar pasando en vuestra familia, o pensáis que no debe ser grave, que se puede solucionar o que ya pasará. Pero la realidad es que lo que está viviendo vuestra hija es un problema real, grave, que no se soluciona solo y que siempre va a peor.

Culparla o culparse

Quizás os culpéis por no haberos dado cuenta de la situación, por haber confiado en él, o quizás culpéis a vuestra hija por no haber parado la violencia o incluso de provocarla. Pero debéis tener en cuenta que solo hay un único responsable de esta situación y es quién ejerce la violencia.

Avergonzarse

Solo debe avergonzarse quien ejerce la violencia. No debéis tener vergüenza de explicarlo, de pedir ayuda.

Juzgarla o reprocharle que continúe con la relación

No debéis juzgarla por estar aguantando en la relación y por supuesto no debéis condicionar vuestra ayuda a que ella rompa con su pareja. Esto puede generar rechazo y desconfianza en vuestra hija, y puede hacer que se aleje de vosotros, cuando debéis ser su fuente de apoyo.

Desconcierto y desorientación

Os enfrentáis a un problema complejo y desconocido para vosotros, y por lo tanto es normal que no sepáis cómo tenéis que actuar. Lo que debéis tener presente es:

- La violencia de género no es un conflicto de pareja, sino una situación de abuso.
- Las situaciones de violencia de género normalmente evolucionen a formas más graves.
- Vuestra hija os necesita aunque no os lo pida o rechace vuestra ayuda.
- Es muy probable que la violencia sea más grave y duradera, de lo que sabéis.

Querer controlar a vuestra hija

Esta reacción se da por el miedo, y consiste en imponer a vuestra hija normas, prohibiciones y controles, para evitar que le continúen haciendo daño: controlar horarios, salidas, actividades, su móvil, el uso de las redes sociales..., provoca una reacción negativa en las chicas que sufren violencia. Es mejor acordar con ella un plan de seguridad.

Rescatarla de manera inmediata aunque ella no quiera

Intentar que vuestra hija rompa inmediatamente con su pareja, puede generar conflicto con ella y provocar rechazo hacia vosotros. Debéis tener en cuenta sus sentimientos.

No existencia de acuerdo entre los progenitores

Es probable que tengáis opiniones diferentes sobre como afrontar el problema de la violencia que sufre vuestra hija, pero es importante que las discutáis entre vosotros y que delante de vuestra hija, planteéis opiniones y actuaciones acordadas y consensuadas entre los dos.

Hablar con la pareja de vuestra hija o con los padres de él

Es una reacción común para intentar “solucionar el problema”, pero la realidad es que no es útil y suele generar situaciones violentas, ya que quién ejerce la violencia está convencido de que está haciendo lo correcto y no cambiará, aunque os lo prometa, y los padres de él no suelen reconocer la violencia y defienden a su hijo.

Esperar a que sea ella quien actúe

Si ella no quiere o no puede actuar contra la violencia que sufre, vosotros podéis desarrollar actuaciones, mediante la información y la coordinación con especialistas en el tema.

No saber cómo responder ante la negativa de vuestra hija a actuar o romper la relación de pareja

Recordad que la violencia de género se construye en un proceso, y por tanto, salir de esta violencia también es un proceso. La dependencia emocional que siente vuestra hija le provoca resistencias y recaídas, en el proceso de acabar con la violencia y finalizar la relación. Por lo tanto, debéis tener paciencia y no forzar la situación.

Sentimiento de que vuestra hija no confía en vosotros

Este sentimiento puede aparecer cuando no ha sido vuestra hija quien os ha explicado la violencia que sufre y os habéis enterado a través de otras personas o vosotros mismos directamente. Las razones de vuestra hija para no explicaros la situación pueden ser: vergüenza, no querer preocuparos, pensar que os ha fallado por no seguir vuestros consejos, minimizar lo que ha pasado...

Sea como sea, es imprescindible que mantengáis la comunicación positiva con ella y que los pensamientos que falla la confianza en vosotros no impida que vuestro apoyo sea permanente. Al contrario, le debéis demostrar que puede confiar en vosotros.

¿CÓMO ACTUAR SI VUESTRA HIJA HA DECIDIDO EXPLICAROS LO QUE LE PASA?

