



Voces de Insight

Jules

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.

Me gustaría que alguien más leyera esta historia y sintiera confianza, valor y convicción de que las cosas pueden mejorar. Quiero que se entienda mejor la intersección entre salud mental y violencia familiar. En última instancia, quiero que la gente reconozca que es posible que una persona tenga una enfermedad mental y al mismo tiempo sea violenta y que, en estas situaciones, las familias necesitan apoyo.

En mi caso, mi ex pareja, Jed, padecía un trastorno de estrés postraumático complejo (TEPT-C). Yo sabía todos los traumas que había sufrido siendo un niño que vivía con perpetradores de violencia doméstica. Aunque esto puede explicar lo que me hizo a mí o a mi familia, no lo excusa. Sin embargo, tanto para la policía, como para el hospital y los servicios de salud mental, lo que él nos hacía no importaba, se limitaban a excusar su comportamiento diciendo: “Tiene problemas de ‘salud mental’”. Ignoraban las heridas que sufrí, los agujeros en las paredes, el miedo que pasamos y, por el contrario, se centraban en las necesidades de salud mental que él tenía. Éramos irrelevantes. A mis hijos/as y a mí nos dijeron que teníamos que ser ‘buenas personas que tenían que cuidar de él’. Nos lo dijeron la policía, los hospitales, los médicos, su familia y sus amigos. Nunca se le hizo responsable de su comportamiento ni de su violencia.

Cuando conocí a Jed, yo trabajaba a tiempo completo, era independiente y muy feliz. Jed vivía en una tienda de campaña, sin hogar, con su hijo, Stevie. Tras un incidente en el estacionamiento de casas rodantes donde dormían, le dije a Jed: “No es seguro que tu hijo viva en una tienda, ven y quédate en mi casa mientras

“

“Ignoraban las heridas que sufrí, los agujeros en las paredes, el miedo que pasamos y, por el contrario, se centraban en las necesidades de salud mental que él tenía. Éramos irrelevantes. A mis hijos/as y a mí nos dijeron que teníamos que ser ‘buenas personas que tenían que cuidar de él’. Nos lo dijeron la policía, los hospitales, los médicos, su familia y sus amigos.”

”

consigues rentar una vivienda”. Estuvo de acuerdo y las cosas fueron bien durante un tiempo. Como la mayoría de las nuevas parejas, pasamos unos meses dichosos, felices, increíbles. Las cosas parecían ir bien y parecíamos estar muy compenetrados. Pensé que finalmente había encontrado a alguien que tenía los mismos sueños hippies que yo. Yo quería vivir al margen de la sociedad y quería devolver algo a la sociedad. Pensé que había encontrado a alguien que también creía en esas ideas. Mientras todos los demás pensaban que yo era una loca que quería dejar la vida empresarial e irse a vivir fuera de la ciudad, él creía en mí y me dijo que me ayudaría a cumplir mis sueños. Así que, creyéndole, compré un terreno. Siempre fue mi inversión. El terreno estaba a mi nombre. Todo parecía ir bien, pero casi el mismo día que firmé la compra del terreno su comportamiento cambió.

Gracias a mis contactos, conseguí que Jed rentara una vivienda y la amueblé por completo. Sin embargo, siguió quedándose en mi casa, diciendo que estar cerca de mí le ayudaba a su bienestar mental. Al cabo de unas semanas, yo lo pagaba todo. Me decía que Stevie tenía necesidades que yo debía pagar. Decía que si los quería a él y a Stevie, le compraría lo mismo que a mis otros/as hijos/as. Durante toda la relación, esperaba que yo demostrara que él era importante y él decidía cómo es que yo tenía que demostrarlo.

No importaba lo terrible que me tratara a mí o a los/as niños/as, me decía las cosas más crueles e hirientes y luego esperaba que todo se olvidara, diciendo que era su Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT). Decía: “No recuerdo nada

de eso. No creo que yo haya hecho algo así”. Si yo podía demostrárselo, él decía: “Ok, eso es lo que tú dices. Pero yo no soy así. Eso fue el TEPT”.

Los/as niños/as y yo nos referíamos a esa parte de él como “el monstruo”. Estaba el hombre que nos importaba y el monstruo - el monstruo era la “versión TEPT”. Eran dos cuerpos diferentes. Todos/as aprendimos a cuidarnos del monstruo. Hablaba con los/as niños/as sobre todas las señales que indicaban que el monstruo se acercaba, como que sus ojos se volvían amarillos, su aliento olía a metal o su postura cambiaba. Después reflexionábamos sobre las señales y los cambios que veíamos. Mientras estaba ingresado en el hospital, yo estaba en casa con los/as niños/as preguntándoles: “¿Qué notaron?, ¿Qué vieron?, ¿Se acuerdan de que hacía esto o aquello?”. Les explicaba que cuando daba vueltas sobre el mismo tema, significaba que se estaba obsesionando con algo, lo que desembocaba en un episodio. Me esforcé mucho por aprender sobre el TEPT-C y el TEPT. Me uní a grupos de apoyo al TEPT, me reuní con psicólogos, hablé con todos los médicos, acudí a todas las citas. Hice todo esto sólo para intentar comprender cuáles eran los “desencadenantes”, para no desencadenarlo. Quería saber cómo podía evitar que se hiciera daño y mantener a salvo a mis hijos/as.

Teníamos todas esas estrategias para cuando veíamos cambios en él. Cuando aparecía el monstruo, sabíamos que teníamos que sacarlo de la casa, buscar su medicación y dársela. Pero su temperamento llegó a tal punto que nunca quise que los/as niños/as estuvieran a solas con él. Nunca tenía episodios durante el día. Siempre era por la noche, a menudo muy tarde. Bebía, salía y conducía erráticamente. Me enviaba fotos

de señales de tránsito a las dos de la mañana, decía que casi se había estrellado, que se quería morir, siempre por algo que él creía que yo había dicho o sentido. Yo estaba aterrorizada. Buscaba en Google carteles de calles, intentaba averiguar dónde estaba y conducía por las calles toda la noche hasta encontrarlo. Luego tenía que ir a trabajar sin dormir, cuidar de los/as niños/as y de la casa mientras él dormía para recuperarse del “episodio de TEPT”.

