

# Voces de Insight Joey

**INSIGHT EXCHANGE**

Artista © 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.

Soy fuerte. No importa por lo que haya pasado, no me define. Mi ex pareja, que es el padre de mis tres hijas menores, es siete años más joven que yo. Empezamos a vernos hace más de 10 años. Yo sabía de su familia y que su padre ejercía violencia contra él cuando era niño. Era uno de ocho hermanos. Su padre solía darle palizas a su madre y violarla. Era horrible. También golpeaba a todos los niños. Había perdido familiares por suicidio. La había pasado muy mal, pero eso no justifica su comportamiento.

Era súper corto de mecha. Manejaba con rabia. Cuando íbamos a las tiendas, era muy grosero. Me decía, “¿puedo comer algo?”. Yo le decía “por favor”. Entonces él decía “No he terminado mi frase, chingada madre. No me digas cómo tengo que hablar”.

Antes de pegarme, rompía todo lo que había en la casa. Aventaba todo lo que estaba cerca de él, incluyendo sus propias cosas. Simplemente no le importaba. Yo tenía una laptop y él la rompió contra el piso. Rompía televisiones. Me quitaba el teléfono y lo aventaba por la habitación para romperlo. Un par de veces, también rompió su propio teléfono. O como uso lentes, me quitaba los lentes de la cara y me los rompía. Los partía por la mitad y esto era increíblemente duro porque yo los necesitaba para trabajar. Me ponía a llorar. Los lentes son muy caros. No tenía dinero para comprar otro par de lentes. Una vez, literalmente, acababa de pedir un par de monturas por Internet. Me las entregaron. Tenía que llevarlas al optometrista al día siguiente y él, literalmente, las agarró de la mesa y las partió en dos. Ni siquiera tenían los cristales de aumento todavía. Después de que rompiera los lentes le dije: “Puedes decirme las palabras que quieras.

“

“Puedes decirme las palabras que quieras. Puedes romperme la camiseta, puedo ir a comprar otra, pero no puedo ir a comprar otro par de lentes (de lectura) al Walmart, carajo”.

”

Puedes romperme la camiseta, puedo ir a comprar otra, pero no puedo ir a comprar otro par de lentes (de lectura) al Walmart, carajo”. Ha destrozado chamarras de piel, mis carteras, mis bolsas de mano. Era increíble la cantidad de destrucción que causaba. Así es como empezó con él. Si tuviera que sumar el dinero de las cosas que había roto, serían más de 20.000 dólares en daños materiales. Tenía que buscar rápidamente un buen lugar para esconder la computadora y el celular, por ejemplo tenía un lugar debajo del zapatero de mi ropero. Porque él empezaba a buscar. Sabía que iba a esconder mis dispositivos y entonces los buscaba. Buscaba detrás de los cojines del sillón. A veces yo rápidamente escondía mi teléfono en el colchón porque él no había pensado que lo pondría allí.

La primera vez que me dio una cachetada fue cuando estaba embarazada de nuestra primera hija. Obviamente, yo no tenía otro lugar a donde ir, así que me quedé allí otros 9 años. Solía decirme a mí misma: “Estoy bien. Hay mucha gente que está peor que yo. No me pega ni me da palizas todos los días”. Al menos nunca les pegó a las niñas. Sabía que había mujeres que recibían puñetazos todos los días. Traté de restarle importancia. Él era muy estratégico cuando me lastimaba. Siempre tenía muchos moretones en los brazos de donde me agarraba, pero no se me veían por debajo de la ropa.

El día después de que su sobrino se suicidara, todos estábamos conmocionados y fuimos a visitar a su familia. Él me había abierto la boca la noche anterior. Tenía un corte enorme en la parte inferior central del labio y unos moretones enormes en el brazo. Era verano y hacía mucho calor. Mi camiseta no ocultaba los moretones.

“

Su abuela me vio los moretones de los brazos y me preguntó por el labio. Me dijo: “más vale que no haya sido mi nieto”.

”

Su abuela me vio los moretones en los brazos y me preguntó por el labio. Me dijo: “más vale que no haya sido mi nieto”. Le dije: “Ay, no”. Yo seguía intentando defenderlo a pesar de que podían ver a qué se debían los moretones. Eran marcas de agarre. Toda su familia sabía lo que me estaba haciendo.

