

Voces de Insight
Gemma

INSIGHT EXCHANGE

Artwork © Louise Whelan

QUERIDA / O LECTOR / A,

Las Voces de la Insight son descripciones desidentificadas de personas con experiencia vivida de de violencia interpersonal, familiar, sexualizada y otras adversidades. Se han desarrollado mediante el proceso de entrevistas de Insight Exchange, que ha sido diseñado para afirmar la agencia, sostener la dignidad y apoyar la seguridad.

Las reflexiones revelan las formas en que la persona se ha resistido y ha respondido a la violencia ejercida contra ella. Las descripciones revelan parte del contexto en el que se ha producido la violencia, cómo han respondido otras personas, servicios y sistemas, y cómo estas respuestas han sido útiles, inútiles o perjudiciales.

Nuestro agradecimiento a cada persona que ha compartido sus reflexiones en beneficio de muchas y muchos.

Reconocemos que, a pesar de nuestros mejores esfuerzos por escuchar las experiencias vividas de violencia y abuso, nunca podremos comprender plenamente todo lo que las experiencias de una persona significan para ella ahora o a lo largo de su vida. Entendemos que las experiencias vividas, pasadas y presentes, nunca podrán plenamente representarse en el lenguaje ni en ninguna otra forma.

GRACIAS.

Siempre he tenido un sentido de la justicia social y he comprendido que la violencia doméstica puede ocurrirle a cualquiera. Ahora que lo he vivido, sé que es cierto. Debido a la naturaleza de la violencia doméstica, durante los diez años de la relación me esforcé mucho por proteger el frágil ego de mi pareja. Lo animaba constantemente. Él se cree muy especial. Tiene una especie de arrogancia en torno a sí mismo y a su propio sentido de importancia. Se valora mucho a sí mismo.

Tampoco quería que los demás vieran lo que realmente ocurría y cómo me estaba tratando. No le conté a la gente sobre la falta de intimidad emocional en nuestra relación. Fue difícil porque creo que desde afuera parecía el escenario perfecto. Hacíamos viajes muy bonitos y teníamos varias propiedades, económicamente nunca nos faltó nada cuando estábamos juntos. Eran los insultos insidiosos, el control y los juegos.

Solía decirme a mí misma: “esto es normal, todo el mundo tiene altibajos, y esto no es más que una discusión” o “sólo está un poco malhumorado” o “las cosas mejorarán”. Siempre me imaginaba que las cosas mejorarían; “cuando yo acabe la universidad”, “cuando tengamos una familia”, “cuando tengamos la casa grande y él sea feliz”. Pero siempre había algo que me corroía por dentro, nunca pude poner el dedo en la llaga, pero sabía que estaba mal.

Una vez me hizo un currículum porque yo estaba buscando trabajo. Se esforzó mucho en hacer el currículum y le quedó perfecto.

“

Eran los insultos
insidiosos, el control
y los juegos.

”

Cuando me lo presentó, hice un gran alboroto, “muchas gracias, Dios mío, quedó increíble”. Me entusiasmé y le comenté que sólo habría hecho una cosa pequeña de forma diferente. Bueno, se volvió loco, “Pues, entonces hazlo tú misma”. Rompió el currículum delante de mí y lo tiró a la basura, luego borró el archivo de su computadora. No me dejó tenerlo por una cosa mínima que yo había comentado. Pero conseguí recuperar el currículum desde la “Papelera de reciclaje” de la computadora y lo utilicé sin que él lo supiera. Tenía que hacer cosas así para eludir sus constantes juegos. Nunca sabía a qué atenerme.

Una discusión que teníamos y su nivel de hostilidad era tan inmenso que daba miedo. El odio que había detrás de esos ojos en esos momentos de pura rabia ante el atrevimiento mío de tener una opinión diferente, era realmente sorprendente. Había una enorme disparidad entre lo que cabría esperar que fuera una respuesta razonable y lo que a menudo yo recibía. Era muy difícil de predecir. Él utilizaba mucho su lenguaje corporal, conocía todos los trucos. Sólo las miradas, la tensión en la mandíbula y una mirada condescendiente y despectiva. Lo vi en su forma de tratar a los demás, incluso a sus colegas. Se quedaba mirando fijamente cuando alguien le hablaba con normalidad. Si alguien le caía mal, ponía una mirada horrible. Te miraba fijamente. Muy intimidante. También le molestaba cualquier cosa. Si alguna vez yo no estaba de acuerdo con él, quería pruebas. Quería que pudiera demostrárselo. ¿Dónde estaban los artículos que lo demostraban?, ¿De qué estaba hablando, de esas cosas llamadas emociones y sentimientos, qué son? No son más que tonterías.

