

¿Se reconoce en algunas de estas situaciones?

¿Reconoce a alguna persona de su entorno?

- Estoy muy solo.
- Estoy perdiendo la autonomía.
- Soy minusválido.
- Me cuesta comunicarme en francés o en inglés.
- Me veo con poca gente aparte de mi cónyuge.
- Tengo un problema de adicción.
- Mi cónyuge tiene un problema de consumo.
- Mi cónyuge pasa por momentos muy difíciles.
- Soy un hombre responsable y muy preocupado por el bienestar de todos los miembros de mi familia.



En este documento,
el término “cónyuge”
designa a cualquier persona
con la que usted tiene
o ha tenido una relación
afectiva e íntima.



Me quedo con mi cónyuge porque:

- La amo y ella me ama.
- La necesito.
- Quiero proteger a mis hijos.
- Tengo miedo de no poder ver a mis hijos.
- Deseo ayudarla.
- Quiero salvar mi pareja y mi familia.
- No sé a quién dirigirme para obtener ayuda.
- El matrimonio es muy importante para mí.
- No sé qué hacer.

¿Vive algunas de estas situaciones? ¿Es testigo de ellas?

Mi cónyuge:

- Me rebaja y me humilla frente a mis seres queridos, me trata de loco o me reprimenda.
- Me denigra frente a mis hijos.
- Se burla de mí, ridiculiza lo que hago y lo que digo.
- Rompe mis cosas.
- Siempre quiere saber dónde y con quién estoy.
- Me critica continuamente.
- Utiliza mi historia personal para lastimarme.
- Denigra mi trabajo, a mis seres queridos, mi forma de actuar con los niños, mi apariencia general, mi sexualidad.
- Llama continuamente por teléfono a mi trabajo.
- Controla mis gastos, gasta todo mi dinero.

Trataba de evitar que se enojara, pero hiciera lo que hiciera, nunca estaba bien. Me insultaba continuamente. A la larga, terminé por creerle. Era yo el enfermo. Era yo el que no la comprendía. Llegué a despreciarme. Ya no me reconocía.

¿SÍ?

Estos comportamientos son todos ejemplos de violencia conyugal.

Este folleto le concierne.

Mi cónyuge:

- Me grita, me insulta.
- Me empuja, me golpea, me muerde, me pellizca, me araña, me patea, me tira objetos, me trata con brusquedad cuando me ayuda.
- Amenaza con lastimarme o matarme.
- Amenaza con hacer daño a las personas que quiero.
- Amenaza con quitarme a mis hijos.
- Me envía todo el tiempo textos rencorosos.
- Amenaza con hacer que pierda mi trabajo, mi reputación y mi lugar en la comunidad.
- Amenaza con recurrir a otra persona con el objeto de hacerme daño y perjudicarme.
- Me contacta continuamente por teléfono, SMS o correo electrónico, o me sigue todo el tiempo, incluso si ya no estamos juntos.

La violencia conyugal se instala solapadamente en las relaciones íntimas y afectivas

Su cónyuge repite a menudo palabras y gestos que lo rebajan y lo lastiman.

Le da órdenes y decide todo por usted.

Le promete cambiar, aun cuando siga humillándolo y siendo violenta con usted.

Siembra la duda y la confusión diciéndole que todo es su culpa o que usted es el violento.

Lo hace dudar de sus percepciones, ya que sólo ella conoce la forma correcta de pensar, de actuar y de sentir.

Mancha su reputación divulgando cosas desagradables sobre usted.

Es violenta verbal y físicamente.

Se disculpaba constantemente. Al principio, uno cree en estas disculpas porque está enamorado y quiere que salga adelante. Te dices también que no es su culpa, que ya no se volverá a repetir. ¡Pero esto nunca termina y siempre empeora!

La violencia conyugal puede manifestarse en una relación heterosexual u homosexual.

La violencia conyugal no se detiene por sí sola, ni con el tiempo ni con amor.

Una cónyuge violenta es como cualquier mujer y puede ocupar una posición respetable en la sociedad.