La violencia que ejercía contra mí empeoraba cuanto más tiempo pasábamos juntos. Cada día se ponía peor. Al principio creía que iba a cambiar, tenía muy buena labia y yo quería creerle. Durante un período de nuestra relación, trabajó fuera de casa. Así que durante un mes estaba fuera. Podía soportarlo. Disfrutaba cuando estaba fuera. Probablemente por eso la relación duró tanto, porque la mayor parte del tiempo él no estaba. Durante toda nuestra relación me engañó. Me enviaba mensajes de texto cuando estaba fuera, por ejemplo me enviaba una foto de su pene y escribía un pie de foto que decía: “Acabo de metérsela por el culo a una zorra”. Así que también estaba ese tormento. Realmente me revolvió la cabeza. Yo estaba en la casa con cinco hijas, nuestras tres niñas eran muy pequeñas. Las dos mayores estaban en los últimos años del bachillerato y no estaban en casa muy seguido. Intentaba arreglármelas sola como madre. Siempre me decía: “Pinche puta gorda. Nadie te va a querer. Tienes cinco hijas”. Empecé a creérmelo. Así que mi pareja hacía esas cosas a mis espaldas y, encima, yo sabía que en cuanto volviera a la casa me trataría como una mierda. Al principio, después de que me engañara, recuerdo que le pregunté a su madre: “¿Crees que volverá a hacerlo?”. Ella se limitó a decirme: “es un hombre, claro que lo hará”. Nunca volví a pedirle consejo. Todo se trataba de ella. Mientras tuviera dinero, estaba bien, eso era todo lo que importaba. Pero no lo compartía. Así era como ella vivía su vida.

“

“Pinche puta gorda.  
Nadie te va a querer.  
Tienes cinco hijas”.

”

No me pegaba todo el tiempo, pero me jaloneaba y me aventaba. Tengo fotos de una camiseta desgarrada. Marcas rojas por todas partes. Yo trataba de tomar fotos para documentar todo. Tengo cerca de 15.000 fotos en mi teléfono que muestran todo lo que me hizo. Por ejemplo, si salía a fumarme un cigarro, sacaba rápidamente el teléfono y hacía una foto de lo que había hecho. Tengo un montón de fotos de toda las cosas rota. Tomé fotos de mí misma usando las cosas que él había rasgado. No sé, sólo para tener y recordarme a mí misma el monstruo que realmente es. Siento que siempre tengo que estar un paso adelante de él en cuanto a mis tres hijas menores y los temas de la custodia. Si pudiera quitarme a las niñas y tenerlas a tiempo completo, lo haría. Así que intenté reunir todas las evidencias que pude para respaldarme.

Una vez me quemó con un cigarro. Estaba en la puerta fumándose un cigarro, pasé a su lado y me apagó el cigarro en el brazo. Yo estaba como, “¿qué carajo?”, y volví a entrar. Se levantó y corrió hacia mí. Mide 1,80 y pesa 150 kilos. Iba al gimnasio todo el tiempo y jugaba fútbol americano, así que me tacleó como si yo fuera un hombre. Me estampé contra el suelo. Casi se lleva por delante a mi hija pequeña, Kim, que iba caminando por el pasillo, era tan sólo una niña pequeña. Entonces, él me tacleó, me caí al suelo y él cayó encima de mí. Me lastimé mucho el pie en esa caída. Todavía me duele y me lastima. A veces noto como se me disloca. Solía decirle: “No eres más que un abusivo. Eres un auténtico abusivo”. En la medida de lo posible, intentaba alejarme de él. Si se sentaba en la sala, yo no me sentaba en la sala. Me quedaba en mi habitación hablando por teléfono. Si lo escuchaba venir, rápidamente escondía el teléfono. Tenía que

pensar en lugares donde ponerlo que él no pudiera verlo, porque entonces él empezaba a buscar debajo de la cama. Así que lo escondía en el bolsillo de una chamarra en mi closet.

Solía escupirme. Esa fue probablemente una de las peores cosas. Podía soportar que me rasgara la ropa o lo que fuera. Pero me escupía en la cara. Me daba mucho asco y me sentía que no valía nada. Eso era algo que solía hacer mucho. Me escupía. Yo trataba de evitarlo. No había nada que lo hiciera enojar, por lo tanto no era como, “ah, puedo ver las señales”. Si quería ser un abusivo en ese momento, lo era y listo. Después decía algo como “perdóname” o cualquier cosa así. Pero sólo para volver a ser un idiota de nuevo en la tarde – “perdóname” era sólo una palabra como cualquier otra para mí.

