

# Desde el frente del salón

---

Una guía para sobrevivientes interesadas en hablar en público.

**SPANISH EDITION**



**Escrita por**



**National Resource Center  
on Domestic Violence**





El Centro Nacional de Recursos sobre la Violencia Doméstica (NRCDV, por sus siglas en inglés) provee una amplia gama de recursos que son gratuitos e integrales, los cuales incluyen asistencia individualizada, entrenamiento y recursos especializados y proyectos destinados a mejorar la intervención y las estrategias de prevención actuales de la violencia doméstica. Para sugerir otros recursos para esta guía o para asistencia técnica y recursos continuos, por favor contacte al equipo de asistencia técnica del NRCDV al 800-537-2238, TTY: 800-553-2508, [nrcdv@nrcdv.org](mailto:nrcdv@nrcdv.org), o a través de formulario de asistencia técnica de la red, al [www.nrcdv.org/TArequest.php](http://www.nrcdv.org/TArequest.php).

## Financiamiento

El financiamiento fue proveído por una subvención de la Administración para Niños y Familias del Departamento Estadounidense de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) Subvención #90EV0374

Los contenidos de esta publicación son responsabilidad única de l@s autores/as y no representan necesariamente el punto de vista oficial de HHS.

## Permiso para reimprimir

L@ invitamos a usar, compartir y adaptar este material según sus necesidades. Al hacerlo, por favor incluya el siguiente reconocimiento:

“Este material fue impreso/adaptado de la publicación titulada Desde el frente del salón: una guía para sobrevivientes de violencia doméstica e intercesores/as para hablar en público (2011) escrito por el Centro Nacional de Recursos sobre Violencia Doméstica (NRCDV).”



**National Resource Center  
on Domestic Violence**

Centro Nacional de Recursos sobre la Violencia Doméstica (NRCDV)  
National Resource Center on Domestic Violence  
3605 Vartan Way, Suite 101 • Harrisburg, PA 17110  
Teléfono: 800-537-2238 • TTY: 800-553-2508 • Fax: 717-545-9456

## Reconocimientos

Un agradecimiento especial para Heidi Notario-Smull, antigua Especialista en Entrenamientos de NRCDV, Patty Branco, Especialista en Asistencia Técnica de NRCDV, y Kenya Fairley, Directora de Programa de NRCDV por su diligencia y su compromiso al escribir, organizar y editar esta edición final de la guía del/de la orador/a. También agradecemos a Laurie Jorgensen, antigua Especialista en Asistencia Técnica de NRCDV, por la grandiosa idea de crear una guía de esta naturaleza y por su diseño inicial. Gracias también a Casey Keene, Administradora del Proyecto de VAWnet y a Rebecca Balog, Especialista del Proyecto de WOCN, por revisar la guía y a Erica Keim, Coordinadora de Proyecto de NRCDV por el plano, diseño y estilo.

El Centro Nacional de Recursos sobre la Violencia Doméstica extiende un agradecimiento especial a l@s much@s intercesores/as y al personal de las organizaciones que contribuyeron y revisaron el texto para esta guía:

Andrea Bible – Coordinadora de Proyectos Especiales, Centro Nacional de Información y Recursos para la Defensa de las Mujeres Maltratadas (National Clearinghouse for the Defense of Battered Women)

Nancy Durborow, Consultora

Maurice Hendrix – Coordinador del Programa de Intervención de la Violencia, Departamento de Servicios Humanos del Condado de Arlington, Virginia

Brian Namey – Asesor de Comunicaciones, Centro Nacional de Recursos Contra la Violencia Doméstica (Antiguo Director de Comunicaciones de la Red Nacional para Erradicar la Violencia Doméstica)

Denise Scotland – Especialista en Asistencia Técnica, Coalición Contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania

Josephine Serrata- Directora de Proyectos de Investigación, Red Nacional Latina para Familias y Comunidades Saludables y Casa de Esperanza

Nancy Smith – Directora, Centro sobre Victimización y Seguridad, Instituto de Justicia Vera

Jackie Stutts – Especialista en Entrenamiento y Asistencia Técnica, Coalición Contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania

Ann Turner – Coordinadora de Servicios e Intercesoría para l@s Adult@s Mayores, Centro Nacional de Información y Recursos Sobre El Abuso a l@s Adult@s Mayores/Coalición Contra la Violencia Doméstica de Wisconsin

Rob Valente – Consultora legal, Consejo Nacional de Jueces del Tribunal de Menores y Familiar



Estimad@s sobrevivientes, intercesores/as, colegas y amig@s:

Tienen en sus manos la guía diseñada para sobrevivientes que están considerando la posibilidad de compartir su historia públicamente durante eventos de concientización de la violencia doméstica, en conferencias; presentaciones en la radio, y otras actividades.

