

# EL ABUSO O LA VIOLENCIA EN EL HOGAR AFECTA A LOS HIJOS



Los insultos, los gritos, las amenazas, los golpes u otros tipos de abuso en el hogar afectan a los hijos. Aún cuando estén dormidos, no se encuentren en el mismo cuarto o estén muy chicos para hablar, las peleas o el abuso pueden causarles daño. Hasta los niños más pequeños saben cuando algo está mal en su casa. Cuanto más tiempo estén en esta situación, más duro será para ellos, especialmente si son muy pequeños.

La reacción de cada niño en una familia puede variar, dependiendo de la edad y de la situación en el hogar. A veces esconden sus sentimientos, o cambian su comportamiento. Estos son algunos de los cambios que podría notar en sus hijos:

- Sentirse asustados, confundidos, enojados, culpables, avergonzados, o actuar de manera indiferente
- Alejarse de amigos o de actividades
- Comportarse como si fueran más pequeños: reaccionar con berrinches, orinarse en la cama o chuparse el dedo
- Experimentar náusea, dolor de estómago, dolor de cabeza o cansancio
- Dificultad para dormir, pesadillas, o temor a la oscuridad
- Cambios en el apetito; subir o bajar de peso
- Tratar de actuar como niños perfectos, o tratar de cuidar a los demás
- Bajar su rendimiento académico o tener dificultades para concentrarse en la escuela
- Pelear con otros niños o irrespetar a los maestros; mentir o robar
- Involucrarse en actividades peligrosas o ilícitas como empezar a usar drogas, o meterse en problemas con la ley

Muchos niños criados en un hogar con violencia al crecer se convierten en abusadores de sus compañeros o de sus hijos, y pasan la violencia de una generación a otra.

## TÚ PUEDES HACER UN FUTURO MEJOR

Sabemos que pedir ayuda es difícil, pero es importante para usted y sus hijos buscar apoyo. Usted y su familia merecen vivir una vida segura y tener relaciones saludables. Todos lo merecemos.

Aunque se sienta incómoda(o), avergonzada(o), o no sepa qué decir, hablar es el primer paso para recuperarse del abuso. Aunque los niños pueden recuperarse, casi siempre necesitan ayuda.

### LO QUE LOS PADRES PUEDEN DECIR PARA AYUDAR A LOS NIÑOS

- “Lo que está pasando no es tu culpa. Esto es entre adultos. No es tu responsabilidad arreglarlo.”
- “Puedes hablar conmigo a cualquier hora o hacerme cualquier pregunta sobre lo que está pasando en la casa. ¿Podemos hablar sobre lo que pasó? ¿Cómo te sientes?”
- “Vamos a tratar de decidir lo que vamos a hacer para mantenerte seguro cuando las cosas se ponen feas o te asustan.”
- “Lamento que hayas oído o visto eso. Esta bien que te sientas disgustado/triste/enojado cuando te acuerdas de lo que pasó. Debe ser muy duro para tí.”
- “¿Qué te haría sentirte mejor? ¿Qué podemos hacer juntos para sentirnos mejor?”
- “Lo que está pasando en la casa no está bien. Tú tienes razón de sentir que esto no debería de haber pasado.” (No hacer malos comentarios.)
- “A otros niños y a otras familias les ha pasado lo mismo. No estamos solos. Hay personas que nos pueden ayudar.” (Explicar quien puede ayudar.)

## LO QUE LOS PADRES PUEDEN HACER PARA AYUDAR A SUS HIJOS

- Hágales saber que está buscando ayuda para que no haya más gritos, reprimendas y peleas
- Escuche a sus hijos- Recálqueles que está bien que ellos hablen de lo que ha pasado- No piense o suponga que usted sabe lo que ellos sienten o entienden.
- Sea muy paciente, y conteste a las preguntas de sus hijos con calma
- Pregúnteles a qué le tienen mas miedo
- Hagan un plan para ayudar a que cada niño se sienta seguro
- Para los mas pequeños, léales libros acerca de como “se sienten”; escriba sus preocupaciones y hable sobre ellas, o pídale que hagan dibujos que ilustren cómo se sienten
- Sugiera que los niños más grandes escriban sus pensamientos y sentimientos en un cuaderno
- Proporcione o apoye actividades seguras y divertidas dentro y fuera de la casa
- Mantenga un horario regular y constante lo más que pueda
- Haga que los niños pasen más tiempo con otros adultos de confianza
- Enséñeles maneras saludables para afrontar el enojo o la depresión, como contar hasta 10 ó hacer ejercicio (caminar o marchar)
- No haga promesas que no pueda cumplir
- Dígle a los niños con anticipación cuando un cambio va a ocurrir
- Considere buscar consejería para los niños



Esta información es proporcionada for el Consejo de Violencia Doméstica de el Condado de Santa Clara. (2012) Puede encontrar una copia gratis en <http://dvc.sccgov.org>.

## AYUDA DISPONIBLE PARA:

### NIÑOS Y ADOLESCENTES

#### Línea de ayuda

- Ayuda Nacional para niños abusados
- 1-800-422-4453
- Ayuda Nacional para adolescentes maltratados en el noviazgo 1-866-331-9474 [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

#### Libros

- *A Terrible Thing Happened* para niños de 4 a 8 años de edad, Margaret Holmes ISBN 1557987017
- *Algo está mal en mi casa (Something is Wrong at My House)* para niños de 3 a 12 años de edad Diane Davis ISBN 0943990106
- *A Family that Fights* para niños de 4 a 12 años de edad Sharon Bernstein ISBN 0807522481



### PADRES

#### Líneas de Ayuda

- Línea de Ayuda para Padres Estresados 1-855-278-4204
- Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica (DV) (para hombres y mujeres) 1-800-799-7233 [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)
- Violencia doméstica del estado de Illinois Helpline al 1-877-863-6338

#### Libros, Folletos y Websites

- *Sanemos las Heridas Invisibles: Niños Expuestos a Violencia – Guía para familias (Healing the Invisible Wounds: Children's Exposure to Violence - A Guide for Families)* copia gratis en <http://safestartcenter.org/pdf/caregiver-spanish.pdf>
- *Little Eyes, Little Ears: How Violence Against a Mother Shapes Children as they Grow* copia gratis en [http://www.lfcc.on.ca/little\\_eyes\\_little\\_ears.pdf](http://www.lfcc.on.ca/little_eyes_little_ears.pdf)
- *When Dad Hurts Mom: Helping your Children Heal the Wounds of Witnessing Abuse* Lundy Bancroft ISBN 0425200310
- *Men Stopping Violence* <http://www.menstoppingviolence.org>

\* La información en este folleto se basa en datos disponibles en el momento en que fue preparado y se adaptó con el permiso de Kaiser Permanente y otros materiales. Aunque nuestra intención es darle información precisa y útil, por favor consulte con un consejero profesional o un abogado si usted o sus hijos necesitan ayuda legal. 5/13