Una de mis hijas se opuso abiertamente a sus acciones y excusas. No le gustaba cómo me trataba a mí ni a sus hermanos/as. Jed sabía que a ella no le gustaba. Gritaba y gritaba y al final me dio un ultimátum: o ella se iba a vivir con su padre y lo trataba como él esperaba, o él se iba a ir. Pero para él irse significaba que ya no tendría ninguna razón para vivir, lo que significaba que yo tenía que elegir a mi hija o ser responsable de que él se quitara la vida. Antes de tomar la decisión yo, mi hija eligió mudarse. Para entonces, los “episodios de TEPT” de Jed eran cada vez más frecuentes. Su lenguaje empeoró. Empezó a enviar mensajes abusivos, se volvió más agresivo y exigente.

Durante el tiempo que estuvimos juntos, Jed hizo varios intentos de suicidio. El primero fue sólo un mes después de que yo consiguiera el terreno. Jed tomó una sobredosis de su medicación para el TEPT. En otra ocasión, se puso delante de un coche, pero sólo lo suficiente para que sólo le golpeará el espejo lateral. A veces conducía de forma errática y chocaba contra un árbol. En retrospectiva, me di cuenta de que todos los intentos estaban diseñados para parecer intentos serios pero en realidad sin poner su vida en peligro. Pero en aquel momento, yo no lo sabía. Si no hacía lo que él quería o si los/as

niños/as no se comportaban como él quería, tenía esos “episodios de estrés postraumático” e intentaba suicidarse. Esto llegó a ser tan frecuente que dejamos de ser nosotros/as mismos/as, no hacíamos ni decíamos lo que queríamos por miedo a hacerlo sentir así. Se convirtió en su control definitivo.

En una ocasión él estaba muy mal, ni siquiera recuerdo por qué estaba enojado conmigo, pero me estaba gritando: “Te odio. Eres horrible. Voy a hacerte sufrir el resto de tu vida”. En ese momento sólo estaba en casa la más pequeña de mis hijas. Yo tengo entrenamiento en artes marciales, y aunque él pesaba 110 kg y yo 70, nunca había logrado hacerme daño porque yo siempre había sido capaz de tirarlo al suelo. Esta vez, él tenía un cuchillo de cocina y me estaba amenazando con cortarse, fui capaz de quitarle el cuchillo. Luego agarró un martillo, seguido de un destornillador. De nuevo, lo desarmé. Entonces lo saqué de la casa al patio y agarró de nuevo el cuchillo de cocina y empezó a amenazar con apuñalarse gritando: “Voy a hacerlo en el patio delantero, para que te acuerdes de esto para siempre. Nunca verás tu casa sin este recuerdo”. Entré corriendo y llamé a la policía. A estas alturas estaba tratando de mantenerlo fuera de la casa mientras intentaba evitar que mi hija se acercara a él. Estaba dando patadas a la puerta principal para llegar hasta mí, mientras yo estaba al teléfono suplicándole a la Policía que se apurara, gritando “Tienen que venir. Se va a hacer daño”. Me aterrorizaba la idea de que se hiciera daño a sí mismo o de que entrara en la casa y me clavara el cuchillo, lo que ocurriría delante de mi hija. Inicialmente llegaron cuatro coches de policía. Pidieron más y un negociador. Al final había unos 12 policías en mi

“

“El policía puso su mano en el hombro de mi hija y le dijo ‘Eres tan buena persona estando a su lado. Realmente lo eres. Tienes que seguir haciéndolo’.”

”

jardín. El negociador intentaba calmarlo, preguntándole “¿Qué está pasando? Háblame de ello”. Debió de durar unos 45 minutos gritando con todas sus fuerzas. Mis vecinos estaban grabando y la gente salió a mirar. Gritaba que yo era una persona horrible y que le había hecho esto deliberadamente. Le dijo a la policía que siempre lo insultaba, lo menospreciaba, y que intentaba quebrarlo para que se suicidara. Al final, el policía le preguntó: “Bueno, ¿qué quieres?”. Jed dijo: “Sólo quiero que me quiera. Sólo quiero que salga y me dé un abrazo”. Entonces soltó el cuchillo y se desplomó sobre el césped. No sé si se desmayó, o si lo fingió, pero la Policía lo sostuvo. Mi hija y yo lo estábamos viendo todo desde la ventana de la sala, pero en cuanto ella lo vio caer al suelo salió corriendo. Estaba llorando. Yo lloraba. Él lloraba, esposado en el suelo, diciendo: “Lo siento. Lo siento. No soy una mala persona. Simplemente se apodera de mí”. Ante esto, uno de los agentes de policía le preguntó si quería que mi hija se sentara con él. Cuando Jed dijo “Sí”, el policía puso su mano en el hombro de mi hija y le dijo “Eres tan buena persona estando a su lado. Realmente lo eres. Tienes que seguir haciéndolo. Ahora puedes sentarte con él, te necesita. Luego lo llevaremos al hospital, pero puedes venir a visitarlo”.

Yo tenía cortadas por todo el cuerpo por haber agarrado el cuchillo, el martillo y el destornillador. Dañó mi propiedad pateando la puerta del mosquitero. Mi hija y yo estábamos muy angustiadas. La policía nos miraba sin comprender. Era como si sólo vieran a un hombre enfermo que necesitaba su ayuda. Reconocíamos a estos policías, nos conocían por nuestro nombre, ya que esto ocurría con

“

“Los médicos me dijeron repetidamente: ‘Bueno, tienes que entender sus desencadenantes para dejar de provocárselos.’”

”

frecuencia. En un periodo de 18 meses hice 37 llamadas de ayuda a la policía. Mis hijos/as también hicieron llamadas, así que en total hubo unas 50 respuestas de la policía a mi casa. La policía ya había sacado sus conclusiones, entonces cada vez que llegaban, nos decía: “Es su ‘salud mental’ otra vez, pobre hombre, tiene una enfermedad mental. Lo llevaremos al hospital. Deberían venir y estar a su lado”. Nunca pudieron ver las puertas derribadas, la sangre que goteaba de mis brazos, mi diente roto. Así fue siempre. La policía esposaba a Jed por su propia seguridad y lo llevaba al hospital, donde lo sedaban y lo daban de alta en 12 horas. Sólo para que Jed volviera a mi casa en cuanto pudiera. A pesar de mis ruegos, el hospital nunca ingresó a Jed para una estancia hospitalaria prolongada, y no le proporcionaron ninguna terapia ni apoyo continuos. Los médicos nunca vieron las lesiones que yo tenía ni reconocieron el miedo que sentía. Los médicos me dijeron repetidamente: “Bueno, tienes que entender sus desencadenantes para dejar de provocárselos”. Los psiquiatras, los médicos y el equipo de salud mental ni siquiera escucharon a Jed, porque si hubieran escuchado de verdad, se habrían dado cuenta de que no tenía “episodios de TEPT”, sino que era un enfermo, un desequilibrado, un alcohólico que realmente necesitaba apoyos a su alrededor para aprender a ser un miembro activo de la sociedad, en lugar de que los médicos se limitaran a recetarle fármacos más fuertes para el TEPT que claramente no funcionaban. El personal del hospital dejó claro que su salud mental era mi trabajo, mi responsabilidad, mi carga. Pagué para que viera a varios terapeutas diferentes, pero no podía mantener el costo de la terapia mientras pagaba todo lo demás.