Compramos una casa juntos. Yo estaba parada en una silla pintando algo y tuvimos un desacuerdo verbal. Se escaló rápidamente. Corrió hacia mí, lanzándose desde bastante lejos, y me empujó de la silla. Torpemente, me caí contra el marco de una puerta. Me enganché la espalda en el marco de la puerta. Acabé con un buen moretón en la espalda. Pero mi reacción en ese momento fue luchar, así que me levanté balanceándome y le dije: “no vuelvas a hacer eso, nunca vuelvas a tocarme así”.

Incluso en esa fracción de segundo, pensé: “Tengo que vigilar esto y si vuelve a ocurrir, me largo”. ¿Sabes qué?, no volvió a ocurrir. En retrospectiva, supongo que él no necesitaba llegar a la violencia física para conseguir lo que quería. Era más listo que eso. Creo que mi reacción lo sorprendió un poco. Sabía que se había pasado de la raya. Dejé que las cosas se calmaran durante unos días y, de todas formas, él no me dirigía la palabra. Pensé: “no, tengo que enseñarle lo realmente me hizo”.

Así que fui, me levanté la camiseta, le enseñé el moretón y le dije: “esto es lo que pasó”. Me aseguré de que supiera lo que había hecho. Estaba demasiado asustada para decirle “no vuelvas a hacerlo”, pero estaba muy implícito. Hice fotos de mi moretón. Guardé esas fotos durante años, porque quería tener un registro, sabiendo que algún día podría necesitarlo. Para mí es fascinante la forma en que se desarrolló la relación, y que esos comportamientos no estuvieran ahí al principio, y luego se deslizaran, se deslizaran, se deslizaran, y se hicieran más evidentes y hubiera incidentes mayores.

Hubo otra ocasión en la que le molestó una indiscreción mía y dejó de hablarme. Sólo puedo imaginar que fue porque, de camino al aeropuerto para recogerlo, le colgué el teléfono mientras manejaba, porque no debía estar al teléfono mientras manejaba. Cuando le pregunté qué le pasaba, me dijo que yo debería saberlo y que debería disculparme. Cuando le dije que no lo sabía, se negó a decírmelo, actuó con brusquedad y se negó a hablar conmigo. Lo intenté todo, mostrándome graciosa, preocupada, seria. Dejó de hablarme por tres meses.

Por aquel entonces, tuve un pequeño colapso en el trabajo. Esa mañana él me había hecho otro comentario mordaz. Dejé que se abrieran las compuertas y no pude parar de llorar. Una amiga del trabajo también me había recomendado una psicóloga, a la que había empezado a ver hacía poco.

Mi experiencia con la psicóloga fue a la vez buena y mala. Lo que ella no detectó fueron los problemas de poder y control que él tenía. A menudo pienso que si lo hubieran detectado antes, me pregunto si habría vuelto a esa relación. Eso podría haber cambiado toda la trayectoria.

Por aquel entonces, me tomé un tiempo para alejarme de la relación y reconsiderar mi situación. Viví con mi mamá y papá durante unos meses. Mi madre ha sido un apoyo increíble. Siempre estuvo dispuesta a sacarme de esa relación, en cualquier momento. Sólo tenía que decirlo. Me sentía muy firme de que no volvería y de que esa no era la relación para mí.

“

Lo que ella no detectó fueron los problemas de poder y control que él tenía. [...] Eso podría haber cambiado toda la trayectoria.

”

Durante este tiempo, él me escribió una carta muy bonita disculpándose por no verme ni escucharme. Fue muy hábil, así que volví a creer en la fantasía de que las cosas podrían mejorar. Hice el plan de que no aceptaría volver sin terapia de pareja, como mínimo.