Debéis tener en cuenta que si os explica la situación, no tiene por qué significar que ella seguirá vuestras indicaciones para acabar con la violencia que vive, o que romperá la relación que le está haciendo daño. Simplemente está pidiendo vuestra ayuda, y para poderla ayudar:

DEBÉIS PROCURAR



- Si ha roto con su pareja:
 - Ayudarla a pensar un plan para superarlo.
 - Intentad que no se ponga en contacto con ella: ofreceréis a contestar a su teléfono, no permitáis que acceda a vuestro domicilio con cualquier excusa, acompañadla si es posible en sus actividades y salidas, no le transmitáis mensajes que él intente haceros llegar, desaconsejadle que lo vea o hable con él y si lo tiene que hacer, que sea acompañada.
- Explicadle el ciclo de la violencia para que aprenda a identificarlo en su relación.
- Hacedle entender que su bienestar y su seguridad física y psíquica es vuestro único interés y debe ser también su prioridad.
- Convencedla para acudir a especialistas que conozcan su problemática.
- Apoyar sus decisiones si os parecen positivas y desaconsejar las que no os lo parezcan, pero no tomar decisiones por ella, excepto en caso de riesgo.
- Darle apoyo en todo el proceso, aunque tenga recaídas.

DEBÉIS EVITAR



- Dar la impresión de que no la estáis escuchando: debe sentirse escuchada y respetada.
- Vulnerar la confidencialidad de la conversación.
- Desconfiar de lo que os está explicando.
- Quitarle importancia a los hechos que os está explicando, o minimizar la violencia que sufre.
- Cuestionar lo que os explica, por increíble que os pueda parecer.
- Agobiarla en los primeros momentos preguntándole detalles concretos.
- Juzgarla o imponerle vuestro sistema de valores.
- Culparla o hacer comentarios o mantener actitudes que la hagan sentir culpable.
- Decirle que ella se lo ha buscado, que vosotros la avisasteis, que es ella quien lo debe parar.
- Pensar que tiene falta de confianza o que quiere esconderos cosas, si no os explica detalles.
- Decirle qué debe hacer antes de que ella os pregunte o imponer vuestro ritmo.
- Juzgarla o culparla por estar aguantando la relación.
- Ofenderos, enfadaros o reñirla por no romper con su pareja o por decir que le quiere.
- Presionarla o amenazarla con no ayudarla si no rompe con la relación.
- Hablar mal de su pareja, a no ser que ella lo haga.
- Forzar a que acabe con la relación. No toméis decisiones por ella.
- Cortar el acceso a las redes sociales o al móvil, ya que le provoca más aislamiento.

DIFICULTADES EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN Y ESTRATEGIAS PARA APOYARLA

Las dificultades que os encontraréis en el proceso de recuperación son los siguientes:

Diferentes personas

Aunque haya muchos comportamientos que se repiten en las diferentes historias de violencia, las personas que la sufren son diferentes y por tanto, pueden responder de diferentes maneras a las actuaciones que se realicen desde su entorno.

Diferentes momentos y situaciones

En el proceso os encontraréis con diferentes momentos y las actuaciones han de ser diferentes cuando vuestra hija no reconoce la violencia, cuando pide ayuda, cuando reconoce la violencia pero no quiere acabar con su relación de pareja, cuando ha finalizado la relación pero aún él mantiene influencia sobre ella...

Necesidad de apoyo profesional

Se ha demostrado que la ayuda profesional especializada es un elemento fundamental para la recuperación, por tanto, debéis conseguir que vuestra hija acuda a profesionales especializados en el tratamiento de estas situaciones y a menudo no es fácil conseguirlo, porque de entrada tienen bastantes reticencias a ir.

Proceso largo y duro

Conseguir que una joven salga de la situación de violencia de género será un proceso largo y complejo, en el que será muy importante vuestra flexibilidad, capacidad de comunicación, paciencia y resistencia, así como contar con apoyo familiar y profesional.

Resistencias

En este proceso no solo os enfrentareis a las resistencias y dependencia que la violencia haya generado en vuestra hija, sino a las estrategias que el maltratador ponga en marcha para mantener el dominio que ejerce sobre ella.

Recaídas y pasos atrás

Salir de la violencia no será un proceso lineal, donde cada paso dado o mejora conseguida se mantiene; al contrario: lo más habitual suelen ser los retrocesos y las recaídas en el proceso: retornar el contacto con el chico, continuar interesada en los movimientos de él, retomar la relación de pareja... No lo viváis como un fracaso u os frustréis ante estas situaciones, ya que son parte del proceso de recuperación.