En un momento dado decidió que quería un coche nuevo. Al principio dijo que pediría un préstamo a su nombre. Fuimos juntos al concesionario. Yo elegí un coche para mí y Jed eligió el coche que él quería. Cuando el vendedor nos preguntó cómo lo íbamos a financiar, él declaró que sería a nombre de ambos. Siempre podía percibir su estado emocional por su lenguaje corporal. Cuando entramos a la oficina, hinchó el pecho y luego encorvó los hombros, lo que siempre significaba que estaba entrando en un profundo estado depresivo por TEPT. Luego se levantó y dijo: “Tengo una mala calificación crediticia, no voy a conseguir un préstamo”, me señaló y dijo: “Tendrás que hacerlo tú” y luego dijo: “Necesito ir a fumar”. Y simplemente se salió. Yo sabía que ese gesto significaba “estoy en ese lugar suicida y agresivo”. Mi instinto fue, no puedo dejar que llegue a ese estado en este ambiente. Cada vez que lo hacía se perdía, no tenía vergüenza de gritar. Sabía que me gritaría, que me diría muchas groserías. Me sentiría humillada. Otras personas podrían interponerse y estar en peligro por su temperamento. Pensé: “Ay, Dios mío, ahora voy a tener que firmar este formulario de préstamo y retirarme para calmar las cosas”. Lo único que pensaba era que tenía que evitar una escena en ese lugar. El período de calma duró 48 horas. Estaba demasiado asustada para decirle en persona que no iba a continuar con el préstamo del coche, así que esperé a que saliera, le llamé por teléfono y le dije: “Mira, he decidido que no puedo continuar con el préstamo”. Su respuesta fue: “Eres muy cruel por hacerme eso. He perdido esta oportunidad por tu culpa”.

“

“Sabía que me gritaría, que me diría muchas groserías. Me sentiría humillada.

Pensé: “Ay, Dios mío, ahora voy a tener que firmar este formulario de préstamo y retirarme para calmar las cosas”.”

”

Como yo tenía una carrera y buenos ingresos, él estaba desempleado y nunca intentó encontrar trabajo, siempre decía que yo era una “egoísta” por decirle que “no”. Yo siempre intentaba explicárselo, le enseñaba el presupuesto y le decía: “Tengo buenos ingresos, pero somos una familia de seis miembros. No pagas ni por ti ni por tu hijo. Estoy gestionando dos propiedades, pagando todos los gastos y ahorrando para construir una casa: el presupuesto sólo alcanza hasta cierto punto”. Jed siempre respondía: “Eso no tiene ninguna lógica. Es obvio que gastas dinero y me lo ocultas”. Cada vez que le contestaba, se limitaba a decirme: “Bueno, haz lo que tengas que hacer. Pero te digo que ésta será la diferencia que haga que quiera suicidarme. Si no lo haces como yo quiero, significa que no me quieres. Si no me quieres, entonces no quiero vivir” y luego amenazaba con suicidarse o lo intentaba. No quería ser responsable de que acabara con su vida. Así que siempre cedía, sacrificaba algo de mí y aceptaba otro préstamo.

Dos veces fui a la policía y dije: “Quiero que alguien documente todos los hechos”. Les conté cómo Jed me presionaba para que pidiera préstamos, las amenazas, las agresiones, los agujeros que hacía en las paredes. La policía tomó notas y dijo: “Ok, aquí tengo el registro”. De hecho dije: “No creo que esto esté bien”. El policía me dio una tarjeta sobre violencia doméstica y familiar y me dijo: “Aquí tienes una pequeña hoja informativa. Deberías echarle un ojo y luego ponerte en contacto con los números que vienen ahí”. En ese momento no estaba segura de si esto aplicaba a mí caso porque él tenía un “problema de salud mental”. Me di cuenta de que el comportamiento de Jed se ajustaba a la lista de comprobación de la tarjeta

de violencia familiar, pero no estaba segura de que esa fuera su intención. Así que le pregunté al agente de policía qué pensaba y me dijo: “Bueno, no lo sé. Pero quizá debas llamarles y averiguar si se aplica a tu caso, porque él tiene un ‘problema de salud mental’”.

Una vez más, escuchaba a otro policía desestimar y excusar todo porque él tenía un ‘problema de salud mental’. Así que lo dejé pasar y no hice nada. Creía que la función de la policía era proteger a las personas, así que si se trataba de violencia familiar, esperaba que me lo dijera. Como siempre excusaban sus acciones y me decían que siguiera apoyándolo, empecé a pensar: “Soy una mala persona. Algo estoy haciendo mal. Tengo que apoyarlo más. El problema soy yo”.

A medida que su salud mental empeoraba y los episodios eran más frecuentes, no dejaba que Jed volviera a mi casa. No era seguro para los/as niños/as. Mantenía una relación con él porque seguía cuidando y proporcionando un hogar a su hijo, Stevie. Mi cuidado y mi amor consistían en proteger el bienestar de Stevie al tiempo que intentaba mantener a salvo a mis hijos/as. Así que insistí en que Jed viviera en casa de su hermano. Le permití que me visitara y que a veces se quedara a dormir, pero no le permití que volviera a vivir conmigo hasta que estuviera en tratamiento y mentalmente bien.

Jed siempre intentó adueñarse de aquel terreno que compré y constantemente se refería a la propiedad como “nuestra”. En el terreno no había viviendas, sólo unos cobertizos, pero sin electricidad ni agua corriente. Jed decidió que quería vivir en el cobertizo, en mi propiedad, en lugar de vivir con su hermano. Yo no se lo

“

Creía que la función de la policía era proteger a las personas, así que si se trataba de violencia familiar, esperaba que me lo dijera. Como siempre excusaban sus acciones y me decían que siguiera apoyándolo, empecé a pensar: “Soy una mala persona”.