A veces llegaba a la casa con bolsas de supermercado. Si estaba de mal humor, agarraba toda la comida de las bolsas y la tiraba por toda la casa o me la lanzaba a mí. Una vez tiró una bolsa de frijoles que se abrió de un estallido y los frijoles se desparramaron por todas partes. Si había un plato en la mesa, lo agarraba y me lo lanzaba a los pies. Los trozos del plato roto me cortaron la pierna. Una vez estaba tan angustiada y me sentía tan desvalorizada que agarré un trozo del plato de cerámica y me hice dos cortes en el brazo. Recuerdo que les dije a nuestras hijas, que tenían unos seis y ocho años: “Miren a su madre. Está intentando suicidarse, niñas”. No era eso lo que estaba haciendo, es que estaba muy angustiada. En otra ocasión, estaba cocinando un curry. Levantó la olla con el guisado hirviendo; me estaba apuntando con la olla y luego la lanzó. El guisado me cayó encima y por todas partes. Había comida por todos lados. Tengo pequeñas

cicatrices de quemaduras en las piernas y cicatrices de veces que me había tirado una taza o un plato hondo, que rebotó en el suelo y me golpeó. Una vez me tiró una lata llena sin abrir. Me dio en la nuca, a la izquierda, detrás de la oreja, en esa especie de hueso alto que hay detrás de la oreja. Tengo una foto en la que se puede ver el corte en la parte posterior de la cabeza y como estoy toda magullada en la parte posterior de la oreja. Me hice una foto un par de días después y se ve muy bien lo grande que era la herida. Recuerdo que en esos momentos pensaba: “Me quiero morir. Sólo quiero morirme. Quiero que esto se acabe”. Estaba tan restringida, y en ese momento no tenía los medios para salirme. Salir me parecía una opción muy lejana. Pensaba que iba a quedarme atrapada para siempre. Recuerdo que pensé: “Ojalá me muera”. Él trabajaba como albañil que es un trabajo físicamente peligroso, muchas veces pensé: “Dios mío, ojalá tenga un accidente hoy en el trabajo y se muera”

Tengo amigas y amigos increíbles, nos apoyamos mutuamente. Pero a veces, cuando hablaba con algunas de mis amistades sobre él y todas las cosas horribles que hacía, se hartaban de oír mi historia, sobre todo porque yo no me iba. Me sentía juzgada. Una de mis amigas me dijo una vez “si ya sabes que eso es lo que él hace, ¿por qué sigues ahí?”. Sentí mucha vergüenza. Lo primero que dice la gente es “sí, pero ¿por qué no te fuiste?”. Así que dejé de hablar con mis amistades y de contarles cuando pasaba algo, porque no quería volver a sentirme juzgada. Me limitaba a decir: “Sí, todo va muy bien. Todo está bien”. Cuando por dentro estaba gritando. Tenía una amiga muy buena en la que podía confiar y

“

“si ya sabes que eso es  
lo que él hace, ¿por  
qué sigues ahí?”.

”

contárselo todo. Nunca me dijo “tienes que irte”. Se limitaba a escucharme. Si necesitaba algo, estaba ahí para mí y para las niñas. Sabía que podía confiar en ella y contar con ella si lo necesitaba.

Otra vez me despertó a las dos de la mañana y quería que tuviera sexo con él. Le dije “no, ¿de qué estás hablando? Me acabas de despertar. Son las dos de la mañana. Eso no me gusta”. Entonces se volvió loco, se levantó, me levantó del colchón y me llamó “pinche puta”. Le dije “vuélvete a dormir. Son las dos de la mañana, deja de gritar. Deja de gritar”. Estaba en el suelo porque literalmente me había tirado de la cama. Sabía que tenía que encontrar mi celular para esconderlo porque cada vez que se enojaba así me rompía el celular. Agarré mi almohada y me fui a la sala a dormir en el sillón. Pensé que me dejaría en paz. Pero no, me siguió. Me las arreglé para encontrar mi teléfono, empecé a grabar el audio y metí el teléfono en la funda de la almohada para que no pudiera encontrarlo. Así que tengo una grabación de audio de él gritando esa noche “eres una puta de mierda”. Sólo he escuchado la grabación una vez. Podía oírme a mí misma diciéndole, “por favor, déjame en paz. Déjame en paz. Por favor, déjame dormir” una y otra vez. Mientras él gritaba “puta de mierda”. Realmente se puede escuchar la agresión en su voz.

