



Voces de Insight  
**Sam**

**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.

Mi madre y mi padre se separaron cuando yo tenía unos 18 meses, y yo estaba viviendo con mi madre, mi tía y mi primo. A mi madre la perseguía un nuevo hombre, con bastante insistencia. Recuerdo que él formó parte de nuestras vidas a partir de ese momento. Hacía todas las cosas bonitas, la recogía del trabajo, la llevaba al trabajo, flores; muy romántico. Al crecer, ella siempre hablaba del “síndrome del encanto”, y él era todas esas cosas.

Nos fuimos a vivir con él. Mamá trabajaba como música por las noches y, para ahorrar para un viaje a Europa, trabajó un tiempo como limpiadora durante el día, y también daba clases ocasionalmente. Ella salía mucho de la casa por la noche y a veces durante el día, y en realidad me quedaba a cuidado de él. Para entonces ya había empezado a “engatusarme”.

Uno de los recuerdos más aterradores que tengo es el de estar en su camioneta, mi madre tenía que volver a entrar en casa por alguna razón, y nosotros la estábamos esperando. Se volteó hacia mí y me dijo: “¿por qué no nos escapamos juntos, la dejamos aquí, sólo estaremos tú y yo? Te amo”. Recuerdo haberme sentido intensamente petrificada en ese momento.

No tengo muchos recuerdos claros del abuso en sí, tengo un par de recuerdos fugaces. Recuerdo que mi habitación estaba pegada a la de mi madre y el perpetrador, era como una terraza interior. Así que sí, allí el acceso era fácil. Recuerdo un incidente en la sala. Él agarró el teléfono, uno de esos antiguos de disco y me dijo: “Ni se te ocurra llamar a alguien”.

“

“Yo le había estado  
contando que los  
monstruos entraban en mi  
habitación por la noche.”

”

Yo debía de tener unos cuatro años, así que ni siquiera sé si hubiera podido. Pero él puso el teléfono en la repisa de la chimenea, fuera de mi alcance. Mi mamá se había bañado y, cuando salió del baño, él salió furioso desde la sala y se dirigió al pasillo donde yo podía verlo, la agarró por el cuello y la estranguló contra la pared. No sé para qué ni por qué. Luego la tiró al suelo en el pasillo con la toalla revuelta.

Vivimos con él un tiempo, pero mi mamá empezó a sospechar de él cuando lo encontró un día en la bañera conmigo y con mi primo, que era dos años menor que yo. Yo tenía cuatro años. Ella sabía que eso no estaba bien. Yo le había estado contando que los monstruos entraban en mi habitación por la noche, y ella había encontrado, no sé si sangre o secreciones, en mi ropa interior. Eso hizo que me llevara a que me hicieran una inspección médica.

La primera doctora que vimos se mostró muy despectiva y lista para dar sus explicaciones. Dijo: “ay ya sabes, las niñas solas se introducen cosas todo el tiempo, como las niñas, que siempre están explorando sus vaginas”. No sé si eso es verdad, pero disgustó y desanimó a mi madre, pero perseveró. Conseguimos una cita en el Hospital Infantil. Entramos y estuvimos esperando para ver a los médicos. En la sala de espera, me di cuenta de que mi madre estaba ansiosa y asustada. Me explicó por qué estábamos ahí y lo que estaba pasando. Habíamos hablado de lo que estaba haciendo el médico y de cómo me sentía al respecto. Así que mamá me explicó todo eso y me dio opciones todo el tiempo.

Siempre me dio opciones y poder de decisión, para que yo supiera lo que estaba pasando.

Aún tengo recuerdos de la sala de espera y de la consulta en el hospital. Recuerdo la exploración física. Acostada en la camilla, mirando por la ventana, y la sensación del médico examinando el interior de mi vagina. Recuerdo que el médico nos llevó a otra habitación para decirle a mi madre que había claros signos de interferencia física, daños internos y confirmar que había sufrido abusos sexuales y penetración, repetidamente durante mucho tiempo.

Mi madre tuvo una reacción muy fuerte. Dice que su mundo se acabó; como si le quitaran los cimientos y todo lo que había en su mundo.