”

permití, ya que había hablado con un abogado una vez que reconocí que esta relación probablemente no iba a durar. El abogado me explicó que si superaba el plazo de dos años de convivencia, se consideraría que vivíamos en una relación de hecho. Así que insistí en que no íbamos a llegar a ese punto. No iba a dejar que se mudara a mi casa o que se quedara en mi propiedad y arriesgarme a que se quedara con más de lo que yo había trabajado toda mi vida para crear, el hogar y el futuro de mis hijos/as. Siempre fui inteligente al pensar en cómo podía manejar y atenuar los riesgos para proteger mi futuro. Jed seguía insistiendo en vivir en el terreno y yo le decía: “No, es mi propiedad y no tenemos una relación de hecho”. Le dije: “Si quieres compartir la propiedad y poner tu nombre en la hipoteca, puedes invertir, pero a menos que contribuyas económicamente, no te daré ninguna propiedad”. La negativa se prolongó durante días. Al final, se presentó en mi casa y me dijo: “Estoy muy mal. Llévame al hospital”. Lo hice. Lo llevé al hospital. Me dijo: “Voy a tomarme esta cerveza en el camino porque me mantendrá tranquilo”. Cuando llegamos al hospital, tenía una botella de cerveza en la mano, se dirigió a la entrada y el guardia de seguridad se acercó y le dijo que le guardaba la botella de cerveza, él rompió la botella y se cortó las venas. Esta vez sí se cortó las venas y se hirió gravemente, por lo que fue ingresado en el hospital para recuperarse de las intervenciones quirúrgicas.

Mientras estaba en el trabajo recibí una llamada del psicólogo del hospital. Jed estaba en la misma habitación y pude oírlo decir: “Quiero irme a vivir al terreno. No me deja”. Durante esta conversación la psicóloga no dejaba de presionarme, preguntándome “¿No te preocupas por él? Dice que ese es el lugar donde va a estar sano y bien”. Tuve que explicarle que no es un entorno seguro: “Tiene heridas en las muñecas, 15 grapas y está conectado a un gotero. No hay electricidad en el terreno. No hay agua. No hay cama. Es sólo un cobertizo. No es médicamente seguro y está a kilómetros de cualquier lugar, sin servicio telefónico. No es un entorno ni mental ni físicamente seguro para él”. Ella ignoró todo esto y volvió a explicar que él quería vivir allí. Así que también le pregunté: “¿Puedo hablar contigo sin que él esté cerca?”. Me dijo: “No, es mi paciente. Sólo necesito que me responda. ¿Va a dejar que se quede allí? Le dije varias veces: “No es seguro para él”. También le pregunté: “¿Dónde está su deber de cuidado hacia mí? Yo estaba presente cuando él hizo esto y su acusación ahora me está afectando”, pero ella siguió hablando por encima de mí. Oí a Jed susurrando en el fondo, “¿Ves?, te dije que ella no me lo permitiría. Te dije que está intentando controlarme”. La psicóloga entonces me dijo: “Lo que necesitamos de ti es un sí o un no. ¿Lo quieres y lo dejarás quedarse allí?”. En realidad, son dos preguntas distintas. ¿Lo quiero? En ese momento pensé que sí. Pero no iba a permitir que se quedara en un lugar inseguro. Pero la psicóloga me repetía: “Es un sí o un no”. Así que le dije: “Si no vas a escuchar, entonces es un no”. Oí por casualidad que le decía a Jed: “Tienes razón. Tenemos que hablar de sacarte de esta relación y llevarte a otro lugar”. Luego cortó la llamada y me prohibió la entrada al hospital.

“

También le pregunté:
“¿Dónde está su deber de
cuidado hacia mí? Yo
estaba presente cuando él
hizo esto y su acusación
ahora me está afectando”,
pero ella siguió hablando
por encima de mí.

”

Pasaron unos meses y hubo varios incidentes más en los que se emborrachó, se puso agresivo y tuvo “episodios de TEPT”. Me lastimó y dañó mi propiedad. No vivía conmigo, y en todas las ocasiones la policía lo sacaba de mi casa y lo llevaba a casa de su hermano, donde estaba viviendo. La última vez que lo vi, los/as niños/as y yo tuvimos un accidente grave de coche. Yo no tuve la culpa. Me chocó otro conductor. El coche quedó destrozado, los/as niños/as sufrieron un latigazo cervical y yo tuve fracturas por todo el cuerpo. Llamé a Jed porque Stevie estaba herido, y también llamé a mi ex marido para que apoyara a mis otros/as hijos/as. Jed nos llevó al hospital y esa noche jugó el papel de compañero cuidador. No me dieron de alta hasta la mañana siguiente. Jed se quedó y ayudó al día siguiente, como si realmente le importara, hasta que mis padres vinieron y mencionaron que los habíamos visto el día anterior, que habíamos festejado el cumpleaños de mi padre. En cuanto se dio cuenta de que no lo habíamos invitado, su actitud cambió al instante. Una de mis hijas preguntó si quedaba pastel y comentó que seguramente su hermano se lo había comido todo mientras estábamos en el hospital. Jed no dijo nada en ese momento, pero sabíamos que estaba enojado. Los/ niños/as y yo tratamos de actuar como si todo estuviera bien y de mantenerlo calmado. Yo estaba agonizando. Me fracturé el pecho. Tuve que tomar analgésicos y me fui a acostar. No había pegado ojo tras el accidente y la estancia en el hospital. Así que me fui a la cama, eran cerca de las siete de la tarde. La codeína que tomé me hizo casi imposible mantenerme despierta. No sabía que el medicamento me haría eso, nunca había necesitado codeína antes del accidente.

