

Hay salida...

Si usted está siendo agredida física, emocional, sexual o económicamente por su pareja, (novio, ex novio, esposo, ex esposo, compañero de hogar, ex compañero de hogar), sepa que esta conducta es sancionada y de orden público, y como tal debe de ser denunciada ante la Policía, la Fiscalía o el Juzgado de su comunidad.

La denuncia de violencia doméstica la puede realizar cualquier persona que sepa del hecho

Además debe saber:

- Lo que le está pasando a usted también les sucede a muchas mujeres en nuestro país y en todas partes del mundo. Ocurre en todas las clases sociales, sin distinción de nivel económico ni de grado de educación.
- Usted es una persona valiosa e importante para la sociedad. Merece vivir una vida familiar digna y sin violencia.

- El hombre que golpea a su mujer aprendió esa conducta antes de conocerla y utiliza la violencia como un comportamiento para dominar y hacerse temer. **Usted no tiene la culpa de eso.**
- Igual que usted, sus hijos e hijas también están sufriendo. Aun cuando piense que ellos no se dan cuenta, los niños y las niñas perciben la situación y están temerosos.
- Tanto sus hijos como usted corren un grave riesgo al permanecer en un lugar donde hay violencia. Necesitan seguridad, protección y apoyo.

¡Alerta!

No escuche a los y las que la culpan de lo que pasa, a los que la acusan de provocarlo, o a los que le piden que sea paciente y perdone. Es usted la que necesita ayuda y protección, es su vida la que está en peligro. Es esto lo que debe tener en cuenta y no «el qué dirán» parientes, vecinos y amistades.

- **No se haga cómplice ni proteja al que la ataca.** El no va a cambiar si no recibe ayuda especializada. No gaste energías en tratar de aconsejarlo, lograr diálogos, acuerdos o actitudes razonables de parte de un hombre violento. Esa es una ilusión imposible de realizar para una mujer maltratada. No se desgaste. Aunque lo quiera todavía, trate de pensar en usted y salvarse.
- **Ninguna religión predica la violencia o da derecho a los hombres para que maltraten a sus mujeres.** Sin embargo, en todos los grupos religiosos existen mujeres golpeadas. El respeto

por el marido o la pareja **no** incluye el resignarse o tolerar los malos tratos.

- La Violencia Doméstica no desaparece ni cambia. Cada vez, los episodios son más frecuentes y más graves. **Manténgase alerta** pues, si vuelve a suceder, el ataque será más intenso.
- **Busque apoyo** o acompañamiento de familiares, amigas/os de confianza.
- **Cuente su problema** a la mayor cantidad de personas dentro y fuera de su familia (amistades que le puedan ayudar, policía, abogados , jueces, médicos y enfermeras). Es necesario que ellos sepan hasta que punto usted ha vivido actos de violencia degradantes.
- Es normal que sienta miedo, inseguridad, confusión, desconfianza, depresión, debilidad, culpa, enojo, etc. Le sucede a todas las mujeres que han sido maltratadas. Acepte estos sentimientos, pero no deje que le impidan hacer lo mejor para usted, es decir, **considerarse una persona importante que merece vivir sin violencia.**

Antes de un episodio de violencia

Si puede, aléjese cuanto antes al comenzar un episodio de agresión. No espere a que las cosas empeoren. Irse de la casa en una situación de peligro **no significa que la pueden acusar de abandono del hogar ni quitarle a sus hijos**. Nadie está obligada a quedarse en un lugar para seguir sufriendo violencia.

- Si teme un ataque, esté preparada. Elija un momento en que la situación esté tranquila para salirse de su casa sin despertar sospecha. No dé información ni indicios de sus planes para evitar reacciones contraproducentes como el control, las amenazas, el retiro del dinero o documentos y las acusaciones que destruyan la posibilidad de salir.
- Tenga un maletín listo y escondido con documentos de valor que deben ponerse a salvo. No lo dude o los perderá, saque los originales (de no poderse, fotocopias) de papeles importantes como acta de matrimonio, partidas de

nacimiento, certificados de vacunas, escrituras o documentos de terrenos y casas, números de cuentas bancarias, constancias de sueldo, etc., que puedan resultar útiles si se inicia un juicio. Tampoco olvide tarjetas de crédito, todo el dinero que pueda juntar, ropa, medicamentos o cosas que le harían falta si saliera de su casa por emergencia.