Puede ser apreciarla por los demás y ser amable con todos.

Puede tener bonitas cualidades y al mismo tiempo comportamientos violentos.

Puede practicar o no una religión.

No tiene por qué tener problemas de salud mental, alcohol, dinero o relacionados con el trabajo.

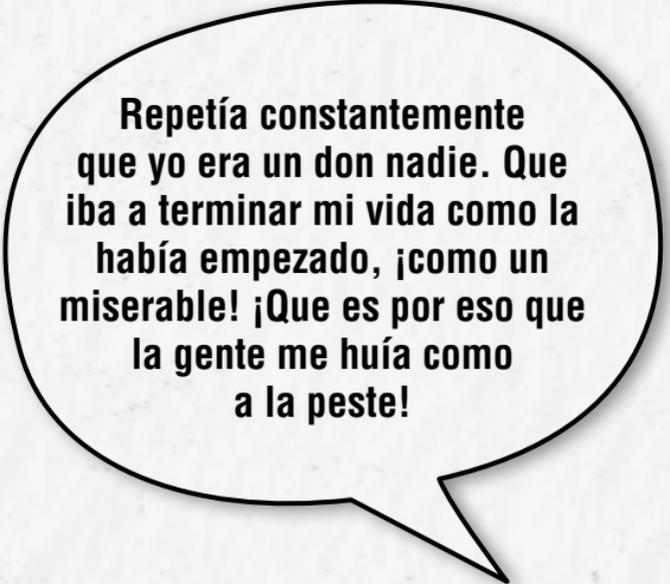
La violencia conyugal no se limita a golpes y heridas físicas

La violencia psicológica es menos visible, pero igualmente devastadora.

- Ser a menudo rebajado, tratado de loco, despreciado o ridiculizado con respecto al cuerpo.
- Ser ignorado o tratado con indiferencia.
- Ser tratado como un ser repugnante y despreciable.
- Ser controlado frecuentemente en las idas y venidas.
- Ser amenazado con no poder ver más a sus hijos.
- Tener regularmente impedimentos para ver a sus seres queridos o para ir al trabajo.

Todo esto es violencia conyugal.

La violencia psicológica destruye la autoestima. La víctima termina creyendo lo que dice la cónyuge y sintiéndose estúpido y loco. Cree merecer las críticas.



Repetía constantemente que yo era un don nadie. Que iba a terminar mi vida como la había empezado, ¡como un miserable! ¡Que es por eso que la gente me huía como a la peste!

No se habla mucho de violencia económica, pero es igualmente humillante.

- Tener que mendigar dinero.
- Ser controlado en sus gastos.
- Verse obligado a pagar todo.
- No poder aceptar el empleo que le interese.
- Ser despojado de su dinero porque su cónyuge tiene un problema de adicción.

Esto también es violencia conyugal.

La negligencia reiterada de una cónyuge puede parecer involuntaria, pero no lo es.

- Verse obligado a esperar para necesidades urgentes.
- Verse privado de medicamentos o recibir demasiados.
- Ser abandonado durante largos períodos en una situación incómoda, por ejemplo en el baño.

Esto es también violencia conyugal.

Si usted está viviendo violencia psicológica o económica, o si es víctima de negligencia, pida ayuda.

Consulte la última página, donde figuran servicios que responden a las necesidades de los hombres víctimas de violencia.

Entre todas las formas de violencia, algunas se consideran delitos

- **Amenazas**
Por ejemplo, amenazarlo con lastimarlo o matarlo.
- **Violencia física**
Por ejemplo, morderlo, golpearlo.
- **Negligencia criminal**
Por ejemplo, privarlo de medicamentos fundamentales para su salud, de atención médica o de alimentos que la pueden dejar al borde de la muerte.
- **Violencia sexual**
Por ejemplo, obligarlo a tener relaciones sexuales o prácticas sexuales no deseadas.
- **Acoso**
Por ejemplo, llamarlo por teléfono continuamente o seguirlo al punto de que usted tema por su seguridad.