Había agarrado la guitarra eléctrica de Lilly. Lilly no es su hija, es la mayor de mi anterior matrimonio. Lilly había comprado su guitarra eléctrica con sus ahorros. Entonces, agarró su guitarra y la rompió delante de mí. Eso me dolió mucho. Después de destrozar la guitarra, agarró mi almohada, que es bastante firme y pesada, y me golpeó con ella en la cabeza.

“

“Por favor, déjame  
en paz. Déjame en  
paz. Por favor,  
déjame dormir.”

”

Hizo eso muchas veces. Era muy predecible. Hacía lo mismo una y otra vez. También ponía esa misma mirada en sus ojos. En ese momento de agresividad, me miraba como diciendo: “Podría matarte”. Daba mucho, mucho miedo. Hubo una vez que pensé: “Esto ha sido todo, este es el momento en el que voy a morir”. Estábamos en el pasillo entre la sala y las habitaciones de mis hijas. Me agarró y me hizo una llave para estrangularme, y de hecho pensé: ‘este es el fin’. Fue la sensación más extraña que he experimentado en mi vida. Si pudiera describirla de alguna manera, sería como una experiencia extracorporal. De hecho, sentí como si me estuviera observando a mí misma desde fuera de mí misma. Yo estaba casi a punto de desmayarme. Al final me soltó y no me desmayé, pero estuvo muy cerca. De hecho, me tomó un poco de tiempo orientarme y levantarme del suelo. Ese fue probablemente uno de los momentos más aterradores.

Poco después, íbamos a llevar a nuestras hijas pequeñas a patinar al parque local porque les habíamos regalado unos patinetes de Navidad. Mientras conducíamos, me dijo “¿trajiste la merienda?”. No lo hice, pensé que comeríamos afuera. Yo no iba manejando, manejaba él. Empezó a gritar “maldita idiota”. Presionó el botón de mi ventanilla, la del lado del pasajero, y me arrancó los lentes de la cara y las aventó afuera del coche. Grité y le supliqué que se detuviera. Lo hizo, y entonces me puse a buscar los lentes. Por suerte, no estaban rotos porque habían caído en la arena. No dejaba de decir que todo era culpa mía porque se me había olvidado prepararle y llevarle la comida. Luego dio la vuelta y nos regresó a la casa diciendo que “ya no tenía sentido ir a patinar”.

Llamé a la policía varias veces. La primera vez había salido por la parte delantera y rodeado el lateral del bloque de viviendas para hacer la llamada. Los vecinos estaban mirando desde otros balcones. Poco después de llamar a la policía, él me encontró afuera y empecé a gritarle “aléjate de mí, aléjate de mí”. Él gritaba: “Cállate la puta boca, eso es, tienes que gritar para que te oiga todo el mundo. Cierra la puta boca”. Me dio una cachetada muy fuerte en la boca y me partió el labio. Llevaba una camiseta blanca y estaba toda manchada de sangre. Le dije, “jódete, sabes qué, ya llamé a la policía”. No mucho después, la policía apareció y lo arrestaron. La policía fue de ayuda. Sino, hubiera quedado en muy mal estado, estaba toda manchada de sangre. Me preguntaron: “¿Quiere que llamemos a la ambulancia?”. Dije, “no, no, no, está todo bien, no necesito una ambulancia”. No quería ningún alboroto. Me dijeron: “¿Estás segura? No tienes buen aspecto”.

Lo encerraron el fin de semana por eso y lo acusaron de lesiones graves. Sus papás lo recogieron de la estación, porque no le permitieron volver a la casa. Su madre me llamó para preguntarme si podía recoger algunas de sus cosas. Le dije: “No, no vas a entrar en mi casa. Las llevaré a la estación de policía”. Se enojó mucho conmigo. No me preguntó si estaba bien ni nada parecido. Así que empaqué su ropa, lo demás que me pidieron, y lo llevé a la estación de policía para no tener que verlo a él ni a sus padres.