Una vez que tuvimos las pruebas de que había sufrido abusos sexuales, la opción era presentar cargos. Yo quería hacerlo porque tenía un sentido de la justicia muy fuerte. Pero entonces, cuando estábamos con la policía repasando lo que pasaría, y el sistema judicial, me decían que estaría en el estrado de los testigos en la sala del tribunal sola, con el perpetrador allí, y que mi madre no podía estar allí porque sería percibida como que me estaba asesorando. Me dijeron “te van a hacer preguntas, el perpetrador estará allí, se le permitirá hacerte preguntas, tu madre no puede estar allí”. A mis cuatro años volví a quedarme petrificada.

Recuerdo que mi madre se arrodilló delante de mí, se puso a mi altura y me dijo: “si quieres hacerlo, lo haremos, pero si te da miedo, si no quieres, no tienes por qué hacerlo”. Como ya dije, me dio muchas opciones y agencia para ejercer el poder que tenía en esa situación.

Aunque el sistema me quitaba el poder, mi mamá me dio una opción que podía tomar por mí misma. Y dije “no, no quiero volver a estar en la

misma habitación que él”. No sin mi madre, siendo interrogada, a solas con mi perpetrador, que me había violado y que había dejado muy claro que era capaz de violencia real. Tuve la misma sensación de cuando me había dicho “huyamos juntos sin tu madre”, físicamente enferma y asustada. Pensé “pero para nada, no”.

Sé que las cosas han cambiado mucho desde entonces, pero eso es a lo que yo me enfrenté, y en aquel momento decidí no presentar cargos, porque el sistema no estaba preparado para apoyar y proteger y me habría vuelto a traumatizar. Es que ¿por qué debería una niña de cuatro años tener que tomar esa maldita decisión? O sea, él infringió la ley, hay pruebas físicas, no debería haber una situación de, él contra ella, con una niña, debería ser acusado. ¿Por qué depende de la víctima?, ¿Qué pasa con las consecuencias de los actos de él? Violó a una niña de 4 años.

Mi mamá se lo contó a la familia extendida, y algunas de sus respuestas tampoco fueron muy buenas. Lamentablemente, mi abuela, la madre de mi madre, dijo, “bueno, ya conoces a las niñas pequeñas. Seguramente se estaba retorciendo en su regazo todo el tiempo”. Minimizó el comportamiento de él y me culpó a mí de haberlo provocado sexualmente. Y mi tía, la hermana mayor de mi madre, que era abogada, le dijo “amablemente” a mi madre que “muchas niñas que sufren abusos sexuales se convierten en prostitutas”. Eso se me quedó grabado.

A veces, incluso las buenas familias tienen muy malas ideas sobre estas cosas, realmente no lo entienden. No se puede dar por sentado que la familia es un entorno de apoyo para la víctima.

“

“bueno, ya conoces a las  
niñas pequeñas.  
Seguramente se estaba  
retorciendo en su regazo  
todo el tiempo’.

”

Todas las personas estamos tan condicionadas por las normas de género y la cultura de la violación, que la respuesta inmediata de muchas personas sigue siendo cuestionar o culpar a la víctima, deliberada o inadvertidamente.

De alguna manera, mi mamá consiguió salir de la relación con el perpetrador. No recuerdo cómo ocurrió, pero ella estaba decidida. Nos sacó de aquella relación. Más o menos al mismo tiempo, me fui a Europa unas seis semanas con mi padre y mi madrastra.

Lo siguiente que recuerdo es que mi mamá y yo vivíamos con mi padrastro en una casa nueva. En aquel momento creo que me sentía un poco insegura respecto a mi padrastro. Recuerdo que le pegaba e intentaba alejarlo de mi madre. Así que demostré comportamientos protectores contra él y otros hombres en la vida de mi madre después de aquello, incluso amigos suyos que había conocido antes, durante y después de los abusos; cualquier hombre que se acercara físicamente a ella. Supongo que fue un poco desconcertante estar viviendo con un hombre nuevo, pero como confiaba en mi madre y ella me dijo que todo iba a estar bien, ¿qué otra opción tenía? Así que pasó a la siguiente relación con mi padrastro, que afortunadamente sigue siendo mi padrastro 30 años y pico después.