- **Secuestro**
Por ejemplo, encerrarlo en una pieza o impedirle salir de la casa.

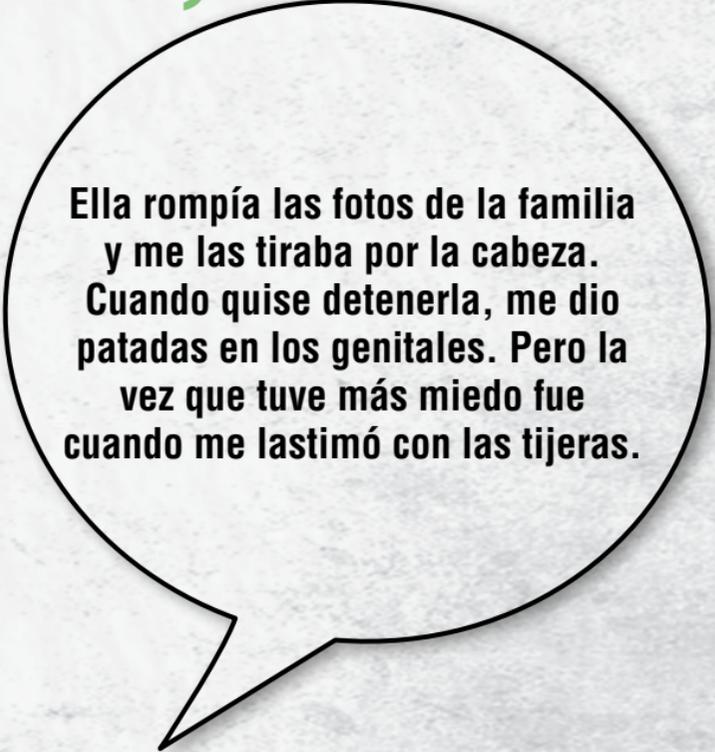
Si usted está viviendo una o varias de estas formas de violencia, puede llamar al 911 para denunciarlas y protegerse.

Usted tiene derecho a vivir en un marco de respeto y seguridad.

Estos derechos figuran en la Carta de Derechos y Libertades de la Persona de Québec y en la Carta Canadiense de Derechos y Libertades.

Con el correr del tiempo, las formas de violencia pueden modificarse de diversas maneras y sumarse unas a otras.

Con el correr del tiempo, aumentan la frecuencia y la gravedad de las formas de violencia.



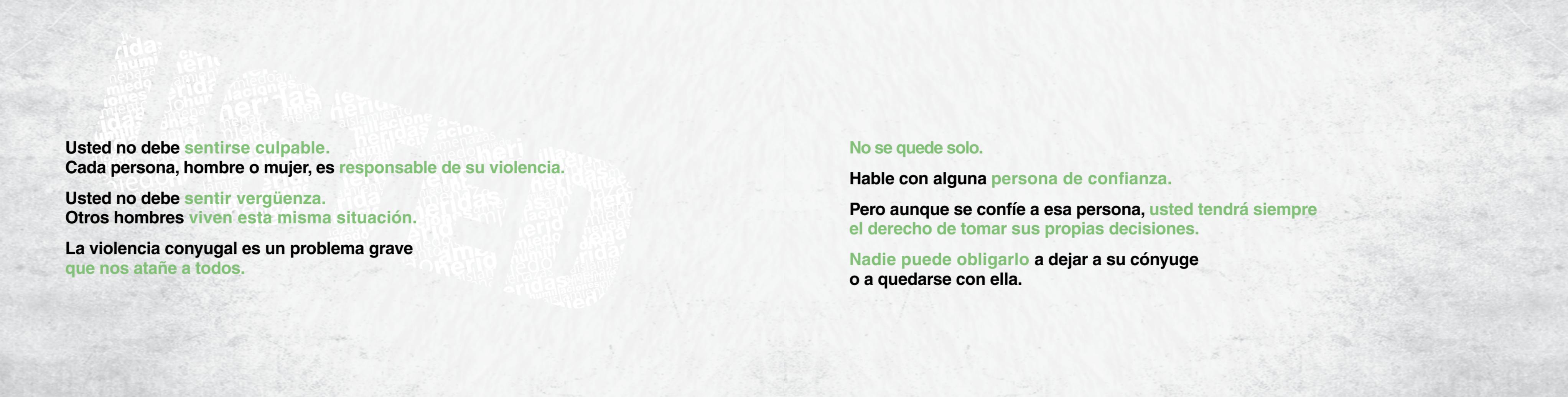
Ella rompía las fotos de la familia y me las tiraba por la cabeza. Cuando quise detenerla, me dio patadas en los genitales. Pero la vez que tuve más miedo fue cuando me lastimó con las tijeras.