Volví a la casa y fuimos a terapia de pareja. La terapeuta que nos atendió era muy conocida y respetada. Tuvo una entrevista por separado con cada uno de nosotros para hablar de nuestras respuestas a un cuestionario confidencial que nos había dado. Luego nos reunió para nuestra primera sesión, en la que nos dijo “en realidad no hay ninguna razón por la que no puedan hacer que esto funcione”. Salí de ese proceso con la sensación de que ella había identificado que se trataba de un “problema de comunicación” y que yo “no me expresaba” lo suficiente y “él no escuchaba lo suficiente”. Sin duda, pasó por alto la gravedad de sus comportamientos y me hizo creer que podría mejorar, cuando no era así.

No parecía darse cuenta de que su uso del control, la forma en que actuaba como si fuera superior a todos, cómo disfrutaba menospreciándome a mí y a los demás. Esta psicóloga parecía no darse cuenta de que no mostraba empatía y minimizaba mis sentimientos. Me sentí realmente defraudada ahí. Siento que la terapeuta debería haberme conseguido apoyo para dejar esa relación en lugar de intentar trabajar en ella. Es difícil, ¿verdad? Aunque en aquel momento yo quería trabajar en nuestra relación, ella debería haberse dado cuenta de su abuso. Aunque, económicamente a ella le interesaba que siguiéramos yendo a terapia.

Llevábamos poco tiempo en terapia de pareja y no habíamos abordado realmente ningún problema importante. Nos fuimos de viaje.

Volvimos a nuestra siguiente sesión con la terapeuta y él empezó a discutir con ella. Juró no volver nunca más a terapia. Así que ahora yo había regresado a la casa, estaba embarazada y ya no íbamos a terapia de pareja.

El año en que nació mi hija Erica fue uno de nuestros mejores años. Habíamos reavivado algo en aquella terapia de pareja. Teníamos a Erica para mimarla y crear lazos afectivos. Fue una época muy especial. También venían amistades a casa todo el tiempo y presumíamos de nuestra preciosa niña, pensábamos en lo maravillosos que era todo y en lo bien que nos iba, pero luego eso se fue extinguiendo.

Cuando Erica tenía 18 meses, tuvimos una discusión que rápidamente se escaló. Él estaba de pie gritándome lo mucho que me odiaba, diciéndome que quería el divorcio mientras me bloqueaba la salida del dormitorio. Yo tenía a Erica en los brazos, lo empujé hacia atrás para alejarme de él y de su abuso, y bajé las escaleras para calmar las cosas entre nosotros. Hizo parecer como si yo hubiera golpeado a Erica; y me dijo que iba a denunciarme a la Policía y a los Servicios Sociales. Se fue a pasar la noche a un hotel llevándose a Erica con él; pero no me dijo a dónde iban. Llamé a la Policía y lo denuncié. Les hice saber que se había llevado a Erica sin mi permiso, por lo que hicieron un reporte al respecto. Les dije que me había amenazado con hacer una denuncia falsa, pero no lo pusieron en el informe. Dijeron que “toda historia tiene dos lados” y que tenían que hablar con él.

Volvió con Erica al día siguiente, disculpándose y cuando la Policía llamó para preguntar, les dije que todo iba bien. Cuando Erica tenía dos años, volví a trabajar a tiempo parcial. Cuando llevaba allí un año más o menos, una señora de mi trabajo se dio cuenta de que yo no estaba muy contenta. Empezamos a platicar y se convirtió en mi confidente, me ayudó mucho. No sé si habría sido capaz de dejar esa relación de no ser por ella.

Ella realmente me dio la confianza para ver lo que yo siempre supe que estaba ahí. Fue la primera persona con la que, cuando le conté lo que me pasaba, me sentí realmente comprendida. Me escuchó de verdad y me hizo hablar de los comportamientos concretos de él. Empecé a hablar de lo que ocurría y su consejo fue: “no cambies nada, sólo observa. Observa dónde reside el control y el poder en las interacciones cotidianas”. Así que eso es lo que hice durante unos meses.

Seguimos discutiendo, y ella dijo: “tal vez sea hora de hacer algunos cambios pequeños en tus interacciones”. Ella fue la primera persona que dijo que su comportamiento “suena narcisista”. Me sentí muy confrontada cuando leí sobre el narcisismo, porque describía muy bien el comportamiento de él. Confirmó la sensación de malestar que sentía desde hacía tanto tiempo. Me ayudó a comprender que él estaba ejerciendo violencia y abusos contra mí y que probablemente seguiría haciéndome daño y que sus abusos podrían intensificarse. Fue entonces cuando supe que tenía que dejar esa relación. Esa realmente fue la llamada que me hizo despertar.