- Si es posible vaya a un lugar seguro. La casa de parientes, de amigas o vecinas puede ser un refugio provisional mientras piensa con calma y sin riesgos lo que hará en el futuro.
- Si no pudiera pedir ayuda por teléfono o le impidieran salir, abra puertas y ventanas, grite, pida socorro y llame a las vecinas/os. No se quede callada, haga todo el escándalo posible, pues en ello está su salvación. El hombre violento se acobarda frente a los testigos/as.
- No le dé más importancia a los bienes materiales que a su propia vida y su salud. Por más sacrificio que le haya costado conseguir un televisor o una estufa no se quede ni se arriesgue a soportar el maltrato. **Usted vale más que eso.**

Los objetos se pueden recuperar o reponer, pero la salud y la vida pueden dañarse o perderse sin recuperación posible.

- **Tampoco renuncie a nada que le pertenece.** Si tiene bienes heredados de su familia o documentos de bienes inmuebles o de carros a su nombre, le pertenecen exclusivamente. Además, haga un inventario de todos los objetos que haya en su casa para asegurar que el menaje (conjunto de enseres domésticos como: camas, estufa, refrigerador, muebles, etc.) pueda ser recuperado más adelante.
- Si le es posible, abra una cuenta bancaria que sólo usted conozca y deposite ahí todo el dinero que pueda reunir. No vacile, recuerde que él dejará de darle dinero para mantenerla controlada.

Después de la salida

Mantenga en secreto el lugar en el que está refugiada. Alguien puede darle esos datos a su compañero o esposo, creyendo que le hace un favor a la familia. Además, todo hombre violento después de agredir tiende a pretender recuperar la confianza de la mujer siendo seductor, amable, mostrándose muy arrepentido, generar lástima y deseoso de recuperar a su familia.

- Anote en un cuaderno las situaciones de violencia vividas, con fechas y detalles. Deje escritos ahí los datos de las denuncias realizadas, las fechas, si es posible nombre y número de los/as agentes de la policía o fiscales que la pudieran haber atendido. Retenga los datos de todos los testigos de cada episodio y de los médicos que la atendieron.

Guarde todas las evidencias de la violencia: ropa rota o ensangrentada, armas, objetos destruidos, etc.

Hable con sus hijas e hijos.

Explíqueles con toda claridad lo que sucede y las razones de su decisión. Explique por qué es necesaria la separación. Por qué, por algún tiempo, puede ser que no vean al padre. No disimule el peligro. Demuéstreles que entiende que estén asustados y confundidos. Dígales que tiene miedo pero que está haciendo un esfuerzo para lograr una vida mejor para todas y todos.

- No ponga en duda que ellos/as quieren al padre y lo necesitan pero aclare que su comportamiento no es aceptable, es peligroso y dañino. Que él también necesita saber que las cosas no pueden seguir así y que su violencia exige un límite fuerte y preciso.
- No les hable en malos términos o con insultos acerca del padre, los hijos/as podrían ofenderse y querer defenderlo, pasando por alto que usted es la que sufre y corre peligro. Cuando hable

de él, describa su comportamiento y ellos/as comprenderán aunque no les guste. No vale la pena gastar energía en insultos; hay que emplearla en tomar decisiones.

- Instruya a sus hijo/as para que no abran la puerta ni den datos por teléfono si el padre se presenta o llama. Explíqueles que, aunque les dé miedo, deben negarse a obedecer sus órdenes. De igual modo, no pueden irse con él sin avisarle primero a usted.

¡Actúe!