Más tarde me enteré de que Jed fue a la habitación de mi hijo para regañarlo gritándole: “¿Te comiste el pastel de cumpleaños?” Mi hijo respondió: “No”. Jed se alejó enojado de mi hijo y entró en mi habitación gritándome, pero yo no podía permanecer despierta. Abría los ojos y pensaba: “Me está gritando. ¿Qué está diciendo?”. Luego me volvía a dormir. Porque no reaccionaba como Jed quería, ni era capaz de decirle: “Tómame el diazepam y vete afuera”. Se bebió una botella entera de whisky, se puso iracundo y saltó encima de mí empujándome los hombros para separarme más el pecho fracturado. Yo gritaba. Me desgarró los nervios del cuello y me desgarró el manguito rotador del hombro. Stevie entró corriendo en la habitación. No tengo ni idea de cómo lo hizo, pero Stevie consiguió quitármelo de encima. Esa fue la primera vez que pudo hacerme daño de verdad, ya que fue la única vez que yo no pude defenderme.

Mi hija mayor entró corriendo en la habitación. Él se abalanzó sobre ella gritando y agitando los puños, en respuesta ella se vio obligada a encogerse y hacerse pequeña en un rincón. En ese momento, conseguí levantarme de la cama. El dolor que sentía era abrumador. Stevie empezó a empujarlo para intentar sacarlo de casa. Yo estaba intentando llevar a mi hija al otro extremo de la casa donde pudiera estar a salvo.

Teníamos tres gatitos de pocas semanas de nacidos. Jed agarró a los gatitos e intentó asfixiarlos y matarlos. Le quité los gatitos de las manos y, una vez liberados de su agarre, me agarró y me lanzó al otro lado de la habitación. Me golpeé contra una pared y caí al suelo. No podía mantenerme de pie, así que me arrastré hasta los gatitos y puse mi cuerpo sobre ellos

“

No podía mantenerme de pie, así que me arrastré hasta los gatitos y puse mi cuerpo sobre ellos para protegerlos. Stevie seguía empujando a Jed para que se saliera. Estaba casi en la puerta principal cuando se dio la vuelta, empujó a Stevie hacia atrás y corrió a la cocina agarrando un cuchillo

”

para protegerlos. Stevie seguía empujando a Jed para que se saliera. Estaba casi en la puerta principal cuando se dio la vuelta, empujó a Stevie hacia atrás y corrió a la cocina agarrando un cuchillo. Agitaba el cuchillo y le gritaba a los/as niños/As: “Voy a matar a su madre. La van a encontrar hecha pedazos”. Fue a la habitación de mi hijo y a la de mis hijas para que pudieran oír claramente: “Voy a matar a su madre”.

Mis hijas estaban escondidas debajo de la cama mientras llamaban a la policía rogándoles que se dieran prisa antes de que me matara.

Por fin logré levantarme del suelo. Él todavía tenía el cuchillo, pero yo sólo pensaba: “Tengo que ayudar a Stevie a sacarlo afuera”. Sabía que porque tenía el cuchillo, no iba a poder luchar contra él. Así que con el cuerpo empujamos y empujamos, hasta que lo sacamos y cerramos la puerta. Jed se llevó el cuchillo a la tienda de la esquina, donde pidió unos cigarros y les entregó el teléfono diciendo: “Jules vendrá más tarde a pagar”. Después de fumarse unos cigarros, volvió a la casa. Para ese entonces la policía ya había llegado y estaba adentro conmigo.

Jed llamó a la puerta principal con el cuchillo en la mano. Una agente de policía abrió la puerta y él le dijo: “Aquí tienes. Ya dejé el cuchillo en el suelo. Ya puede llevarme al hospital”. Recuerdo que la agente me miró, lo miró a él, salió y le dijo: “No vas a ir al hospital” y lo detuvo. Esta vez la diferencia fue que la policía era una mujer. Anteriormente, casi siempre venían los mismos policías varones. Sólo recuerdo otras dos o tres mujeres policías, pero en esas ocasiones observaban en segundo plano. Aquella noche, la agente de policía nos tomó declaración y me dijo: “Esto es violencia familiar”. Me eché a llorar.

“

Aquella noche, la agente de policía nos tomó declaración y me dijo: “Esto es violencia familiar”.

”

Fue un gran alivio. Mi primer pensamiento fue “Menos mal. No estoy loca”. Llevaba tanto tiempo cuestionándomelo. Me sentí agradecida de que viera sus abusos tal y como eran y no se limitara a excusar su comportamiento. Fue la primera vez que no me dijeron “Ay, pero si tiene un problema de salud mental”.

Por incidentes anteriores me había reunido con el personal de Protección a Menores, que me preguntó: “¿Qué medidas estás tomando para controlar la salud mental de Jed y proteger a Stevie?”. Nunca me preguntaron por mis hijos/as, y su expectativa era que yo tenía que hacer algo para solucionarlo. Yo les decía: “Estoy pagando terapia. Estoy en un grupo de apoyo. Stevie va a terapia y tiene ayudas para la escuela”. El personal de Protección de Menores me aseguró que lo que estaba haciendo era razonable y justo. Pero después de la agresión, me puse en contacto con ellos para pedir apoyo y me preguntaron: “¿Volverá Jed a la casa?”. Les dije: “No, no volverá. Nunca volverá. Hay una Orden de Protección por Violencia en vigor. Stevie es amado aquí, queremos a Stevie con nosotros/as”. Le preguntaron a Stevie que qué prefería, y Stevie dijo que vivir conmigo y con mi familia, así que, el personal de Protección de Menores cerró el asunto. Nunca recibí ningún apoyo. Una vez más, la responsabilidad y la carga eran mías. Llegué al punto de que cada vez que alguien me decía que era ‘resiliente’ me ponía a llorar: “No quiero ser ‘resiliente’ porque eso significa que nadie me está ayudando de verdad”.

Desde el último incidente, he estado realmente aterrorizada de que él fuera a aparecer en mi casa. Pensé en mudarme pero tengo el dilema de

“

Llegué al punto de que cada vez que alguien me decía que era ‘resiliente’ me ponía a llorar: “No quiero ser ‘resiliente’ porque eso significa que nadie me está ayudando de verdad”.