A esas alturas yo ya no confiaba siempre en el juicio de mi madre. Confiaba en ella, pero otras veces se había comportado de formas en que se había puesto en peligro.

Cuando salíamos a una reunión y se emborrachaba mucho, yo era la que pedía un taxi para volver a la casa. Así que yo también adopté un papel protector y cuidador con ella.

El abuso siempre estaba ahí, siempre rondando bajo la superficie como un desencadenante potencial para alterar a mamá. Pero ella hizo todo lo que pudo y de verdad intentó ayudarme a curar, así que hablábamos mucho de ello, siempre que yo quería. Lo cual estaba bien. Para ser sincera muchas veces yo no quería, pero siempre supe que era una opción.

Fui a un terapeuta, pero no me parecieron muy buenos. Recuerdo estar en terapia y que me dijeran: “dibuja algo para nosotros, dibuja lo que quieras”. Pensé: “claro, ¿pero no quieres que hable de lo que pasó?”. En fin, me dijeron que dibujara lo que quisiera, así que hice una casa, o un koala en un árbol. Entonces debía de tener unos seis años, porque estaba en la escuela, y pensé: “¿qué están haciendo?”. Y le dije: “esto no me ayuda, mamá”.

Mi mamá me ayudaba a procesar mis sentimientos sobre el abuso. Una técnica que le gustaba, era dejarme que golpeará una caja, si me sentía enojada por ello. Mamá lo llamaba la terapia de la caja, en la que dabas patadas y golpes a una caja y podías destruirla. Creo que, siendo una niña que ha sufrido abusos, en realidad no sientes lo mismo que los adultos. Así que, mientras que mi madre podría haber sentido rabia y decepción consigo misma, frustración y temores a largo plazo, yo sólo sentí miedo en el momento en que se produjo el abuso, y supongo que miedo de que volviera a ocurrir.

Pero una vez que salí de esa situación, siempre me centré mucho más en gestionar las emociones de mi madre en torno a lo que había sucedido. Ocurrió cuando yo era muy joven. No

“

“claro, ¿pero no  
quieres que hable de  
lo que pasó?”

”

había aprendido toda la dinámica que rodea el prejuicio y el impacto potencial para toda la vida, y todas las cosas que los adultos conocen y de las que, por tanto, se asustan o se enojan. Eso no lo tienes cuando tienes tres o cuatro años.

Siempre me sentí muy diferente, como si supiera cosas de la vida que otros niños no sabían, así que eso siempre fue interesante. Y sentí que eso tenía ramificaciones cuando era niña e interactuaba con otros adultos. Era muy consciente del interés de los hombres por mí y, por tanto, de su comportamiento hacia mí. Creo que podría decirse que estaba alerta, consciente de las potenciales amenazas.

Cuando tenía 18 años, recién salida de la preparatoria, una de mis amigas de la infancia vivía en la ciudad y había empezado a salir de fiesta. Tomaba drogas. Yo salía con ella y a veces me drogaba con ella.

Mi madre y mi padrastro vivían en un pueblecito tranquilo a las afueras de la ciudad, así que pensé: “Soy una joven adulta, tengo que irme y vivir mi vida”. Así que me mudé a la ciudad y volví a vivir con mi tía.

Mi amiga había estado saliendo con uno de los dealers que conocía por aquel entonces. Y el que se convirtió en mi novio era uno de sus amigos, yo lo odiaba. Pensaba que era el más imbécil, debería haberme quedado con él, pero no lo hice.

Después del verano, el grupo social estaba como disolviéndose, pero yo podía seguir en contacto con este chico que no me gustaba porque vendía drogas. Creo que mantuve el contacto con él

como una forma nostálgica de intentar mantener el contacto con el grupo. Había quedado con él una noche para comprar drogas y estuvimos platicando un rato. Se lo mencioné a mi madre, y ella me dijo: “y, ¿no te gusta?”. Y yo dije “no”, pero algo en esa conversación cambió mi perspectiva. Fue una estupidez, no debería haber cuestionado mi instinto por la pregunta de mi madre. No es que ella me aconsejara que saliera con él, pero es que esa conversación que recuerdo me hizo reconsiderarlo.