Unidad de acción

Es muy importante que los criterios, decisiones y actuaciones que plantéis sean compartidas y acordadas entre vosotros como pareja, y si es posible, con el resto de la familia y entorno próximo, ya que de esta manera serán mucho más efectivas.

Estrategias y actuaciones para apoyar la recuperación

Buscar apoyo profesional para vosotros

Tanto si vuestra hija acepta que necesita ayuda y apoyo como si se niega a ir a ningún servicio o profesional que pueda ayudarla, es importante que vosotros busquéis apoyo para afrontar esta situación.

Contar con apoyo y ayuda especializada os ayudará a:

- Contener la angustia, el miedo y la preocupación.
- Evitar la desorientación de no saber qué hacer o si lo que estáis haciendo es útil o adecuado.
- Comprender cómo funciona la violencia de género y como vuestra hija ha llegado a esta situación y por qué se mantiene en ella.
- Planificar, mantener, revisar y adaptar estrategias específicas para la situación personal de vuestra hija, para mejorar la convivencia e intentar ayudarla para abandonar la relación violenta y reparar su sufrimiento.

Reforzar o recuperar los vínculos familiares

Una de las estrategias más utilizadas en la violencia de género es el aislamiento de la víctima, ya que facilita mucho el dominio al no poder contar esta con apoyos, afectos, referentes o fuentes de autoestima. Por eso, una buena parte de las actuaciones del maltratador, irán encaminadas a “alejarse” de vosotros y del entorno familiar.

Para reforzar el vínculo familiar podéis:

- Proponer a vuestra hija actividades que hacíais juntos normalmente, para reforzar la relación y ganar confianza con ella, potenciando actividades familiares agradables.
- Crear espacios de tranquilidad familiar, donde no se hable de lo que ha pasado, sino de cuestiones positivas.
- Plantearle y demostrarle que siempre estaréis a su lado, e intentar que se sienta segura y apoyada en casa.
- Revisar el modelo de pareja y de familia para ofrecerle modelos positivos.

Crear una red de apoyo

- Debéis averiguar quien más conoce la situación de violencia que está sufriendo vuestra hija y cuál es la actitud que mantienen ante este problema.
- Es importante informar a otras personas que la rodean y que puedan tener influencia en ella: amigas y amigos, profesorado, otras madres y pares, familiares, etc.
- Debéis favorecer la relación de vuestra hija con estas personas, para fomentar un círculo de referencia y ambiente positivo a su alrededor; así dificultareis el aislamiento al que la somete el maltratador.
- Intentad acercaros a las amistades de vuestra hija que veáis que la están ayudando o que podrían hacerlo, para convertirlas en un apoyo para que ella tome conciencia de su situación y ayudarla a alejarse del maltratador.

“Permitir” que siga con él

Muchas madres y padres plantean como la prohibición de seguir con él, ha provocado que su hija se aleje de ellos, reforzando el aislamiento que tan conveniente le resulta al maltratador, e incluso, acercándola psicológicamente a él.

- Debéis conseguir que se sienta respetada y apoyada, aunque le hagáis saber que esta relación no os gusta por el daño que puede llegar a hacerle.
- Vuestra hija necesita asumir que la relación es negativa para ella, que le está haciendo daño, y para que así suceda, debe mantener la relación, ya que, al mantenerse la relación, ella se dará cuenta de cómo es él y se desencantará, pero no se puede saber cuánto tiempo necesitará para llegar a este punto.

Ayudar a vuestra hija a “normalizar” su vida

- Reforzándole sus gustos, aficiones y amistades que tenía antes de conocerle a él.
- Recordándole qué proyectos tenía y animándola a que inicie nuevos.
- Animarla a que salga con sus compañeros/as y amistades.
- Promover su autonomía personal, confiando en ella.

Aprender a utilizar las crisis cíclicas que provoca el ciclo de la violencia

Cuando se produce una crisis en la relación es cuando es más factible intervenir, ya que es cuando estará receptiva a vuestro apoyo y a los ofrecimientos de ayuda, incluso a recibir apoyo profesional, pero es necesario que actuéis rápidamente ya que después de la fase de explosión de violencia, él empezará con la manipulación afectiva para convencerla y seguir.