”

Stevie. Me preocupaba qué pasaría si me mudaba y Stevie quería seguir en contacto con Jed. ¿Para qué mudarse si igual iba a saber dónde estaba su hijo? Necesitaba averiguar qué opciones tendría Stevie si me veía obligada a dar este paso. Así que me puse en contacto con la Trabajadora Social de Stevie que había estado trabajando con él durante años. La Trabajadora Social estaba muy informada sobre los comportamientos de Jed y los peligros a los que se enfrentaba Stevie. Siempre me decía: “Me alegro mucho de que Stevie viva aquí contigo. Estás cuidando de Stevie, lo que es fantástico”. Después de la agresión llamé a la trabajadora social y le dije: “Mire, usted no lo sabe todo. Déjame que le cuente los últimos acontecimientos”. Le conté que Stevie había estado viviendo conmigo y que Protección de Menores había intervenido. Le expliqué: “Ahora necesito explorar las opciones porque Stevie quiere tener contacto con Jed, y eso me está causando mucho miedo y estrés. No le estoy pidiendo que le busque una casa de acogida a Stevie. Le estoy preguntando cuáles son las opciones si en algún momento en el futuro Stevie y yo tenemos una conversación y reconocemos que el mejor camino es que Stevie vaya a otro lugar, ¿cuáles son las opciones de Stevie?”. A lo que la trabajadora social respondió: “No me importan tus hijos/as. Mi cliente es Stevie”. Escribí una carta de queja sobre la trabajadora social, pero no recibí respuesta de la organización. Hicieron como si no hubiera pasado nada. Ninguna disculpa. Ningún contacto. Nada. Simplemente lo ignoraron.

Mientras tanto, Jed localizó a mi jefa en las redes sociales y empezó a enviarle mensajes en los que le decía cosas como: “Su empleada deliberadamente intentó matar a alguien con discapacidad

mediante su manipulación emocional”. Mi jefa recibió varios mensajes y me los envió a mí. Jed también publicó en Internet comentarios sobre mí: “Intenté matar deliberadamente a personas con discapacidad”. Tuve que ponerme en contacto con varios motores de búsqueda para que lo retiraran; tardaron una semana y media en conseguirlo.

Entonces fui a la estación de policía a denunciarlo. Mientras estaba en la policía declarando, Jed empezó a llamarme una y otra vez. Fue delante de la policía, tomé la llamada y le dije: “No puedes llamarme. Hay una orden de restricción en vigor”. Colgué. De nuevo, delante de un agente de policía. Pero a la Policía le interesaba más el hecho de que la estación de policía estaba a punto de cerrar porque eran las nueve. La Policía me preguntó: “¿puede regresar mañana y terminamos?”. Cuando volví al día siguiente, la espera fue realmente larga y, tras 25 minutos, tuve un ataque de pánico y me fui llorando, sin finalizar la declaración. Así que aquella vez no se registró formalmente ningún incumplimiento de la orden de alejamiento.

Unas dos semanas después, Jed entró en mi propiedad y robó una moto acuática que me habían prestado. Lo denuncié inmediatamente a la policía. Había un límite de propiedad de 50 m dentro de la orden de alejamiento. También denuncié los mensajes de texto abusivos. El agente de policía con el que hablé me dijo: “Vamos a hacer algo al respecto. Vamos a detenerlo por incumplir la orden de alejamiento. Pero tenemos que esperar al agente que lleva tu caso”. Pero el agente estaba de licencia prolongada cuando Jed llegó a mi propiedad y robó el coche. Era el coche por el que me había obligado a pedir un préstamo.

Jed me estuvo enviando mensajes abusivos durante una media de 8 horas al día, todos los días durante meses. Eso, junto con sus comentarios y publicaciones en las redes sociales, hizo que llegara un punto en el que tuve que informar a la junta directiva y a los ejecutivos de dónde trabajaba. Mi jefe tuvo que cerrar los elevadores para que nadie pudiera subir a mi oficina. Mis compañeros/as me acompañaban a mi coche porque me aterrorizaba la idea de que me estuviera esperando en la puerta.

Al final, el agente de policía volvió de su permiso, me llamó por teléfono y me dijo: “Escuché que has tenido algunos problemas”. Así lo describió, como “algunos problemas”. Estaba aterrorizada. El agente me explicó: “Voy a llamarlo para pedirle que venga a la estación de policía”. No lo podía creer, no lo iban a detener, pero sí le hicieron saber que yo lo había denunciado y esperaban que él fuera voluntariamente a la estación de policía. Pensé: “Jed se va a enterar de lo que he hecho y va a venir a hacernos daño”. Estaba aterrorizada. No salía de casa. No dejé que mis hijos/as salieran de casa ese fin de semana. La policía no hizo nada hasta el lunes. La policía me llamó y me dijo: “Vino hoy y le dijimos que lo denunciaste, así que ha sido acusado y puesto en libertad bajo fianza”. El agente de policía dijo: “Tiene un problema de salud mental, así que no lo detuvimos”. Así que, en menos de una hora, le dijeron a Jed que yo lo había denunciado y lo pusieron en libertad. Yo dije: “¿Es en serio? Yo tengo trastorno de estrés postraumático por sus abusos. ¿Es eso ahora una excusa para que yo infrinja la ley?”.

“

Jed se va a enterar de lo que he hecho y va a venir a hacernos daño. Estaba aterrorizada. No salía de casa. No dejé que mis hijos/as salieran de casa ese fin de semana.

”

Más tarde descubrí que la policía agrupaba todos los delitos en un único cargo, pero no hacía nada con respecto al coche o la moto acuática porque “no había pruebas”. Jed admitió ante la policía que se había llevado el coche y la moto acuática, pero la policía dijo que no podían utilizar su testimonio contra él. Yo argumenté que era un robo porque yo era la dueña de esas cosas. Pero la Policía se limitó a decir que era “un asunto de acuerdos sobre la propiedad”. Tenía al policía en el altavoz y le dije: “Por el amor de Dios. Hay una orden de restricción de 50 metros y, según sus propias palabras, él se llevó dos vehículos a 20 metros de mi propiedad. ¿Cómo es que no actúan al respecto?, ¿Son 50 metros o no?”. Sus palabras exactas fueron, nunca lo olvidaré, fueron “Bueno, 50 m, es realmente una guía. Se trata de asegurarse de que no te acose y eran las tres de la mañana cuando se llevó el coche. Deberías haber estado durmiendo”. Perdí el control y dije: “¿Estás hablando en serio? ¿Sólo estoy segura entre las seis de la mañana y las diez de la noche?”. Entonces el oficial de policía dijo: “No te enojas conmigo, tienes que estar agradecida, al menos no te están golpeando todo el tiempo”. Le dije: “Dios mío, no quiero volver a hablar contigo. No has hecho nada más que decepcionarme. No me escuchas. No quiero volver a saber nada de ti”. Le colgué al oficial de policía.