Estas son algunas de las razones por las que puede decidirse a buscar ayuda

- Ya no quiero enfrentar solo este problema.
- Quiero recuperar mi seguridad.
- Quisiera recobrar mi autoestima y la confianza en mí mismo, liberarme de la culpa y la vergüenza.
- Quiero salvar mi pareja y mi familia.
- Quiero encontrar la manera de salir adelante y recobrar la autonomía.
- Quiero encontrar la manera de protegerme. Por ejemplo, acordar una clave con una persona de confianza para que llame al 911 en caso de emergencia.
- Quiero seguir viviendo.

Me quedaba con ella para proteger a los niños. Creía que los niños necesitaban a su madre y una familia unida. Pero ya no podía más verlos mirarme con tristeza en los ojos. Tenía vergüenza. Quería que conocieran otra cosa de su padre.

**Si su seguridad o la de sus seres queridos se ve amenazada,
no dude en llamar al 911.**



Usted no debe sentirse culpable.

Cada persona, hombre o mujer, es responsable de su violencia.

Usted no debe sentir vergüenza.

Otros hombres viven esta misma situación.

La violencia conyugal es un problema grave que nos atañe a todos.

No se quede solo.

Hable con alguna persona de confianza.

Pero aunque se confíe a esa persona, usted tendrá siempre el derecho de tomar sus propias decisiones.

Nadie puede obligarlo a dejar a su cónyuge o a quedarse con ella.

¿Conoce a algún hombre víctima de violencia conyugal? Si gana su confianza, podrá ayudarlo

Escúchelo sin juzgar

Créale

En general, los hombres que viven situaciones de violencia conyugal no son tomados en serio. Tienen que probar constantemente su credibilidad y generalmente son considerados como los primeros sospechosos. Por lo tanto, raras veces revelan la violencia que sufren porque tienen miedo de ser ridiculizados y de que, tanto sus familiares como los servicios policiales, no les crean.

Hablar de esta situación requiere mucha valentía. Para ayudar a la víctima, escúchela sin juzgar e intente comprender los obstáculos con los que se enfrenta.

Dígale que no es su culpa

Los hombres víctimas de violencia conyugal pueden sentir culpa y tener un sentimiento de fracaso al pedir ayuda porque no lograron resolver ellos mismos el problema, porque no fueron lo suficientemente “fuertes” para hacer frente a la situación. Muchos se sienten humillados porque no fueron capaces de satisfacer las expectativas de sus cónyuges.

Las víctimas se sienten muy a menudo responsables de la violencia de sus cónyuges. Éstas saben bien cómo hacerlos sentir culpables y cómo negar su propia violencia.

Dígale a la víctima que son las personas violentas, hombres o mujeres, las responsables de sus comportamientos violentos.

Respete sus decisiones y su ritmo

La violencia conyugal es devastadora. Socava la confianza en sí mismo. El camino para afirmarse y retomar el control sobre su vida puede ser largo.

Estas son algunas de las razones que pueden llevar a un hombre a tolerar la violencia:

- la esperanza de recuperar la relación afectiva o amorosa;
- la imposibilidad de identificarse como una víctima, ya que la sociedad exige que el hombre sea más grande, más fuerte y más independiente que su cónyuge;
- el temor de ser acusado de agresor, ya que los pedidos de ayuda de los hombres víctimas de violencia doméstica se perciben a menudo como ilegítimos y sospechosos.