“

“No cambies nada, sólo observa. Observa dónde reside el control y el poder en las interacciones cotidianas”.

”

Poco después de esa gran toma de conciencia, puse fin a la relación. Intentó reconquistarme durante unas semanas, hasta que le dejé claro que eso no iba a ser posible.

Entonces cambiaron las cosas y muy pronto se convirtió en la rutina de “bueno, voy a probar que eres una mala madre”.

Nos separamos, pero seguí viviendo en la casa con él otros tres meses. Esto no fue porque yo quisiera. Creo que merezco una medalla por haber aguantado tanto. Aunque podría haberme quedado con amistades o familiares, hay factores que complican las cosas, como llevar y traer a Erica de la guardería. Realmente estaba intentando minimizar el impacto sobre Erica. También, jurídicamente me aconsejaron que, si me mudaba, estaría en una posición mucho más débil para negociar los asuntos financieros y de crianza. Y encima de todo, estaba ahorrando dinero para los abogados sabiendo que lo necesitaría, ya que sólo trabajaba a tiempo parcial.

Él me lo puso muy difícil durante este tiempo. Se negó a contribuir a los gastos de la guardería de Erica. Así que tuve que pagarlo yo. También puso un tope de 150 dólares a la tarjeta de crédito, la tarjeta de crédito estaba a su nombre pero yo tenía una tarjeta adicional. La utilizábamos para todo. Entonces, de repente, me pidió que no hiciera compras con la tarjeta. Le dije: “Pero son gastos conjuntos, ¿qué quieres que haga?”. Yo trabajaba a tiempo parcial, tres días a la semana en una organización sin ánimo de lucro. Él trabajaba a tiempo completo como médico especialista, así que había una gran discrepancia entre nuestros salarios. Yo gano

aproximadamente un tercio de lo que él gana. Se aseguró de decirme que él podía aumentar el límite de la tarjeta, pero yo no, y procedió a utilizarla como él la necesitara. Entonces yo iba a comprar comida y me la rechazaban. Así que utilizaba mis ahorros para comprar comida y para gasolina.

Cuando estaba en la casa con él, me provocaba para tener una discusión y luego me decía que lo había grabado. Me decía que cada “estupidez” que yo hacía estaba documentada, era una amenaza descarada.

Grababa nuestras conversaciones en una grabadora sin que yo lo supiera. También guardó un registro escrito en su laptop. Mientras tanto, me cuestionaba cada decisión que tomaba como madre: si le daba demasiadas uvas a Erica, si la dejaba cambiarse el suéter o, Dios no lo quiera, si salía de casa con un poco de sueño. Le dije: “Entonces, ¿vas a atacarme en lo que respecta a la maternidad?”. Y él asintió, asintió, porque no quería que sus amenazas quedaran registradas en la grabación de audio.

Yo sabía muy bien que esto no iba a ser amistoso y que tenía que hacer todo lo posible para protegerme a mí y a mi hija. Tendría que haber sido él quien se saliera de la casa, pero no fue así. Fui yo la que se vio obligada a irse porque él la hizo insoportable, tóxica e insana. Cuestionaba mi salud mental, me decía: “¡Estás enferma, necesitas ayuda, necesitas un psiquiatra!, ¡Eres repugnante! No le importas a nadie. ¡No le importas a nadie! Quiero que te largues. Quiero que te largues!”. Era realmente amenazador. Nuestra hija estaba allí mismo presenciando todo esto. Se dirigió directamente a ella y le dijo: “tu mami necesita ayuda”.

“

“¡Estás enferma,
necesitas ayuda,
necesitas un
psiquiatra!, ¡Eres
repugnante! No le
importas a nadie.

”

Esa misma semana volvió a casa y no hubo “saludos”, sólo un silencio sepulcral. Sentado a la mesa, no hacía más que rumiar y buscar lo siguiente que pudiera documentar. Era raro e incómodo. Le dije: “¿quieres que nos acostemos?”. Dijo: “no”. Así que procedí a hacer la rutina de la hora de acostarse con Erica, cepillarle los dientes, cambiarle el pañal y luego estábamos intentando ponerle su pijama. Erica no ayudaba mucho, pues se quedaba tumbada dando patadas con las piernas en el aire.