Después de eso, escribí al personal ejecutivo de la policía pidiéndole que discutiera las limitaciones del departamento de policía y cómo necesitan educar mejor a la policía para que reconozcan la intersección entre la salud mental y la violencia familiar. Tienen que educar mejor a la policía, para que no sigan diciendo continuamente cosas que son insensibles y

empeoran las cosas para las víctimas, especialmente para los/as niños/as. Las cosas que la policía le dijo a mis hijos/as les hicieron sentir que eran malas personas cuando no querían ir a ver a Jed al hospital o querían alejarse de él por su propia seguridad. La policía debería escuchar a los/as niños/as. Tienen que empezar a preguntar a los/as niños/as “¿Cómo te sientes?” y reconocer que tienen derecho a sentirse como se sientan. La policía tiene que empezar a preguntar “¿Cómo puedo ayudarte?, ¿Tienes alguna pregunta que te gustaría hacerme?”. Me reuní con un alto ejecutivo de la Policía y le conté ejemplos relacionados con mi situación. Un superior se puso en contacto conmigo y me dijo que había leído todas las llamadas de la Policía a mi casa. La persona con la que hablé me dijo: “Mira, absolutamente hay un patrón. Hay una serie de cosas y una serie de ocasiones anteriores en las que lo que te ocurrió fue violencia familiar y puedes presentar cargos”. Así que me dijeron: “Me gustaría que consideraras hacerlo”. Sinceramente, no estoy segura de querer seguir reviviéndolo, pero sentí que por fin tenía poder para hacer algo. El agente que respondió también habló con el oficial de policía que había estado relacionado con nuestro caso. Entonces se puso en contacto conmigo y me dijo: “Tuve una reunión con el personal ejecutivo de la Policía, y entiendo que no sientas que he llevado bien tu caso”. Fui sincera y le dije: “No, creo que has hecho un trabajo terrible”. Parecía dispuesto a escucharme, le dije: “Principalmente, se trata de la moto acuática y el coche. Son bienes robados. No entiendo por qué no presentas cargos por el incumplimiento de la orden de restricción. En realidad creo que deberías confiscarlos y acusar a Jed de robo”. El oficial dijo: “No podemos hacer

eso porque es una relación de hecho”. Le dije: “No, no lo es”. Entonces el policía pareció sorprendido y dijo: “¿Qué?”. Le contesté: “No teníamos una relación de hecho. La Ley de Derecho Familiar dice que hay que vivir juntos dos años, tener un hijo en común o declarar la relación de hecho. Si hubieras hecho bien tu trabajo, te habrías dado cuenta de que no éramos pareja de hecho... Jed nunca nos declaró formalmente como pareja de hecho. Hubo un período de unos cuatro meses en los que vivimos juntos. Por sus propios registros policiales, puedes ver que cada vez que venía a mi domicilio, lo detenían y lo llevaban de regreso al domicilio de su hermano, donde vivía. Así que, si hubieras hecho tu trabajo e investigado la información de la que disponías, te habrías dado cuenta de que sólo habíamos vivido juntos unos meses y no teníamos una relación legal de hecho. Los préstamos están todos a mi nombre. Los bienes están a mi nombre. Soy la única propietaria. No somos una pareja de facto, ¡así que no hay acuerdos sobre los bienes! Es más, ni siquiera puedo acudir a los tribunales para pedir una liquidación de bienes porque no tenemos una relación de hecho”.

El oficial de Policía finalmente dijo: “Siento mucho no haberte escuchado. Jed me dijo que era una relación de hecho, así que lo acepté”. Le dije: “Claro, entonces, como él dijo que teníamos una relación de hecho, y a pesar de que es un conocido delincuente con un historial de violencia, ¿le creíste a pesar de que yo continuamente te decía lo contrario? Ni siquiera miraste tus propios registros”. Al final, este agente de Policía se portó de maravilla. Consiguió pruebas de que Jed tiene mis bienes y escaló el caso a su departamento jurídico para averiguar si pueden embargar los bienes y acusar a Jed de robo. Estoy esperando una respuesta.

“

Claro, entonces, como él dijo que teníamos una relación de hecho, y a pesar de que es un conocido delincuente con un historial de violencia, ¿le creíste a pesar de que yo te decía continuamente lo contrario? Ni siquiera miraste tus propios registros.

”

Hay una persona que ha sido una salvación absoluta en todo esto. Una mujer me ha mantenido cuerda, ella pertenece al Centro de la Mujer. No lo habría conseguido sin su seguridad y su apoyo. Realmente siento que se preocupa. Sinceramente, es la única buena experiencia que he tenido en cualquiera de los servicios. Su trabajo consistía básicamente en hacer un seguimiento de todo y ayudarme a ponerme en contacto con los servicios que necesitaba. Me llamaba y me hablaba sobre el programa en el que él estaba, lo que estaba ocurriendo y mis planes de seguridad.

Me llamó un día y me dijo: “Jed ha tenido cinco sesiones de terapia obligatorias por el tribunal y lamento decirte que el psicólogo ha decidido retirarlo de la terapia, porque después de cinco sesiones, Jed no ha mostrado ningún cambio ni mejora. Sigue obsesionándose con las cosas que tú has hecho mal”. El psicólogo dijo: “No asume ninguna responsabilidad. Quiere vengarse y por eso no hay ningún progreso”. “Así que lo han sacado del programa”. Le dije: “¿Qué significa eso?, ¿Lo van a mandar a otra terapia?, ¿Qué están haciendo para vigilarlo, para asegurarse de que los/as niños/as y yo estamos a salvo?”. Tuvo que decirme que ya no había ojos vigilándolo. Me dijo: “Creo que tú y tus hijos/as tienen que estar preparados para ir a un refugio”. “Le está diciendo a la psicóloga de oficio que quiere vengarse de ti. Su comportamiento es tan malo que los psicólogos ya no quieren escucharlo”, me dijo, “tienes que tomártelo como una amenaza seria. Tienes que estar preparada”. Así que esta mujer me ayudó a pensar en lo que tenía que hacer. Los/as niños/as y yo habíamos hecho las maletas para que, si aparecía, pudiéramos irnos inmediatamente a un refugio. Compré celulares