Pero eventualmente regresó a vivir conmigo. El día que lo dejé, me estaba preparando para ir a trabajar. Tenía que estar en el trabajo en 15 minutos. Se negó a darme las llaves del coche.

“

“¿Quiere que llamemos a la ambulancia?”. Dije, “no, no, no, está todo bien, no necesito una ambulancia”. No quería ningún alboroto. Me dijeron: “¿Estás segura? No tienes buen aspecto”.

”

Me dijo: “Puedes ir caminando al trabajo, chingado. No te vas a llevar el coche”. Yo estaba llorando y él empezó a gritar. Me arrancó la camisa del trabajo. Yo estaba en la sala y él fue a la cocina. Levantó el basurero, uno de esos hondos de plástico, y lo lanzó desde la cocina hacia mí y me golpeó. Había carne asada, grasa y aceite por todo mi cuerpo y por toda la sala. Recuerdo que intenté limpiarme y cambiarme la camisa del trabajo. Tenía que caminar muy rápido para llegar a mi trabajo mientras intentaba calmarme. En realidad tampoco había hablado de su comportamiento con nadie en el trabajo. Así que durante todo el camino me dije: “Ok, cálmate, porque te van a preguntar qué te pasa y no quieres decirles esto. Cálmate, tienes que recomponerte”. En cuanto llegué al trabajo, rompí a llorar. Mis compañeros corrieron y me dijeron “¿qué pasa?”. La persona de RRHH estaba allí y se lo conté. Me dijo: “Mira, no puedes trabajar. No puedes estar aquí así. Tienes que cuidarte”.

Se quedó muy sorprendida. Me esforcé mucho por ocultar lo que pasaba, usando mi carácter alegre. Siempre soy divertida, risueña y confiada. Me dijo que estaban aquí para apoyarme si necesitaba algo. Mi director general dijo lo mismo. Esa noche fui a casa de una amiga porque no quería volver a la casa. Mi amiga me recogió del trabajo y me llevó a su casa para que pudiera estar allí y no tener que volver a casa después de todo lo que acababa de pasar. Lo más duro fue saber que mis hijas seguían en la casa con él. Nunca les hizo daño directamente. Nunca les puso la mano encima. Pero conocía todas las historias de exes o parejas que quieren vengarse de su pareja haciéndole daño a sus hijas. Estaba aterrorizada. Volví a llamar a la

policía y lo detuvieron, presentaron cargos contra él y el tribunal dictó una orden de restricción que le impedía acercarse a mí y a la casa. Eso había sido todo para mí.

A pesar de que ahora lo he sacado de mi vida en el sentido de que ya no estamos en una relación, todavía me da muchos problemas con el dinero de la manutención para las niñas.

Verdaderamente lo usa en mi contra. Sabe lo que tiene que pagarme de pensión. Es un acuerdo privado por el que me transfiere cierta cantidad cada semana. Pero si no juego bien el juego o no hablo con él “correctamente” por teléfono, no hace el pago. Entonces me obliga a pasar por los Servicios de Manutención de Menores, a pesar de lo mucho que tardan. Lo hace siempre. Me dice: “Me estás hablando de forma grosera, vete al Servicio de Manutención. No recibirás tu dinero esta semana”. Hace un par de semanas dijo que no iba a pagar la manutención durante unas semanas. Me dijo: “te lo voy a dar cuando esté listo”. Luego se rió y dijo: “Ja, ja, no tienes dinero. Yo tengo el dinero”. Le dije: “¿Te parece gracioso? Ahora tus hijas no tienen dinero”. Lo ha utilizado como un arma contra mí. Ha sido un trabajo duro. He tenido que bloquearlo en el teléfono del trabajo. Porque llamaba y preguntaba si estaba allí. El personal de recepción le decía: “Lo siento, no puede atender el teléfono, no sé dónde está”. Y él decía: “Pues será mejor que la encuentres”. Así que tengo personal a mi cargo que sufre sus abusos. Ha sido muy vergonzoso para mí. En general, mi lugar de trabajo ha sido increíble. Me pagaron las sesiones de terapia. Si necesitaba tiempo libre, me lo concedían.