Hablad con vuestra hija de sus relaciones sexuales

Es muy importante que lo hagáis porque por la violencia existente en su relación de pareja, sus relaciones sexuales pueden comportar comportamientos de riesgo para ella, ya que pueden sufrir:

- Mucha presión para mantener relaciones sexuales, con la utilización de muchos chantajes emocionales: “si me quisieras, lo harías”; “si no lo haces, tendré que irme con otra, que sí que querrá hacerlo”.
- Muchas imposiciones sobre la forma en que han de mantener relaciones sexuales: prácticas sexuales, tiempos, no querer utilizar medidas de protección...

Este modelo de imposición y violencia puede ser contrarrestado o prevenido con una buena comunicación con vosotros sobre este tema.

SERVICIOS DONDE PUEDEN AYUDAR A MI HIJA

Hay diversos servicios especializados en la comarca donde la pueden ayudar a salir de esta situación.

Estos servicios son:

- Los **Servicios de Información y Atención a las Mujeres** de tu municipio o comarca.
- El **Servicio de Intervención Especializada en Violencia Machista del Baix Llobregat**.
- Los Mossos d'Esquadra, en la comisaría más cercana.

¿Qué Le pueden ofrecer cada uno de estos servicios?

➤ **SIAD's: Servicios de Información y Atención a las Mujeres**

Estos servicios los puede encontrar en tu municipio, si es un municipio de más de 20.000 habitantes, y en caso de que tu municipio sea de menos de 20.000 habitantes, se puede dirigir al Servicio de Información y Atención a las Mujeres del Consell Comarcal del Baix Llobregat, el cual tiene tres puntos de atención:

- 📍 **Abrera:** Edificio de Servicios Sociales. Calle Major, 3
- 📍 **St. Feliu de Llobregat:** Consell Comarcal. Parque Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
- 📍 **Corbera de Llobregat:** Área de Políticas de Igualdad. Plaza de San Antonio, s/n

Los SIAD's son servicios de información, asesoramiento, primera atención y acompañamiento, en situaciones de desigualdad y discriminación por razón de género, y especialmente, en casos de violencia machista hacia las mujeres y sus hijos/as, y proporcionan:

- ▶ Atención psicológica a las mujeres que presentan situaciones de necesidad o crisis derivadas de su condición de mujer, y especialmente, a las mujeres víctimas de violencia, de forma presencial, confidencial y gratuita.
- ▶ Asesoramiento jurídico para resolver consultas en materia de igualdad de oportunidades y/o sobre cualquier circunstancia de las situaciones específicas que afectan a las mujeres, tanto en el ámbito administrativo, civil o penal: separaciones y/o divorcios, custodia de hijos/as, incumplimiento de sentencia, procesos penales por violencia de género, entre otros.

¿A qué Servicio de Información y Atención a las Mujeres se tiene que dirigir mi hija?

ABRERA
SIAD Baix Llobregat
C. Major, 3. Abrera
Tel. 935572420

BEGUES
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420

CASTELLDEFELS
SIAD Castelldefels
C. Església, 117. Castelldefels
Tel. 936651150 (extensió: 504) / 667 871 709

CASTELLVÍ DE ROSANES
SIAD Baix Llobregat
C. Major, 3. Abrera
Tel. 935572420

CERVELLÓ
SIAD Cervelló
Pl. del Mestre, 5 B. Cervelló
Tel. 936841981

COLLBATÓ
SIAD Baix Llobregat
C. Major, 3. Abrera
Tel. 935572420

CORBERA DE LLOBREGAT
Àrea d'Igualtat
Pl. Sant Antoni. Corbera de Llobregat
Tel. 935175878

CORNELLÀ DE LLOBREGAT
SIAD Cornellà
C. Jacint Verdaguer, 16-18. Cornellà de Llobregat
Tel. 934742841

EL PAPIOL
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420

EL PRAT DE LLOBREGAT
SIAD El Prat
Pl. de l'Agricultura, 4. El Prat de Llobregat
Tel. 933790050

ESPARREGUERA
SIAD Esplugues de Llobregat
C. Sant Francesc Xavier, 1. Esplugues de Llob.
Tel. 933713350

ESPLUGUES DE LLOBREGAT
SIAD Esplugues de Llobregat
C. Sant Francesc Xavier, 1. Esplugues de Llob.
Tel. 933713350