Entonces pasó por delante de la habitación, mirando muy deliberadamente, para ver qué pasaba, y yo lo desafié. Le dije: “¿puedo ayudarte en algo?” Me dijo: “tengo derecho a observarte”. Y yo dije: “bueno, yo tengo derecho a observar cómo me observas”, y la cosa empezó ahí. Y esto volvió a repetirse delante de ella. Le dije: “Erica, ¿nos gusta esto?, ¿Nos gusta que papá nos mire?” y ella dijo “no”. Le dije “no, a mí tampoco, ¿qué tal si nos vamos a casa de la abuela?”. Le dije a él “vamos a tomarnos unos días. Ya volveremos. Esto es sólo para dar espacio”. Su respuesta fue: “si te vas con Erica, llamo a la policía”. Tomé su provocación y le respondí. Dije: “Bien, vale, pues yo también llamaré a la policía”.

Así que llamé a la policía y les expliqué que estábamos en una “separación muy conflictiva” y que lo único que quería era poder salir de la casa sana y salva con mi hija y que no quería que las cosas fueran a más, y que si podían enviar a alguien, por favor. Y en cuanto hice esa llamada, él se puso en plan “¿de qué estás hablando. Detente y piensa en lo que estás haciendo”.

“

“Como se trata de violencia doméstica y tú hiciste la llamada, tienes que quedarte allí y tenemos que enviar a alguien”.

”

Fue y se sentó solo en la mesa del comedor con su laptop y estuvo documentándolo todo, lo que me dio la oportunidad de hacer las maletas. Pasé diez minutos metiendo algunas cosas en una bolsa y luego salí hacia el coche.

Volví a llamar a la policía para decirles: “miren, pude salir sana y salva, ya no hace falta que envíen a nadie”. Pero, sorprendentemente, me dijeron: “como se trata de violencia doméstica y tú hiciste la llamada, tienes que quedarte allí y tenemos que enviar a alguien”.

Me sigue pareciendo sorprendente que tuviera que quedarme cerca del perpetrador. Comprendo que la Policía necesitara vernos a los dos e interrogarnos. Pero podrían haberme visitado en casa de mis padres, o yo podría haber ido a la estación de policía al día siguiente o algo así. Esto parece ser un fallo del proceso. Así que tuve que quedarme allí con mi hija en el coche hasta que llegó la policía. Estuvimos sentadas fuera de la casa un buen rato. Él se quedó adentro de la casa todo el tiempo. Llamé a mis padres, así que vinieron y se sentaron con nosotras hasta que llegó la policía. Sólo pensé: “gracias a Dios, estoy fuera de la casa y al menos logramos llegar al coche”. Entonces supe que nunca podría volver a vivir con él.

Hace más de un año que estoy separada y ahora su abuso se nota mucho más que durante la relación, estaba bien escondido. Cosas como no dejarme entrar en la casa para recuperar mis objetos personales; llamadas telefónicas intimidatorias y amenazas; amenazas de quitarme el coche; recoger a Erica de la guardería cuando no era su turno, amenazarme a través de abogados; no aceptar acudir con las personas de resolución de

conflictos familiares a la que yo había propuesto acudir, los que no eran tan caros. Básicamente, intentando hacerme la vida imposible. Mi preferencia habría sido ir a algún lugar gratuito de resolución de conflictos familiares. También quería llegar a algún tipo de acuerdo a lo largo de varias sesiones, en lugar de que me presionaran para resolverlo en un solo día. Pero él quería ir a una mediación que cobraba 280 dólares la hora. Así que ahí también hay presión económica.

Tuvimos una mediación y se suponía que todas las cosas debían estar sobre la mesa, incluidas las finanzas. Llegamos a la mediación y por supuesto, él traía nueva información financiera que hacía imposible que resolviéramos nada allí. Él estaba intentando que la paternidad se resolviera a su favor antes de que se tomara ninguna decisión financiera. Ya estaba amenazando con pedir la custodia de nuestra hija. Amenazó con que si no le dábamos las cuatro noches por quincena para empezar inmediatamente, presentaría una solicitud urgente sobre la custodia parental ante el Tribunal. Así que en eso ha consistido todo este viaje para mí: en saber que, sea cual sea el régimen de custodia que le dé, va a llevarme a los tribunales e intentar conseguir más.