Deseamos ofrecerles tanta información como nos sea posible ante la toma de una decisión como ésta, pero también queremos recordarles que a pesar de este recurso, la decisión de compartir estas historias es algo profundamente personal.

Verán que nos referiremos a los sobrevivientes como “las sobrevivientes” en este documento. Sabemos que los hombres también pueden sufrir violencia doméstica, pero reconocemos que la mayoría de las víctimas de estos tipos de crímenes son mujeres. Por esa razón, nos referiremos a los sobrevivientes que cuentan su historia como *la sobreviviente oradora* a lo largo de esta publicación.

Le agradecemos al Centro Nacional De Recursos Sobre la Violencia Doméstica (NRCDV, de sus siglas en inglés) la invitación a colaborar en este importante proyecto. Casa de Esperanza y la Red Nacional Latina Para Familias Y Comunidades Saludables han utilizado esta oportunidad para adaptar la guía original de manera que refleje, aún más, las realidades de nuestras comunidades Latinas.

Hemos incluido pensamientos de líderes Latinas para separar las secciones de esta publicación. Algunas ya no se encuentran entre nosotr@s, y otras continúan inspirándonos con su incansable liderazgo y ejemplo diario. De cualquier manera, esperamos que la presencia de ellas en esta publicación sirva como nuestro homenaje a la labor realizada y que en algunos casos, continúan realizando.

Como siempre, con todos los recursos de la Red Nacional Latina Para Familias Y Comunidades Saludables, y Casa de Esperanza, les invitamos a que compartan qué creen de esta guía y nos contacten si tienen alguna pregunta o inquietud sobre ésta.

La Red Nacional Latina para Familias y Comunidades Saludables es una red de individuos y de organizaciones comprometidos con la mejora y el bienestar de las comunidades latinas. La Red Nacional es un proyecto de Casa de Esperanza, una organización Latina, cuya misión es movilizar a las Latinas y sus comunidades para erradicar la violencia doméstica. La Red Nacional se apoya en la experiencia de Casa de Esperanza al trabajar con comunidades locales para apoyar a familias, erradicar la violencia doméstica y aumentar un acceso significativo a servicios para Latin@s, e incluye un centro de investigación, una iniciativa de política pública, capacitación y asistencia técnica. Para más información, visítenos en [www.nationallatinonetwork.org](http://www.nationallatinonetwork.org)

Es nuestro mayor deseo que esta guía les resulte de utilidad.

Solidariamente,

Heidi Notario-Smull, M.A.  
Coordinadora de Capacitación y Asistencia Técnica  
Red Nacional Latin@ Para Familias Y Comunidades Saludables.  
Un Proyecto De Casa De Esperanza.  
[hnotario@casadeesperanza.org](mailto:hnotario@casadeesperanza.org)

national  
latin@  
network  
casa de esperanza

# Índice de contenidos

---

Introducción	7
Propósito	9
Consejos para sobrevivientes	11
En Conclusión	23





# Introducción

---

Incluir las voces y las experiencias de la vida real de l@s sobrevivientes es crucial para nuestro trabajo de erradicar la violencia por el/la compañer@ íntim@ y el abuso a las personas mayores<sup>1</sup> a nivel local, estatal y nacional. Escuchar directamente de l@s sobrevivientes sobre sus experiencias y el impacto de la violencia doméstica en sus vidas puede inspirar y darle energía a otros para que actúen, así como puede ayudar a reducir o eliminar las barreras que enfrentan l@s sobrevivientes y sus hij@s. Para l@s sobrevivientes que están interesad@s en compartir su historia, el hablar en público puede conectarl@s de maneras importantes con servicios de intervención de violencia doméstica y esfuerzos de prevención a mayor escala en su comunidad y a lo largo del país. Oportunidades disponibles para l@s sobrevivientes que comparten su historia puede incluir:

- Hacer presentaciones a grupos comunitarios en eventos de concientización al público
- Hablar con miembros del gobierno local y estatal para apoyar una legislación que mejore la protección a las víctimas de violencia doméstica
- Participar en entrevistas de revistas, televisión o periódico (de manera anónima, si lo desea)
- Unirse a vigili@s, marchas, manifestaciones, o hablar en un evento conmemorativo dedicado a las víctimas
- Ser parte de un evento de recaudación de fondos para un programa contra la violencia doméstica
- Hablar con la junta directiva de un programa o estar de acuerdo en que su historia se incluya en el reporte anual de una organización contra la violencia doméstica local, estatal o nacional
- Hablar en grupos que buscan desarrollar las destrezas de vida, clases de crianza de los hijos, talleres para desarrollar destrezas o cualquier otro tipo de grupo de empoderamiento para sobrevivientes
- Proveer ánimo durante las reuniones del grupo de apoyo a las víctimas
- Ser presentada como la oradora principal durante una conferencia o un evento del Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica (en octubre de cada año)

