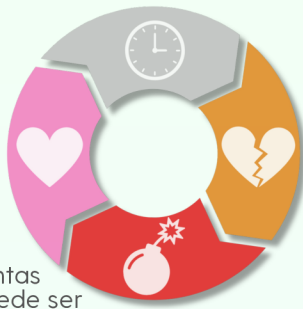


EL CICLO DE LA VIOLENCIA



El ciclo de la violencia se ve en relaciones violentas y sigue un patrón que puede ser difícil de romper. Aquí hay un esquema típico:

Fase de Creación de Tensión: Esta fase está marcada por un aumento de la tensión, la ansiedad y el estrés dentro de la relación. La comunicación puede volverse tensa y los conflictos menores pueden intensificarse. La víctima a menudo siente que camina sobre cáscaras de huevo, tratando de evitar provocar al abusador.

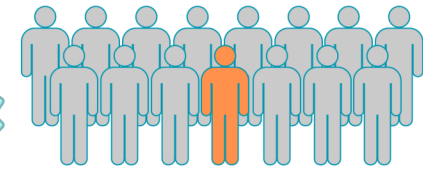
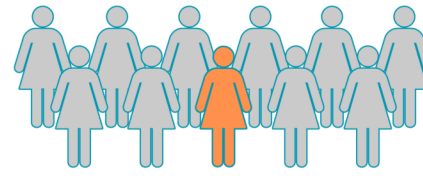
Fase de Explosión: La tensión llega a un punto de ruptura, lo que resulta en un incidente explosivo de violencia o abuso. Esto puede adoptar diversas formas, incluyendo violencia física, abuso verbal, manipulación emocional o agresión sexual. El abusador puede perder el control y descargar su ira o frustración sobre la víctima.

Fase de Luna de Miel: Después de la fase de explosión, el abusador puede mostrar remordimiento, disculparse y hacer promesas de cambiar su comportamiento. Esta fase se caracteriza por un período temporal de calma, afecto y reconciliación. El abusador puede colmar a la víctima con atención, regalos o gestos afectuosos, haciéndola creer que lo peor ya pasó y que la relación puede salvarse.

Fase de Calma: Durante esta fase, la relación parece estable y ambas partes pueden intentar superar el incidente traumático. Sin embargo, las cuestiones y tensiones subyacentes siguen sin resolverse, lo que prepara el terreno para que el ciclo se repita. Este ciclo puede continuar indefinidamente, con períodos de calma cada vez más cortos y explosiones más frecuentes y graves con el tiempo. Las víctimas pueden quedar atrapadas en el ciclo debido al miedo, la dependencia emocional, las limitaciones financieras, los factores culturales o la falta de redes de apoyo.

Romper el ciclo a menudo requiere intervención, apoyo y recursos para ayudar tanto a la víctima como al abusador a comprender las causas fundamentales de la violencia y construir patrones de comportamiento más saludables. Esto puede implicar asesoramiento, protección legal, recursos comunitarios y educación sobre relaciones saludables.

1 en 11
CHICAS
ADOLESCENTES



1 en 15
CHICOS
ADOLESCENTES

informó haber experimentado violencia física en una relación romántica en el último año.



Sólo **33%** de los adolescentes alguna vez le contaron a alguien sobre el abuso que les había infligido su pareja.



Adolescentes que han experimentado una relación violenta son más probablemente desarrollar depresión y ansiedad.

Si usted es estrangulado una vez por su abusador, eres **750%** más probable que sea asesinado por ellos.



La presencia de un arma en una situación de violencia doméstica aumenta en un **500%** el riesgo de homicidio.

PLAÑEE CON ANTICIPACIÓN PARA MANTENERSE SEGURO

Cuéntele a alguien en quien confíe lo que está sucediendo, como un amigo, un familiar o compañeros escolares.

Invente una palabra clave o una señal para poder alertar a sus amigos o familiares de que necesita ayuda.

Identifique lugares seguros donde Puede ir si se siente amenazado.

Memorice números de teléfono importantes.

Utilice el sistema de amigos para que no camine solo.

Confía en sus instintos y tu juicio.

Comuníquese con agencias locales de recursos contra la violencia.



¿COMO PUEDO AYUDAR?

Sea solidario y no juzgue.

Determine si están en peligro físico inmediato y, de ser así, comuníquese con las autoridades.



Ofrézcase a acompañarlos para hacer un informe o cuando busquen servicios.

Animelos a hablar con un consejero o terapeuta.

Lo más importante es tener paciencia. Separarse de una relación abusiva es compleja y debe hacerse en sus términos. Si deciden regresar, asegúrate que siempre puedan contar contigo.



SI ESTÁ EN PELIGRO, INMEDIATAMENTE LLAME AL 911

LÍNEAS DE APOYO LAS 24 HORAS

Linea Nacional de Violencia Domestica:
800-799-7233 o envíe BEGIN a 88788

Chest of Hope:
209-259-5552

PREVAIL:
209-465-4878

RECURSOS ADICIONALES

SJC Family Justice Center:
209-468-2600

SJC Domestic Violence Task Force:



Loveisrespect.org