- GAVÀ**
SIAD Gavà
C. Generalitat de Catalunya, 7. Gavà
Tel. 932639222
- MARTORELL**
SIAD Martorell
C/Francesc Santacana, 13, 2n pis. Martorell
Tel. 937735193
- OLESA DE MONTSERRAT**
SIAD Olesa de Montserrat
C/ Salvador Casas, 17. Olesa de Montserrat
Tel. 937780050
- SANT ANDREU DE LA BARCA**
SIAD Sant Andreu de la Barca
Pl. Ajuntament, 1, 2n. Sant Andreu de la Barca
Tel. 936356402
- SANT CLIMENT DE LLOBREGAT**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- SANT FELIU DE LLOBREGAT**
SIAD Sant Feliu de Llobregat
Pl. Lluís Companys, 2. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 936858002
- SANT JUST DESVERN**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- SANTA COLOMA DE CERVELLÓ**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- VALLIRANA**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. St. Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- LA PALMA DE CERVELLÓ**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- MOLINS DE REI**
SIAD Molins de Rei
C/Verdaguer, 95 bis. Molins de Rei
Tel. 936803731
- PALLEJÀ**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- SANT BOI DE LLOBREGAT**
SIAD Sant Boi de Llobregat. Can Jordana
C/Ebre, 27. Sant Boi de Llobregat
Tel. 936351237
- SANT ESTEVE SESROVIRE**
SIAD Baix Llobregat
C. Major, 3. Abrera.
Tel. 935572420
- SANT JOAN DESPÍ**
SIAD Sant Joan Despí
Av. Barcelona, 41. Sant Joan Despí
Tel. 934770051
- SANT VICENÇ DELS HORTS**
SIAD Sant Vicenç dels Horts
C/Claverol, 6-8, 2n pis. Sant Vicenç dels Horts
Tel. 936029216
- TORRELLES DE LLOBREGAT**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420.
- VILADECANS**
SIAD Viladecans
Av. Mil-lenari, 18. Viladecans
Tel. 936373322

➤ Servicio de Intervención Especializada en Violencia Machista del Baix Llobregat

Se trata de un servicio gratuito que ofrece atención integral y recursos en el proceso de recuperación y reparación a las mujeres que han sufrido o sufren situación de violencia, y también a sus hijos/as. Cuentan con un equipo profesional multidisciplinar integrado por personas tituladas en psicología, trabajo social, educación social y derecho.

▶ ¿Cómo lo hacen?

- Proporcionando una atención social y terapéutica especializada y continuada con relación al proceso de violencia vivido.
- Adecuando el modelo de intervención social, legal y terapéutico al proceso de las mujeres que han sufrido o sufren violencia.
- Trabajando coordinadamente con los servicios externos, atendiendo al proceso específico de cada una de las mujeres.

▶ ¿Dónde está ubicado este servicio? ¿Cuáles son los datos de contacto?

 Joana Raspall 38-40 de Sant Feliu de Llobregat

 Telèfon de contacte: 93 000 05 21

 Francesc Macià, 99-101 de Sant Boi de Llobregat

 Telèfon de contacte: 93 135 71 72

▶ ¿A quién atienden?

Atienden a todas las mujeres de la comarca del Baix Llobregat que se encuentran en una situación de violencia machista, y a sus hijos e hijas, independientemente de qué municipio provengan (ya sea de más o de menos de 20.000 habitantes).

➤ Mossos d'Esquadra

Si decides poner una denuncia, te atenderán los agentes de la Oficina de Atención a la Ciudadanía (OAC) las 24 horas los 365 días del año.

Las **OAC** son los grupos de Mossos d'Esquadra con formación especializada para recoger las denuncias de ámbito penal presentadas por la ciudadanía y en concreto también las de violencia machista y doméstica. Se encuentran en todas las comisarias de Mossos d'Esquadra.

- Te escucharán y escribirán en un documento los hechos relatados (te tomarán declaración)
- Te informarán de los derechos que tienes como víctima y te explicarán como funcionan las solicitudes de órdenes de protección.

- Según el nivel de riesgo que resulte de tu declaración, se establecerán unas medidas de protección policiales provisionales.
- Posteriormente, traspasarán el caso al Grupo de Atención a la Víctima (GAV) que te corresponda por tu domicilio y realizarán el seguimiento de tu caso.

Los **Grupos de Atención a la Víctima (GAV)** son los grupos de Mossos d'Esquadra con formación especializada para realizar atención y seguimiento a víctimas de violencia machista, doméstica y otras víctimas vulnerables.