Él se puso en modo encantador después de aquella primera vez que nos pusimos en contacto. Me daba flores, era dulce y me enviaba mensajes bonitos, ese tipo de cosas, y estaba muy dispuesto a pasar tiempo conmigo, lo cual es halagador aunque no necesariamente te guste tanto la persona.

Por aquel entonces, yo vivía en un pequeño departamento y fue entonces cuando empecé a verlo con más regularidad, cuando estaba sola allí. Probablemente fue en parte por la soledad. Es duro vivir sola, fuera de casa por primera vez, no hay mucha gente que tenga tiempo para estar contigo, y yo me había alejado de la mayor parte de mi círculo social. No tenía coche, pero él venía a verme, y venía a mí con drogas para fiestear, me decía: “vamos a divertirnos”. Yo decía: “Sí, claro”. Creo que, por desgracia, eso fue una parte muy real de mi toma de decisiones en aquel momento, que no era sana pero parecía beneficiosa, o al menos egoísta.

Él tenía una buena familia. Yo tenía 18 años y él quizá 25, así que trabajaba y ganaba un sueldo decente, lo cual era emocionante en aquella época. Así que empezamos a salir y, antes de que me diera cuenta, estábamos viviendo juntos.

“

“es que me fui al bar y  
ahora no tengo dinero para  
pagar las cuentas”.

”

No sé por qué. Miro hacia atrás y pienso: “¿Por qué hice todo eso?” Rentamos un departamento, los dos solos al principio, y luego tuvimos a otro amigo suyo, con quien terminé siendo muy cercana, que se mudó con nosotros como una persona extra.

Era un irresponsable con su dinero. Así que aunque a él le pagaran mucho más que a mí, me decía: “es que me fui al bar y ahora no tengo dinero para pagar las cuentas”. Yo solía pagar por lo menos la mitad, si no es que la mayor parte del alquiler, el supermercado y las cuentas. Porque él prometía pagar, pero si no se lo sacabas el día que le pagaban, se lo acababa, y el día que le pagaban, él salía.

Se iba al bar y cosas que a mí no me interesaban, así que yo me quedaba en la casa. Él a menudo se metía en peleas y volvía a casa ensangrentado y herido. Tenía mal genio y podía ser violento. Eso yo lo sabía.

Yo era la responsable con mi dinero. Porque quería seguir teniendo luz y comida. Eso implicaba que mi capacidad para usar mis recursos era limitada; limitaba mi capacidad para socializar y ese tipo de cosas. Así que estaba el tema del dinero, que significaba que no tenía las libertades que me habrían gustado como persona económicamente independiente.

Cuando volvía a casa, empezaban los abusos verbales. Me decía: “¿Dónde está la cena, zorra?”. Empezaba a insultarme: “Yo salí, estuve en el trabajo, ¿qué chingados estuviste haciendo tú?”. Bueno, yo también estuve en el trabajo, llegué a la casa y estoy haciendo la cena. Pero me retraía. No quería que escalara, porque sabía que podía ser violento. Nunca fue violento

conmigo, pero sabía que podía serlo, así que eso me intimidaba y me daba miedo.

También conocí a otros amigos durante ese tiempo. Teníamos amistades en común con quienes socializábamos, lo que estaba bien, pero si salía sin él, recibía sus mensajes abusivos, como: “¿con quién estás?”. Y yo pensaba: “pues, ya sabes con quién estoy, porque te lo dije”. Y luego se intensificaba, mensajes de texto más y más frecuentes. Recuerdo haber salido con un par de amigas y él me enviaba mensajes como: “¿qué chingados estás haciendo, puta estúpida? Estás por ahí intentando ligar”, cuando yo sólo estaba afuera con mis amigas. Yo intentaba ocultárselo a ellas. Sabía que no estaba bien y me hacía sentir avergonzada.