No se deje engañar por amenazas o supuestos conocimientos legales, influencias o poder que su compañero o esposo diga tener. No confíe en promesas y palabras, sólo en hechos que pueda ver y comprobar. No firme nada hasta consultar con un/a licenciado/a en derecho de confianza. No acepte opiniones de gente que no conoce la situación, aunque sean profesionales, parientes o amigos/as. No se maree escuchando mil opiniones diferentes. *Usted puede pensar y decidir por sí misma* lo que quiere hacer con su vida, apoyada por aquellas personas o instituciones que trabajan con estos problemas familiares.

- No se desanime por los familiares o amistades que se ubican a favor de él y en contra de usted. No deje que eso la perturbe, aunque en algunos casos sea doloroso y lo sienta como una traición. No se desgaste inútilmente tratando de que

cambien de actitud. Dedique sus energías a cosas importantes: en su propia recuperación y crecimiento, lograr desarrollar en usted misma un cambio y comenzar a trabajar. Valore y aproveche el apoyo de quienes, sin ser su familia y junto con las/os profesionales que la atienden, se preocupan por usted y desean ayudarla.

- Si su familia o amistades quieren buscar a su compañero para darle una paliza, frénelos, pues la violencia no se responde con violencia. Pueden ayudar de otras maneras. Dígales que entiende que todo esto les causa enojo, pero que no es ésa la manera de intervenir, pues genera más violencia. Es más oportuno que la protejan, que le den un lugar a usted y a sus hijos/as y que le hagan compañía. Todo esto es mejor que continuar con represalias o venganzas.

Precauciones

Nunca acepte hablar con el hombre violento a solas, ni lo haga pasar a la casa donde se encuentra alojada.

Tenga siempre algún testiga/o de lo que se diga o haga. Si es necesario el encuentro, espere la fecha de la audiencia en el juzgado o en todo caso, si le urge, que sea en la oficina de su apoderada/o legal o por lo menos en un lugar público, abierto y concurrido. Nunca en horarios nocturnos o sitios desiertos y **siempre** en compañía de una persona.

- Si la llama por teléfono para amenazarla e insultarla, corte inmediatamente la comunicación, no pierda energías contestándole, comuníquela la situación a su apoderada/o legal. Si continua recibiendo llamadas de este tipo, no pierda la calma, recuerde que el agresor hace uso de todos los recursos para lograr sus propósitos.

- Si usted lograra que el hombre violento saliera de la casa, cambie inmediatamente las cerraduras. Los hombres violentos muchas veces no resisten la necesidad de volver o de perseguirla, pues no se resignan a perder su lugar de poder y dominio en la familia. Esté preparada para todo esto. Tenga alertados a sus vecinas/os, a sus hija/os, a sus parientes. Esté dispuesta a llamar, en su ayuda, a los que la apoyan o al puesto de policía más cercano.

• Rompa el silencio y denuncie los hechos



Pasos que debe seguir para denunciar la violencia:

- Acuda a la *Posta de Policía* más cercana o a la *Fiscalía Especial de la Mujer del Ministerio Público* para que pueda recibir la protección necesaria mediante la aplicación de las Medidas de Seguridad contempladas en la Ley Contra la Violencia Doméstica. **Usted puede exigir que se le atienda en cualquier momento.**
- Si presenta golpes evidentes, solicite que se le remita a la Dirección de Medicina Forense, para que la evalúen.

La Fiscalía o Posta Policial que recibió la denuncia debe remitir su caso al Juzgado competente dentro del término de las 24 horas de haber recibido la denuncia.

- Si usted se encuentra en condiciones físicas y psicológicas para hacerlo, acuda al Juzgado de Letras de Familia más cercano o al Juzgado que exista en su comunidad y rinda su denuncia.
- **Nuevamente, es muy importante que acuda a la audiencia que el Juzgado señale;** a esta

audiencia también deberá acudir el agresor y en ella, el Juez o Jueza deberá oír a las partes, ratificar las Medidas de Seguridad que se hayan impuesto anteriormente y dictar las Medidas Precautorias y Cautelares que procedan.