Ahora tengo muy poco contacto con él. Lo último que quiero es estar cerca de él. El mero hecho de estar cerca de él me hace sentir muy incómoda. Puedo sentir que empiezo a temblar. Pero él quería venir a la reunión de premios de la escuela de mi hija menor. Se le hizo tarde, me llamó y me dijo: “Voy para allá”. Mi hija estaba sentada a mi lado en la mesa y entonces lo vi entrar. Mi hija se acercó corriendo y le dio a su padre el abrazo más fuerte. Toda la gente estaba mirando. Hubo gente que se me acercó y me dijo: “Dios mío, qué tierno. Tenía lágrimas en los ojos”. Pensé: “Chingado, si supieras lo cabrón que puede llegar a ser”. No con sus hijas, porque las usaba para poner una fachada. Es muy egoísta. Tenía que ser la mejor persona allí. Tenía que ser el mejor en todo. Entonces se sentó en la mesa y mi hija estaba en medio de nosotros. Podía sentir que me miraba fijamente. Tuve que levantarme y salir a dar un paseo. Tenía que alejarme de él. Volví a entrar y vi a mi hija recoger varios premios. Estaba muy orgullosa de ella. Pero sólo porque él había estado allí, sentía que quería mudar de piel después de aquella noche. También se llevó a mis hijas menores a su casa durante cuatro semanas. En todo ese tiempo, me decía que no las iba a recuperar. Luego, de repente, me permitió tenerlas de vuelta. Trato de no dejar que siga teniendo poder sobre mí. Simplemente cuelgo. Bloqueo su número. Cuelgo.

Ha hecho amenazas. No hace mucho me dijo por teléfono: “No lo olvides, sé dónde viven tus hijas”. Eso me llegó al alma. Puedes decirme lo que quieras sobre mí, haz lo que quieras, pero no ataques ni amenaces a mis hijas. Luego, en el siguiente suspiro, dijo “sabes que nunca les haría nada a tus hijas”. Colgué y puse la aplicación de grabación de audio en mi teléfono.

“

“Pero sólo porque él había estado allí, sentía que quería mudar de piel después de aquella noche.”

”

Luego volvía a llamar y yo le contestaba: “¿qué dijiste de mis hijas?”. Y él volvía a decir las mismas amenazas. Entonces le dije “gracias, lo estoy grabando”. Empezaba a gritar “puta de mierda, puta gorda de mierda”. Cuando tratas con alguien así en tu vida, e incluso si ya no está en tu vida, tienes que hacer todo lo que puedas para protegerte. Porque lo intentará. Un día puede ser tan dulce como un pastel. Al día siguiente podría estar diciéndome que las niñas quieren vivir con él y que cuando vayan a su casa no volverán.

Físicamente es mucho más grande que yo. Yo soy bastante bajita. Pero hubo muchos momentos en los que me planté y me defendí físicamente. Eso siempre lo enfurecía más, pero de todos modos yo iba a recibir la chinga. No es que fuera a parar. Así que ahora no le tengo miedo a nadie. No me importa lo que piense la gente. Soy una persona muy amable y cuido de mi gente. No salgo a causar problemas, pero me digo: “bueno, si no mides 1,80 y pesas 150 kilos, no te tengo miedo”.

El año pasado conocí a un chico nuevo. Nos llevábamos muy bien y estuvimos juntos casi un año. Pensé que había encontrado al amor de mi vida y con quien iba a estar para siempre. Me hizo sentir así e incluso me lo dijo. Entonces, de la nada, volvió con su ex novia infiel. Eso me dejó muy mal de la cabeza. Tenía el corazón más roto que con el perpetrador. Porque el perpetrador me mostró la persona que era. Así que, cuando me hacía daño física, mental y emocionalmente, me lo esperaba porque él era así. Pero cuando mi novio actual me dejó tirada, me agarró por sorpresa diciéndome: “Creo que todavía siento algo por mi ex. Lo siento, no puedo estar contigo”. Había trabajado tanto en mi

autoestima y en todo y entonces pasa esto. Me devolvió a ese lugar de desvalorización. Un buen amigo mío que también estaba pasando por una ruptura me dijo: “Sabes Joey, ya nadie nos quita nuestro poder. Ellos se lo pierden si no nos quieren en sus vidas. Ellos se lo pierden”. Así que su apoyo ha significado mucho.