Esto era lo que me confundía, ¿sabes? Sabía mejor que esto. Llevaba toda la vida preparándome para no ser una estadística, un patrón repetitivo, y yo estaba repitiendo el patrón. Como si le hubiera fallado a mi madre. Porque pensaba que había tomado estas decisiones, pero claramente sólo estaba viviendo este patrón de víctima, y eso es una estupidez. Y sentía una vergüenza añadida en torno a eso, pero también que era mi problema arreglarlo. ¿Quién era yo para preguntar a los demás sobre las relaciones? Y no es que fuera violento físicamente, así que, ¿qué le dices a la gente? “Tengo miedo”. “¿Por qué, te ha pegado?”, “No”. “Ah, bueno, ¿de qué tienes miedo?”, ¿ya sabes?.

Creo que también había un sentido del deber y del compromiso, como si hubiera elegido esto, estoy en esto. Sabía que desde el inicio, había

“

“¿qué chingados estás  
haciendo, puta estúpida?”

”

ido en contra de mi buen juicio, y estaba como “bueno, eso es lo que pasa si estás con alguien que no te gusta”. Así que tenía un montón de cosas internas sucediéndome.

Ahora sé que no fue culpa mía. No fue la patología de haber sufrido abusos de niña lo que me llevó a una relación con un tipo abusivo. No fui yo, como persona que tuvo esa experiencia, la que permitió que luego volviera a ocurrir. En realidad, es la naturaleza de los perpetradores; es un proceso de dañar el sentido de sí misma de otra persona para dominarla.

Todo el tiempo que estuve en esa relación luché contra ella de forma consciente. Así que creo que, en cierto modo, estaba mucho mejor preparada para reconocerlo, saber lo que era y salir antes. Estuvimos juntos durante un año y pico.

Me fui al extranjero dos meses mientras estaba en esa relación y regresé a ella, aunque estaba decidida a no hacerlo, lo hice. Porque ¿adónde iba a ir si no? Todas mis cosas estaban allí, en el departamento que compartía con él, y él me decía: “Te he extrañado tanto”. Era tan patético, era tan: “Te necesito y eres lo único bueno de mi vida”. Era un ser humano patético. Suena realmente horrible y demoledor, pero lo era. Me daba lástima.

Desarrollé graves problemas alimenticios y digestivos en esa relación, así como adicción a las drogas; consumía marihuana a diario. Al principio era algo social y divertido, pero se convirtió en una muleta para no tener que enfrentarme a las cosas; me drogaba y me desconectaba. Él también ayudó a alimentar mi

dependencia a las drogas y, por tanto, de él, animándome a fumar más seguido y convirtiéndose en mi proveedor.

El trastorno alimentario fue realmente horrible, básicamente no podía retener ningún alimento, llegué a pesar 48, 50 kilos. Me encontraba realmente mal. No es que me indujera el vómito, mi cuerpo simplemente rechazaba toda la comida. Él también había favorecido mi trastorno alimentario. Yo intentaba comer algo y vomitaba, y él me ayudaba. Tenía una técnica que consistía en sujetarme las costillas y eso me permitía vomitar aún mejor. Yo pensaba que él estaba haciendo algo terapéutico, ayudándome, y para ser justos, en realidad si me sentía mejor. No era bulimia. Siempre me ha gustado la comida y no era como que necesitara estar delgada, no había ningún tipo de dismorfia corporal. Era muy consciente de lo flaca que estaba.

Creo que era una manifestación de que no estaba pudiendo con esa situación. Y una forma de pedir ayuda que llamara la atención porque no podía pedir ayuda verbalmente. No es que recibiera ayuda. La gente se preocupaba por mí, pero nadie dijo: “Ay, estás muy enferma, ¿qué pasa en casa?”. Tenía una doctora a la que solía ir. Le decía que me costaba comer, que me costaba retener las cosas, pero nunca me preguntaba nada. Ni siquiera, “¿cómo está tu salud mental, tienes bulimia?”.

Yo habría dicho “no”, pero era una pregunta obvia. Me sentía debilitada en la relación, y estaba manifestando una relación con la comida que también era debilitante. Eso terminó bastante rápido después de que terminara la

“

“Pero nadie me preguntó  
nunca: “¿Qué te está  
pasando?”

”

relación. Pero nadie me preguntó nunca: “¿Qué te está pasando?”. Podría haberles contado lo que me pasaba, pero estaba claro que no tenía fe en que eso les impulsara a actuar de ninguna manera.