Recuerde que no necesita de apoderado/a legal o de abogados/as para iniciar los trámites de su denuncia

Medidas que pueden aplicarse para su protección

La Ley contra la Violencia Doméstica contempla tres tipos de medidas que podrán ser aplicadas por las autoridades competentes.

■ Medidas de seguridad

Son aquellas que persiguen detener la violencia de manera inmediata, prevenir nuevos actos de violencia y males mayores:

- Permitir a las autoridades competentes ingresar al domicilio cuando usted esté siendo agredida.
- Detener al agresor «in fraganti» por un término no mayor de 24 horas.
- Obligar al agresor a salir por un tiempo del hogar que comparte con usted.
- Prohibir al agresor que se acerque a la vivienda o al lugar en donde usted trabaja.
- Retener las armas que el agresor pudiera tener en su poder.

- Advertir al agresor que si la amenaza o la intimida, cometerá un delito.

■ **Medidas Precautorias**

Estas medidas tienen como objeto la prevención de nuevos actos de violencia y ayudarla tanto a usted como a su compañero, hijos e hijas, a vivir una vida libre de violencia:

- Obligar al agresor a que asista a las Consejerías de Familia para recibir el apoyo profesional que le permita modificar su conducta violenta.
- Brindar a la agredida la atención emocional que necesita.

■ **Medidas G cautelares**

Su propósito es garantizar el cumplimiento de las responsabilidades que tiene el agresor con su familia, mientras se soluciona legalmente el problema:

- Fijar una pensión alimenticia **provisional**.
- Asegurar que la guarda y cuidado **provisional** de los hijos e hijas se otorgue a favor de la mujer
- Prohibir al agresor vender o traspasar los bienes o pertenencias del hogar.

■ La acción legal

Usted tiene el derecho de pedir que se le detallen todas las acciones que deben realizarse antes o después de la audiencia. Recuerde que, como persona afectada, tiene el derecho de conocer todo lo que tiene que ver con la solución de su problema

No tenga temor en entablar acciones legales contra su pareja. Es una manera de protegerse, de demostrarle a él que su conducta es castigada y que la sociedad tiene recursos para prevenir y sancionar la conducta violenta.

Cuando relate su historia al hacer la denuncia, no se preocupe por los detalles que puedan distraer su atención o los términos legales que no entienda. Usted no tiene por qué saber términos legales. A veces los profesionales olvidan este aspecto. Tómese tiempo para leer con cuidado todos los papeles antes de firmar.

Para no confundir y deformar las cosas, escuche con atención y si es necesario anote los puntos principales de todo lo que dice el juez o jueza; licenciados/as; policías. Una mujer agredida

suele confundirse, prestar poca atención a lo que se dice y puede llegar a no entender claramente, pues se encuentra nerviosa y asustada en los ambientes desconocidos de Juzgados y Fiscalías. *Respire hondo, relájese y pida que le repitan o aclaren lo que no entendió.* No tenga miedo de preguntar qué significan los términos o los puntos que le planteen. Sea breve y directa contando los abusos, amenazas y episodios de violencia y temor. Para no olvidarse y evitar que los nervios le impidan expresarse, ayúdese con una lista de los aspectos importantes y graves que deban conocerse.

Aprenda a pedir lo que necesita y no se dé por vencida. Si no se siente suficientemente apoyada, intente una vez más y otra y otra. Recuerde que la Violencia Doméstica es de *acción pública*, lo que quiere decir que la Policía y las Fiscalías del Ministerio Público como autoridades competentes, están obligadas a recibir su denuncia y establecer las Medidas de Seguridad. Las Medidas Precautorias y Cautelares serán ordenadas, después, en los juzgados.

Cuando se presente a la audiencia del Juzgado, *no pelee, no discuta y no interrumpa*. No se asuste por las barbaridades que pudiera decir el agresor, recuerde que el agresor siempre niega los hechos y trata de justificar su conducta violenta; pida la palabra y aclare las cosas con firmeza. No se retraiga y explique lo que sucede. No se deje intimidar y confundir con las mentiras del agresor.