Trate de comprender su vivencia y de respetar sus decisiones. Tanto si ha dejado a su cónyuge como si no lo ha hecho, usted podrá orientarlo hacia personal especializado que lo ayudará a aclarar su situación. (Consulte la última página de este folleto.)

Ofrézcale su apoyo

El aislamiento de las víctimas forma parte de la violencia conyugal. Este aislamiento es a menudo mayor en el caso de hombres víctimas de violencia, porque la sociedad no alienta las confidencias entre los hombres. Además de vivir el aislamiento, a las víctimas les puede costar reconocer sus propias necesidades y expresar sus sentimientos, sus miedos y su dolor.

Ofrezca su apoyo a la víctima. Hable con él. Hágale conocer su derecho a recibir asistencia confidencial. Si quiere saber más del tema, muéstrele este folleto. Si él lo desea, ofrézcale acompañarlo en sus gestiones.

Combata los prejuicios y la invisibilidad

Los prejuicios son persistentes. En nuestra sociedad, los hombres deben mostrarse independientes, fuertes, duros y autónomos. Los hombres víctimas de violencia conyugal pueden considerarse como inferiores porque no corresponden a estos estereotipos. El peso de los prejuicios los lleva entonces a sentirse ridiculizados y marginalizados, lo que les impide pedir ayuda.

Cuanto más aislada esté la víctima, mayor será la posibilidad de la cónyuge de ejercer violencia. Muéstrese abierto y sobre todo, no se aleje de la víctima.

Recuerde que la indiferencia es cómplice de la violencia conyugal...

RECURSOS

LLAME DESDE CUALQUIER LUGAR DE QUÉBEC, LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

SOS violencia conyugal 1 800 363-9010

(llamados desde fuera de Montreal) (VOZ y DTS)

514 873-9010

(llamados desde Montreal) (VOZ y DTS)

SOS violencia conyugal conoce los recursos que prestan ayuda a los hombres víctimas de violencia conyugal en la búsqueda de ayuda.

Este servicio telefónico, gratuito, confidencial y anónimo, se especializa en violencia conyugal. Con un solo llamado, las víctimas, sus seres queridos, o testigos de la situación, pueden acceder **inmediatamente** a servicios de información, asesoramiento y alojamiento.

Producción: **Secrétariat à la condition féminine**

Redacción: **Table de concertation en violence conjugale
(Mesa de Concertación sobre Violencia Conyugal
de Montréal, con la colaboración de:**

- Service d'aide aux conjoints (SAC) (www.serviceaideconjoints.org);
- Maison Oxygène (www.maisonoxygene.com);
- Option;
- CSSS Pierre-Boucher;
- Rudolf Rausch, formación y asesoría.

Depósito legal: 2012

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN: 978-2-550-65519-0 (versión impresa)

978-2-550-65520-6 (versión electrónica)

© Gouvernement du Québec, 2012

Servicio de Emergencias 911

Para una ayuda inmediata, si usted está en peligro o es testigo de violencia.

911 (VOZ) (DTS disponible en algunas regiones)

310-4141 (en las municipalidades que no cuentan con el 911)

***4141** (para llamados desde un celular)

Info-Santé

Para informaciones y referencias, tales como los Centros Locales de Servicios Comunitarios (CLSC) y los Centros de Salud y Servicios Sociales (CSSS)

811 (VOZ)

Puede dirigirse al Secrétariat à la condition féminine (SCF, Secretaría de la Condición Femenina) al número **418 643-9052**, para obtener este folleto en francés, inglés y español.

Estos folletos también están disponibles en las páginas Web del SCF (www.scf.gouv.qc.ca) y de la Table de concertation en violence conjugale de Montréal (www.tcvcm.ca) en versión PDF y Word en francés, inglés y español. Para obtener esta documentación, haga clic en la sección "Publicaciones" de la página Web del SCF.