---

<sup>1</sup> El abuso doméstico o sexual en las personas mayores es perpetrado a las víctimas que son mayores de 50 años por alguien con quien tienen una relación constante y hay una expectativa de confianza, como el/la compañer@ íntim@, hij@s mayores u otro miembro familiar o persona que cuida al adulto mayor.

---

Para los propósitos de esta publicación, el término **“sobreviviente oradora”** se usará para referirse a cualquier sobreviviente de violencia doméstica, a un/a adulto expuest@ a violencia doméstica cuando fue niñ@, una persona mayor víctima de abuso o abandono, o un familiar de una víctima que perdió su vida en una situación de violencia doméstica que desea hablar y compartir cómo la violencia doméstica ha afectado su vida, su familia y su comunidad. Los oradores sobrevivientes pueden ser hombres o mujeres, adultos de cualquier edad, raza o etnia, de cualquier fe o tradición religiosa, y diversos en un sinnúmero de maneras.

**NOTA:** Esta guía a menudo se refiere a víctimas/sobrevivientes como mujeres victimizadas por compañeros o ex compañeros, puesto que las mujeres representan desproporcionadamente a las víctimas de violencia doméstica. Sin embargo, hombres abusados por sus compañeras así como hombres y mujeres abusados en relaciones del mismo sexo, también tienen historias importantes que compartir y merecen tanto la oportunidad, como el apoyo como oradores públicos.

Casa de Esperanza utiliza el símbolo “@” como representación de ambos géneros. Esta decisión refleja nuestro compromiso a la equidad de género y reconoce las contribuciones importantes hechas por ambos, mujeres y hombres, a nuestra comunidad.



## Propósito

---

*Desde el frente del salón (Guía)* provee una visión general de los asuntos que enfrentan las sobrevivientes que desean hablar en público sobre sus experiencias de violencia con el/la compañer@ íntim@. También provee una guía para la sobreviviente oradora y para l@s intercesores/as que buscan maximizar la seguridad física y emocional de la sobreviviente y asegurar el éxito total de la experiencia de presentar el discurso públicamente. La guía está organizada en dos partes: una diseñada para l@s intercesores/as que están ayudando a preparar a las sobrevivientes para hablar en público y la otra está diseñada para sobrevivientes de violencia doméstica mientras exploran el proceso de compartir su historia con el público.

Le recomendamos a l@s intercesores/as que lean los **consejos para sobrevivientes** para ayudarles a comprender asuntos que pueden salir a la luz como consecuencia de contar su historia en público. Esta sección también está disponible como un documento aparte que se puede entregar a las sobrevivientes con las que estén trabajando.

Ya sabemos que cada situación es diferente, sin embargo, las pautas, consideraciones e ideas que se dan a continuación pueden ayudar a asegurar que la oportunidad de hablar en público sea tan segura e informativa como sea posible. El Centro Nacional de Recursos Sobre la Violencia Doméstica agradece cualquier sugerencia que tengan l@s lectores/as para mejorar la orientación y los recursos que se proveen aquí.



**Hasta que sea libre para escribir de manera bilingüe y cambiar códigos sin tener que traducir, mientras tenga todavía que hablar en inglés o español cuando en realidad preferiría hablar spanglish, y en cuanto tenga que ajustarme a los que hablan inglés en vez de ser ellos los que se ajusten a mí, mi lengua será ilegítima. Nunca más harán que me avergüence de existir. Tendré mi voz: india, española, blanca. Tendré mi lengua de serpiente – mi voz de mujer, mi voz sexual, mi voz de poeta. Voy a superar la tradición del silencio.”**

Gloria Anzaldúa



# Consejos para oradoras sobrevivientes

---

Como sobreviviente, ¿está considerando si comparte su historia con el público y cómo y cuándo hacerlo? ¿Se pregunta cómo se sentiría al participar como una oradora pública? Esta sección incluye preguntas frecuentes, y pasos tangibles que le pueden ayudar a tomar algunas de estas decisiones y desarrollar un plan para compartir su historia, si es lo que decide hacer.