Tampoco creo, esto fue hace casi 20 años, que si hubiera dicho: “mi novio me insulta, me envía mensajes de texto asquerosos, y es una mierda con el dinero”, la gente no hubiera tenido la comprensión que tiene ahora. Era consciente de que se trataba de abuso porque me decía a mí misma: “Estoy repitiendo el patrón, me estoy haciendo esto a mí misma, ¿cómo es posible que me esté haciendo esto a mí misma? Soy tan estúpida por hacerme esto a mí misma”.

Creo que siempre quise irme, pero cuanto más tiempo pasaba en la relación, más difícil me parecía hacerlo. Sin el dinero, sin las finanzas, ¿cómo iba a salir de aquella situación? Cuando se mudó nuestro nuevo compañero de departamento, cambiaron las cosas. No evité que él fuera verbalmente grosero conmigo, pero creo que fue un elemento de protección, porque él llegaba a casa y yo estaba allí con otra persona, que también era hombre. Probablemente, también se sentía un poco celoso, era bastante bueno siendo celoso. Pero sí, creo que el nuevo compañero de casa me sirvió de amortiguador, desde luego me sentí más segura. Seguía siendo grosero y verbalmente abusivo o despectivo conmigo, así que el compañero de casa era consciente de la dinámica de la relación, quizá no toda, pero me decía: “esto es una mierda, es una verdadera mierda, es un idiota y una mierda”, y yo decía: “¿verdad que sí?”.

Así que al fin tenía un amigo que fue realmente beneficioso. Era un pensador loco de izquierdas radical, así que siempre era divertido y me proporcionaba la estimulación intelectual que definitivamente no tenía en esa relación.

Sabía que era sólido conmigo, y sabía que él había visto lo que pasaba. Dejó claro con su lenguaje corporal que no lo aprobaba, pero que no iba a enfrentarse a él de forma visible y explosiva, porque creo que él también estaba asustado. Se convirtió en algo así como un hermano para mí, aún lo es.

Había escuchado mucha música sobre escapar, y algo hizo clic. Me dije: me voy a ir. La música siempre ha sido, dado que mis padres son músicos, una forma importante de relacionarme con el mundo. Y de conocerme a mí misma, así que había encontrado música que me ayudaba a entrar en ese estado mental.

Fue necesario que mi compañero de departamento de entonces me dijera: “Me mudo junto contigo y conseguiremos que mis padres sean aval del contrato de renta de la nueva casa”, para salir de allí.

Al final le dije a mi mamá: “¿puedes venir a ayudarme?”. Ella se puso en modo batalla y me sacó de allí. Ayudándome físicamente a mudarme y a sacarme, y estando preparada para que él apareciera y se pusiera violento. Se preparo para estar mental y físicamente preparada para luchar si era necesario. Afortunadamente eso no ocurrió.

Después de eso, él se aparecía en mi trabajo, desaparecían cosas de mi tendedero, incluso durante todavía un par de años después de irme, él seguía llamándome.

Recuerdo que estaba en mi restaurante favorito y él llamó a mi celular. Creo que todo lo que pudo decir fue “hola”, y yo le dije: “¿sabes qué?, vete a la mierda”, y colgué. Fue increíble, ya no me sentía asustada, sólo molesta. Hasta ese momento, cuando sonaba el teléfono, me asustaba, me ponía ansiosa, me decía: “Ay, Dios, es él, ¿qué hago?”. Pero esta vez el sentimiento era fuerte y poderoso, simplemente le dije, puedes irte a la mierda. Eso fue probablemente dos años después de que terminara la relación. Fue realmente fortalecedor. Mi amiga me miraba desde el otro lado de la mesa como diciendo: “¿Qué? ¿Qué pasó ahí?”.

No sé qué cambió. Creo que gran parte de lo que cambia es interno. Creo que fue saber que no le tenía miedo, que no ejercía ninguna influencia en mi vida y que podía elegir, y mi elección fue decirle que se fuera.