Si tiene miedo de que el hombre violento secuestre, maltrate o cometa actos violentos o de abuso sexual contra las hijas/os, explíquelo a la Jueza o Juez; **recuerde que esta es una importante oportunidad para hablar y dar las razones de sus temores para luego no tener que arrepentirse de haber callado por vergüenza o por pensar que no le iban a creer.**

El paso más importante es nuestra decisión de denunciar. No es fácil, pero muchas veces es la única alternativa para salvar nuestra integridad. Nunca debemos aislarnos y sobre todo recordemos que no estamos solas.

La Ley Contra la Violencia Doméstica contribuye a asegurar nuestro derecho a vivir sin violencia.

Recuerde que la Violencia Doméstica además del daño físico deja **heridas emocionales** que nos quitan las fuerzas y recursos psicológicos para salir adelante y por lo tanto es necesario **curarlas** y permitir que sanen . Por eso es necesario acercarnos a profesionales de la salud mental (Sicóloga/Ios, Trabajadoras/es Sociales, Siquiatras, etc.) que puedan ofrecerle el apoyo profesional que está necesitando. Asimismo requiere contar con redes de apoyo social (vecinas/os, iglesias, amistades, familiares), que puedan brindarle acompañamiento en la búsqueda de alternativas para resolver los problemas.

**No se quede sola
sin pedir apoyo,
rompa con el aislamiento
y el silencio.**



***Podemos buscar asistencia legal,
apoyo emocional o información
en los siguientes lugares:***

- **Centro de Derechos de Mujeres.** Tegucigalpa, Tel. 221-0459 y 221-0657
- **Centro de Derechos de Mujeres. San Pedro Sula,** Tel. 552-1464.
- **Centro de Estudios de la Mujer.** Tegucigalpa, Tel. 232-63-01.
- **Consultorio Jurídico Popular.** Tegucigalpa, Tel. 39-55-94 y San Pedro Sula. Tel 552-80-56.
- **Acciones para el Desarrollo Poblacional.** Tegucigalpa, Tel. 237-33-53.
- **Bufete de Asistencia Legal a la Mujer y al Menor Desprotegido.** Tegucigalpa, Tel. 23885-37.
- **Fiscalía Especial de la Mujer del Ministerio Público.**
Tegucigalpa. Tel. 239-98-59 ext. 22
San Pedro Sula 5566-887
Choluteca. Tels. 882-5985 y 882-6930
Tela, Tel.448-1752
Olanchito, Tel.4466458

- **Consultorio Jurídico Gratuito**
5985UNAH.Tegucigalpa, Tel. 222-55-97.
- **Comisionado Nacional de Protección de los Derechos Humanos.**
Tegucigalpa, Tel. 221-05-20
- **Comandancia de Policía Femenina.**
Tegucigalpa, Tel. 237-21-83.
- **Juzgado de Policía.** Tegucigalpa,
Tel. 237-99-37.
- **Juzgados de Familia.** Tegucigalpa,
Tel. 233-92-08 ext.2031
- **Instituto Nacional de la Mujer.**
Tel. 225-58-55
- **Consejerías de Familia.**Tegucigalpa,
Tels. 222-17-60, 225-40-34, 230-43-80.
- **Dirección General de Investigaciones Criminales.**
Tegucigalpa, Tels. 225-4329 225-4016,
225-4740, 225-0653, 225-4045 y
225-4433
San Pedro Sula, Tels. 556-5212 al 18
Ceiba, Tel. 441-4086
Choluteca, Tels. 882-4430 al 32

Notas

Producido por el Programa del CDM para la
Prevención y Atención a la Violencia de Género
contra las Mujeres

*Este manual fue hecho posible gracias al apoyo
del Servicio Alemán de Cooperación Social-Técnica
(DED)*

Manos  Unidas

y de **HIVOS**