y tarjetas SIM de repuesto, ropa y cosas esenciales, todo metido en nuestras mochilas de emergencia. Estamos preparados/as por si tenemos que abandonar todo y marcharnos. Tuve que sentarme y explicárselo a mis hijos/as. Que teníamos que estar preparados/as, mientras pensaba: “Esto no está bien, ¿porqué no pueden internarlo en un centro de salud mental de larga estancia?, ¿Por qué no pueden apartarlo de la sociedad porque es un peligro?”. En lugar de eso, su plan era aislarnos, escondernos y castigarnos a mí y a mis hijos/as. Crecí creyendo y teniendo fe en un sistema que nos defraudó. Acabé sintiéndome más en riesgo que antes de acudir a la policía. La última vez que hablé con el agente de policía le dije: “Nunca le llamaré si él aparece por aquí. Estoy en buena forma física y soy capaz de defenderme, no voy a llamarle. Sólo voy a mantener a mis hijos/as a salvo. En el pasado lo he puesto de rodillas con mi entrenamiento en artes marciales y volveré a hacer lo mismo. Prefiero defenderme y mantenerme a salvo antes que perder el tiempo llamando a la policía”. Lamentablemente, soy minoría, no creo que muchas mujeres tengan mi entrenamiento en artes marciales, así que tienen que recurrir a la policía, a la cual simplemente no le importa. Ha sido difícil para mí transitar por los últimos seis meses. Sigue siendo constantemente doloroso. Es mi primer y mi último pensamiento en cada momento de calma. Soy así de capaz y estoy luchando. Cuantas otras personas son defraudadas por los servicios y sistemas. Esta semana me he enterado de que Jed lleva mucho tiempo ejerciendo violencia. Tampoco fui la primera mujer a la que agredió. Eso me deja atónita. ¿Cómo es posible que las autoridades y la policía, que ven estos registros y saben que ha hecho daño a otras mujeres, no lo tuvieran en

“

Crecí creyendo y
teniendo fe en un
sistema que nos
defraudó. Acabé
sintiéndome más en
riesgo que antes

”

cuenta y dijeran: “Bueno, es sólo un problema de salud mental”? Todo lo que tenían que hacer era escuchar, simplemente escucharme. No quiero que la gente necesariamente me diga lo que tengo que hacer, porque soy ingeniosa. Basta con que me escuchen. Si la policía me hubiera escuchado, se habría dado cuenta de que no teníamos una relación de hecho. Si los médicos hubieran escuchado, habrían sabido que no era el TEPT lo que causaba esto. Si los servicios de atención a la violencia hubieran escuchado, se habrían dado cuenta de que yo quería proteger a todos/as mis hijos/as y también a Stevie”.

Han habido algunos momentos agradables. Esta semana, mis dos hijas mayores estaban platicando sobre sus exámenes, la escuela, amistades y todo lo que les importa a las adolescentes. Las miré y pensé: “La verdad es que he hecho un buen trabajo”. Tengo cuatro hijos e hijas que tienen todos los motivos para decir: “La vida es una mierda”, incluido Stevie. En lugar de eso, los/as niños/as han mejorado sus calificaciones, han estrechado lazos y han conseguido amistades más fuertes que nunca. Aquí estaban las niñas, preparadas y listas para ir a un examen. Me di cuenta de que lo estábamos haciendo bien. He enseñado a mis hijos e hijas muchas cosas valiosas. Todo sucede por una razón, esa es mi visión de la vida. Así que mi razón es ser parte del cambio, concientizar, ayudar a las demás personas. Eso es lo que me gustaría que fuera. Esa va a ser mi historia.

“

Todo lo que tenían que hacer era escuchar, simplemente escucharme. No quiero que la gente necesariamente me diga lo que tengo que hacer, porque soy ingeniosa. Basta con que me escuchen.

”

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.

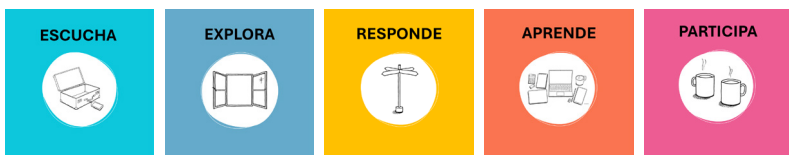
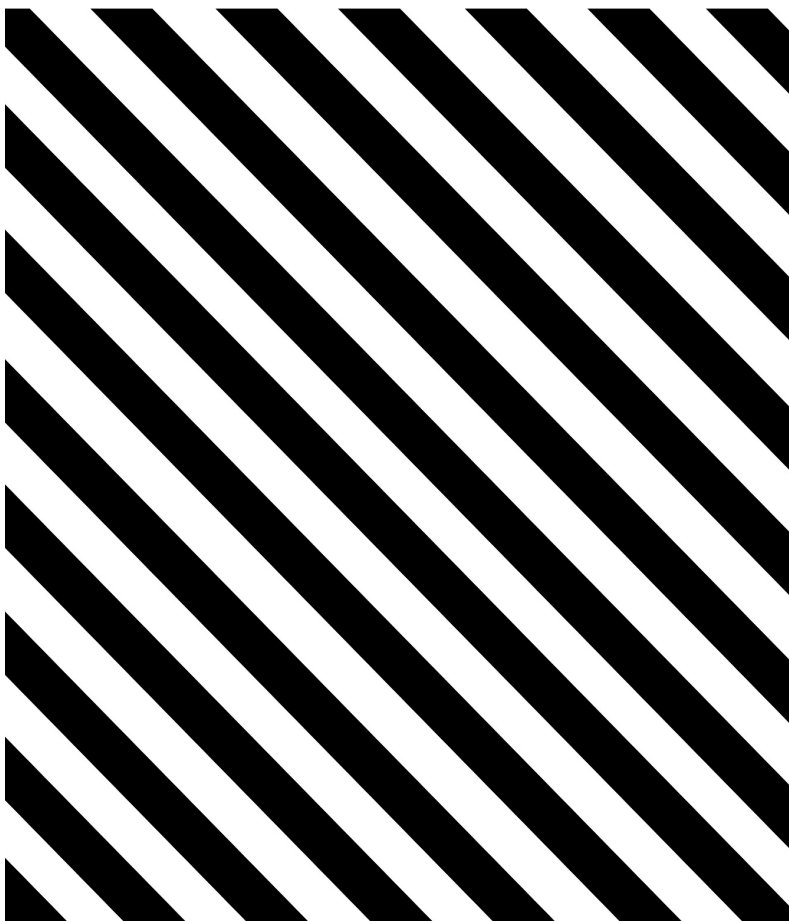
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

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.