Gracias a los comportamientos protectores que he aprendido con mi madre, suelo ser muy responsable en entornos sociales. También porque mi madre me ha enseñado seguridad personal durante toda mi vida. Así que siempre me aseguro de que, si estoy en algún lugar, parezca que sé a dónde voy. Llevo la correa de mi bolsa cruzada y la mantengo cerca de mí, no me peino con cola de caballo, todas estas cosas; nunca estoy tan fuera de mí como para no poder tomar decisiones por mí misma. Siempre mantengo el control, y siempre soy yo la que se aseguraba de que mis amigas lleguen a casa sanas y salvas. Les digo: “mándame un mensaje cuando llegues a tu casa”, o si las dejas en su casa: “te espero aquí hasta que te vea entrar por la puerta”, todo ese tipo de comportamientos protectores. Cuando alguna amiga estaba con

otros amigos, le preguntaba: “¿estás segura de que quieres quedarte aquí con él?, ¿quieres que te lleve a tu casa?”. Todo ese tipo de cosas.

Y creo que estoy en bastante sintonía con las motivaciones de otras personas. Mi empatía siempre ha sido alta, pero creo que también la uso como herramienta para entender lo que me rodea. Soy consciente de hacer esas cosas todo el tiempo. Soy muy consciente de cómo mantener mi seguridad personal y la de las personas que me rodean.

## **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.

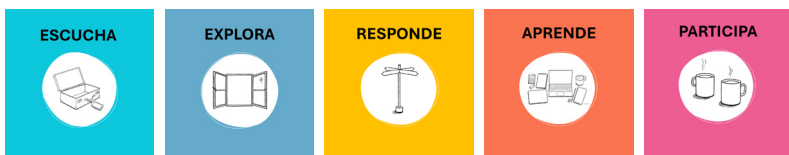
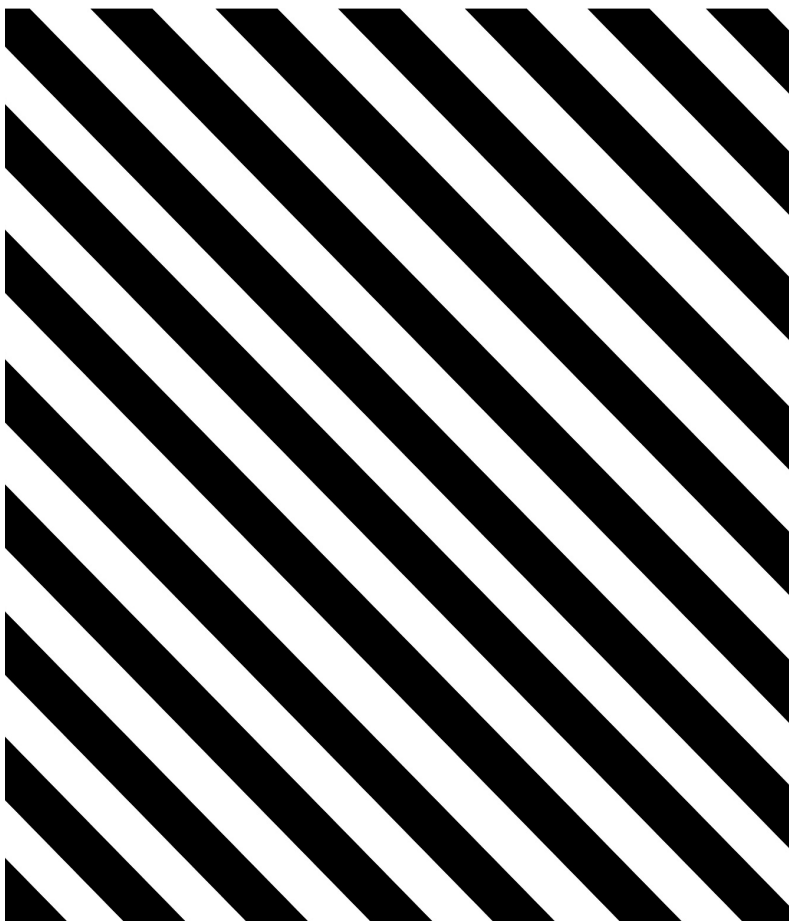
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

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.