Así que he intentado ser prudente con los acuerdos de custodia, no en detrimento de mi hija, por supuesto. Es sólo para que cuando lleguemos a los tribunales, no estemos ya en un acuerdo en el que él la tenga mucho, como pretendía diez noches por quincena en sus órdenes finales. Fue muy frustrante. Ya que el Tribunal podría haber ordenado un acuerdo de paternidad similar al que podríamos haber acordado nosotros mismos en la mediación. En lugar de eso, eligió utilizar el proceso legal para intentar aterrorizarme.

Mi consejo legal fue: “Tenemos que dejar que sea por la vía legal” y, entonces fuimos al tribunal de Derecho de lo Familiar. Nuestro único día de mediación fue caro, porque fue legalmente asistido, y completamente inútil, porque nunca iba a haber una resolución. Tuve que abandonar tras seis horas y media de mediación, que costó unos 10.000 dólares en costos legales, y tuve que decir: “no continuemos”. Hizo tres cosas tras la mediación fallida. La primera fue recoger él a mi hija de la guardería cuando me tocaba a mí.

Mis representantes legales escribieron una carta diciendo: “por favor, no hagas eso... necesitamos que firmes un compromiso”, que él ignoró.

Al día siguiente él no dejó el coche en la guardería, como debía hacerlo. Así que tuve que ir a recoger el coche yo porque tenía que llevarla a la guardería al día siguiente. Llamó a la policía y les dijo que si yo no devolvía el coche esa noche, lo reportaría como robado.

Lo tercero fue que intentó incumplir su oferta de pagar mi parte de los honorarios del mediador. Ésas fueron las tres cosas. Ocho días después, sus abogados presentaron ante los tribunales la solicitud urgente sobre paternidad, alegando que yo era un riesgo para mi hija. Una vez que te metes en el sistema judicial, es muy difícil negar toda la información errónea que él y sus abogados presentaron, porque es laborioso repasar cada pequeña cosa que dijeron y corregirla. Mientras que, en primer lugar, para ellos es muy fácil crear la desinformación. Intentó aumentar su tiempo con Erica a través de los Tribunales haciéndome pasar por un riesgo para mi hija, y utilizar el proceso para aterrorizarme.

Mientras esperábamos la fecha del juicio, su equipo jurídico envió una carta en la que decía que iba a aumentar su tiempo de cuidado de Erica de tres noches a la quincena a seis noches a la quincena, sin consultarme ni obtener mi consentimiento. En ese momento, mi equipo jurídico dijo: “bueno, no puedes permitirlo, recógela de la guardería y no se la devuelvas hasta que firme un compromiso”. Seguí el consejo legal que recibí, él se negó a comprometerse. El resultado fue que no vio a Erica durante cuatro meses y medio.

En esos cuatro meses y medio Erica necesitaba un chequeo médico. Pero él me había escrito un correo electrónico diciendo que no consentía que ella acudiera a ninguna cita médica. Así que pedí consejo a mi abogada, explicándole que yo era la cuidadora principal y que mi hija necesitaba acudir a la Clínica de Salud Infantil. Siguiendo su consejo, hice todo lo correcto. Investigué su disponibilidad, pero no se puso en contacto conmigo. Entonces le dije la fecha y la hora de la cita diciéndole “eres bienvenido”, pero tampoco se puso en contacto conmigo. Entonces recibí una llamada de la Clínica de la Infancia para comunicarme que él había intentado anular la cita.

Pensé que él había llamado a la Clínica Infantil, pero no, entró físicamente y pidió hablar con la Directora. Discutió con ella para que anulara la cita. Al no salirse con la suya, presentó una queja formal contra la Directora ante la Junta Médica. Para la Clínica de la Infancia, esto fue una señal de alarma. Me pusieron en contacto con una trabajadora social. La trabajadora social me llamó para informarme de lo ocurrido y me puso en contacto con el equipo de apoyo comunitario contra la violencia doméstica del

hospital. Desde entonces, he estado recibiendo asesoramiento telefónico semanal del servicio de apoyo comunitario a la violencia doméstica y eso me ha ayudado.