Trabajo bastante, y probablemente hago más compras por Internet de las que debería. Cuando salgo y llevo una chamarra bonita, y la gente me dice: “Ay, te ves increíble, te ves muy bien”, me siento de maravilla. Eso es muy importante para mí. Todos nos merecemos sentirnos bien. También empecé a perforarme las orejas. Sentía mucho dolor por dentro y me dije: “Quiero hacerme algo, y creo que me queda muy bien”. Incluso la gente mayor del trabajo dice: “Vaya, mira tus aretes”. Un tipo de 50 años me dijo: “Es único, me encanta”. También me hice una perforación en la nariz. Me dije: “¿Sabes qué? Nadie me va a decir lo que puedo o no puedo hacer. Este es mi cuerpo. Si quiero un piercing en la nariz, me lo haré. Nadie me va a decir lo que tengo que hacer”.

“

“¿Sabes qué? Nadie me va a decir lo que puedo o no puedo hacer. Este es mi cuerpo. Si quiero un piercing en la nariz, me lo haré. Nadie me va a decir lo que tengo que hacer.”

”

## **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/](http://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/](http://www.insightexchange.net/espanol-explora/)

## INSIGHT EXCHANGE

[www.insightexchange.net/espanol](http://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.

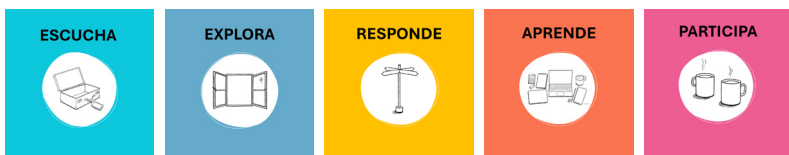
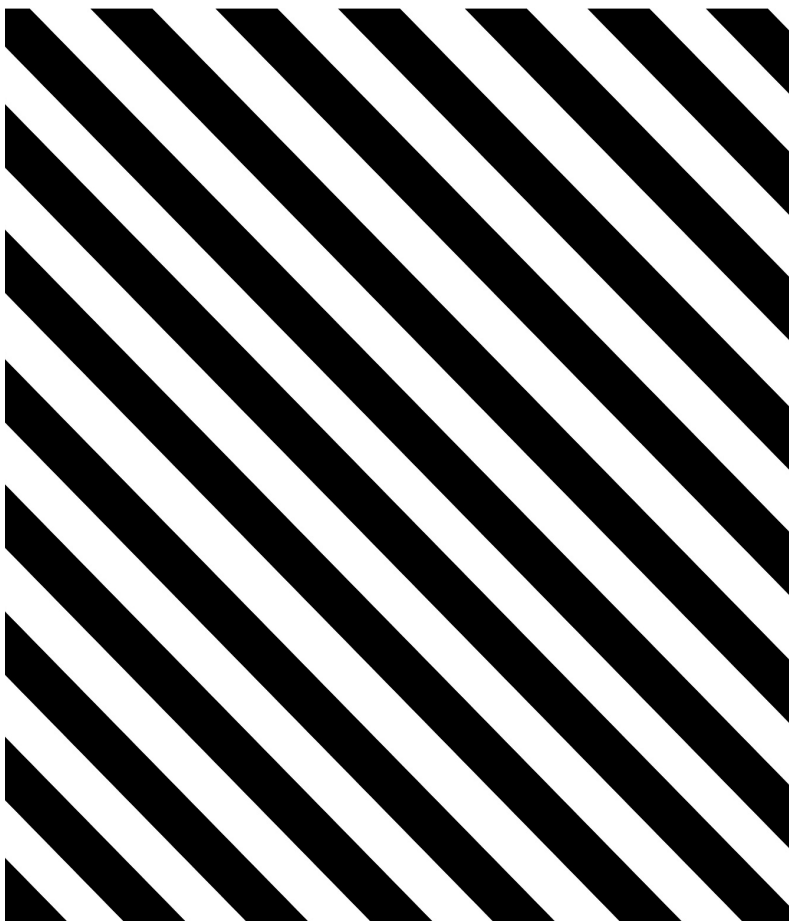
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

Lee más sobre cómo usar Insight Exchange:  
[www.insightexchange.net/espanol](http://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](http://www.insightexchange.net/espanol)

La página web tiene un botón de salida rápida.