- Este servicio también se encuentra en todas las comisarías de Mossos d'Esquadra.
- El seguimiento que hacen consiste en realizar gestiones dirigidas a tu orientación, seguridad y al cumplimiento de las medidas que la autoridad judicial haya podido determinar.
- Si tienes dudas sobre tu situación, los Grupos de Atención a la Víctima te atenderán y asesorarán sobre los derechos y las acciones que podéis emprender, sobre los organismos donde podéis acudir para ejercer estos derechos, así como sobre medidas de autoprotección.
- Si es necesario, te derivarán a los servicios especializados de la red de recursos, y te harán un seguimiento individualizado.

¿Cuál sería su comisaría de Mossos d'Esquadra de referencia?



ABRERA

Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110



BEGUES

Comissaria Gavà
Avinguda d'Eramprunyà, 48-50
Tel. 935541919



CASTELLDEFELS

Comissaria Castelldefels
C. del Molinot, 1
Tel. 935519110



CASTELLVÍ DE ROSANES

Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110



CERVELLÓ

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920



COLLBATÓ

Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110



CORBERA DE LLOBREGAT

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920



CORNELLÀ DE LLOBREGAT

Comissaria de Cornellà de Llobregat
C. Travessera, 11
Tel. 932553600

EL PAPIOL
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat
Carretera Sànsón, 66
Tel. 936858800

ESPARREGUERA
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

GAVÀ
Comissaria de Gavà
Avinguda d'Eramprunyà, 48-50
Tel. 935541919

MARTORELL
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

OLESA DE MONTSERRAT
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

SANT ANDREU DE LA BARCA
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

SANT CLIMENT DE LLOBREGAT
Comissaria de Viladecans
Av. Mil·lenari, 5 E.
Tel. 935566510

SANT FELIU DE LLOBREGAT
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat
Carretera Sànsón, 66
Tel. 936858800

EL PRAT DE LLOBREGAT
Comissaria El Prat
Av. Onze de Setembre, 26-28
Tel. 935541240

ESPLUGUES DE LLOBREGAT
Comissaria d'Esplugues de Llob.
C. Laureà Miró, 80-88
Tel. 934139900

LA PALMA DE CERVELLÓ
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920

MOLINS DE REI
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat
Carretera Sànsón, 66
Tel. 936858800

PALLEJÀ
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920

SANT BOI DE LLOBREGAT
Comissaria de Sant Boi
C. Joan Batista Milà i Rebull, 2
Tel. 935675845

SANT ESTEVE SESROVIRES
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

SANT JOAN DESPÍ
Comissaria de Cornellà de Llobregat
C. Travessera, 11
Tel. 932553600



SANT JUST DESVERN

Comissaria d'Esplugues de Llobregat
C. Laureà Miró, 80-88
Tel. 934139900



SANT VICENÇ DELS HORTS

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920



SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

Comissaria de Sant Boi
C. Joan Batista Milà i Rebull, 2
Tel. 935675845



TORRELLES DE LLOBREGAT

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920



VALLIRANA

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920



VILADECANS

Comissaria de Viladecans
Av. Mil·lenari, 5 E.
Tel. 935566510

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE UN/A PROFESIONAL DEL ÁMBITO DE VIOLENCIA MACHISTA QUE ATIENDA A MI HIJA?

- ✓ Debe poder generar un espacio de confianza, confidencialidad y respeto.
- ✓ Debe acompañarla en el proceso, no ir por delante de ella, sino al lado; es decir, debe respetar su ritmo y dejar que sea ella quien dé el paso cuando esté preparada, y que sea ella la protagonista de su proceso, excepto en casos graves de urgencia o riesgo para ella, en los que debería actuar para protegerla.
- ✓ No debe juzgar sus decisiones, y debe tener empatía: ponerse en su piel y entender el miedo, la desconfianza y la indefensión que siente, ya que el agresor se ha encargado de hacerla sentir indefensa, vulnerable y dependiente de él en todo momento.
- ✓ Debe dejarle la puerta abierta para que pueda acudir cuando lo necesite y ofrecerle el apoyo para salir de esta situación de violencia, cuando haga la demanda.
- ✓ Ha de velar por el cumplimiento de sus derechos en todo el proceso y trabajar para la recuperación de su dignidad y autonomía, fomentando la confianza en sí misma y animándola a romper con la situación de dependencia que le ha generado el agresor con sus acciones.