Tengo que pasar por este proceso y tener que gastar todo este dinero en respuesta a sus abusos. Realmente entiendo por qué las mujeres temen por su vida cuando están liberándose de un agresor. Es tan aterrador. He estado en ese lugar antes y no sé cómo acabará esto. No sé cuáles ni de qué magnitud serán sus respuestas. Y sólo puedo hablar de ello ahora porque he estado fuera desde hace un año.

Mi Kit de Seguridad

[Mi Kit de Seguridad](#) - Un material de reflexión diseñado para apoyar a las personas que están, o podrían estar viviendo violencia interpersonal y familiar.



www.insightexchange.net/espanol-explora/

Sígueme a Mí

[Sígueme a Mí](#) es un material diseñado para mejorar la comprensión de las personas que están respondiendo al control, el abuso y la violencia.



www.insightexchange.net/espanol-explora/

INSIGHT EXCHANGE

www.insightexchange.net/espanol

Insight Exchange centra los conocimientos expertos de las personas con experiencia vivida de violencia interpersonal, familiar y sexualizada. Está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas e institucionales a la violencia y el abuso.

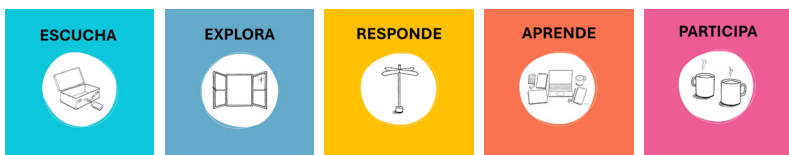
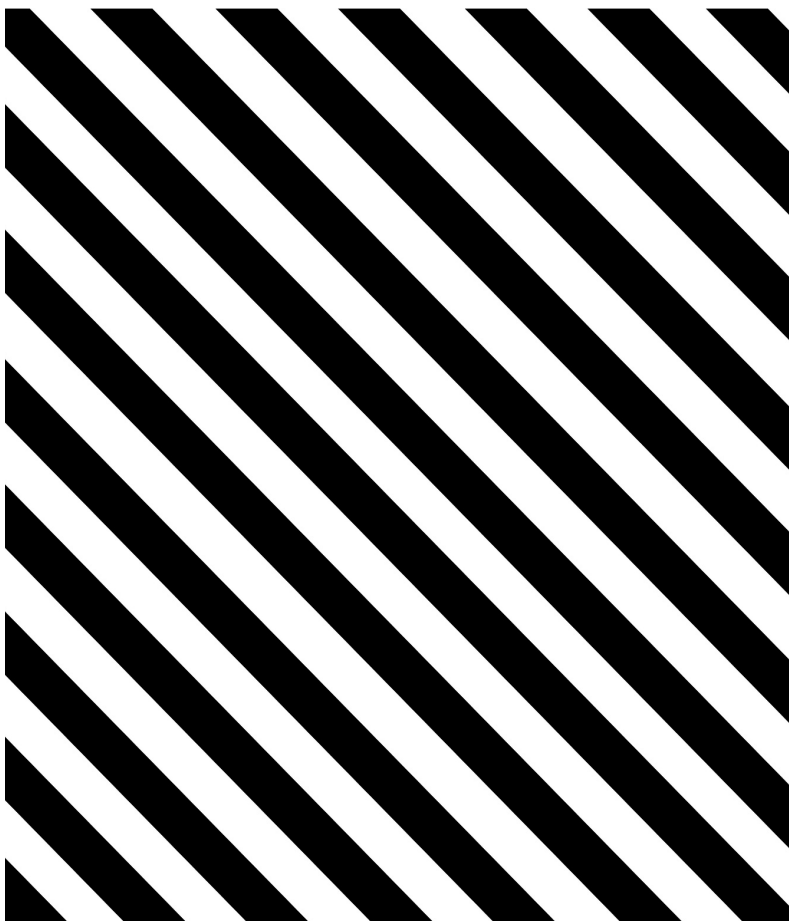
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

Lee más sobre cómo usar Insight Exchange:
www.insightexchange.net/espanol

© 2025 Insight Exchange.



Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México. Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, autogobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestxrs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a la propiedad colectiva de sus tierras. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado.



Los menús del sitio web de Insight Exchange incluyen escucha, explora, responde, aprende y participa.

INSIGHT EXCHANGE

Escanea el código QR para explorar www.insightexchange.net/espanol

La página web tiene un botón de salida rápida.