## ¿Estoy lista para comenzar a compartir mi historia?


Hay varias consideraciones que pueden informar a una sobreviviente oradora sobre la decisión de compartir su historia públicamente. Asuntos relacionados con la seguridad, el bienestar físico y emocional, y el impacto general que tendrá en otros el contar su historia. Preguntas tales como ¿es seguro compartir mi historia en público? ¿Realmente quiero compartir mi historia o estoy sintiendo que DEBO hacerlo? ¿Quién puede ayudarme a tomar una decisión?

Estos son algunos de los puntos que le recomendamos considere mientras decide si comparte su historia en un foro público. Esto puede ser difícil, sin embargo, l@s intercesores/as, otras sobrevivientes oradoras y a menudo familiares y amigos pueden ayudarle a tomar una decisión informada. Recuerde que aunque otr@s pueden brindarle el apoyo que necesita durante este tiempo, el tomar este paso es su decisión personal.

## ¿Cómo puede impactar mi seguridad y bienestar el contar mi historia, y cómo puede afectar a mis hij@s y a otras personas que son importantes para mí?

### Impacto en su bienestar emocional

El hablar de eventos traumatizantes que usted ha experimentado puede producirle reacciones fuertes a nivel emocional y físico. Mientras que muchas sobrevivientes se sienten fuertes y seguras después de haber compartido su historia en público, otras



describen sentirse exhaustas emocionalmente. Algunas experimentan recuerdos recurrentes y pesadillas o depresión durante las horas y días después de haber compartido su historia. Algunas también han experimentado síntomas físicos, como dolor de cabeza o de estómago después de la presentación. Otras han indicado que les ayudó mucho tener a alguien que les ofreciera apoyo durante la presentación o cuando regresaron a casa. Algunas sobrevivientes prefieren no tener nada en su agenda antes y/o durante el evento para permitirse tiempo para procesar y reflexionar. Otras planean actividades para cuidarse a sí mismas, tales como pasar tiempo con familiares y amigos, tener un tiempo de quietud o salir a caminar.

### **Impacto en l@s niñ@s: respetando los límites de sus hij@s**

Dependiendo en las edades de sus hij@s, ell@s pueden estar conscientes de muchos de los detalles del abuso que usted experimentó. Mientras contempla si comparte o no su historia en público, considere cómo se sentirían sus hij@s si usted compartiera esta historia. Aún cuando no conozcan todos los detalles, escuchar sobre los eventos otra vez puede incomodarl@s o causarles vergüenza. Si la persona que cometió el abuso es el padre de sus hij@s, pregúnteles cómo se sentirían si usted compartiera esta historia con extraños. Normalmente, hay aspectos de su historia que pueden ser compartidos aún si usted omite detalles específicos que sus hij@s quieren mantener en privado.

### **Riesgos constantes de la persona que la abusó**

Recuerde que la persona que la abusó, o sus amig@s y familiares pueden escuchar acerca de su presentación. Mientras piensa si está lista para convertirse en una sobreviviente oradora, considere si es seguro para usted hacerlo. Algunas sobrevivientes que han compartido su historia públicamente, han sido asechadas o amenazadas por su antigua pareja a pesar de que la relación había terminado años atrás. Algunos agresores han amenazado con demandar a organizaciones que le han solicitado a la víctima hablar sobre su abuso. Si usted tiene dudas o preocupaciones acerca de riesgos de seguridad actuales o futuros, explore éstas con un/a intercesor/a y revise los consejos de esta guía.

**NOTA:** el contar su historia puede tener un impacto potencial en miembros de la familia, amig@s, compañer@s de trabajo, y la comunidad en general. Piense en las cosas que podrían pasar y cómo las solucionaría. Por ejemplo, su familia y/o amig@s pueden sorprenderse al aprender acerca del abuso, o molestarse porque usted nunca les contó. Pueden sentir que usted no debe estar compartiendo “secretos familiares”. El/la intercesor/a que está trabajando con usted puede ser una fuente importante de apoyo a la vez que le ayuda en este proceso.

**CONSEJO** Si tiene un caso legal pendiente que involucra a la persona que la abusó, tal como la custodia de sus hij@s o procedimientos de divorcio, tenga en cuenta que la información que usted comparta como sobreviviente oradora puede ser usada como evidencia.




**Recomendamos que las sobrevivientes con casos pendientes en los tribunales no compartan su historia públicamente – las posibles consecuencias para usted y para sus hij@s pueden ser muy graves.**

## Visualice un resultado positivo

Mientras considera si se convierte en sobreviviente oradora, tome tiempo para visualizar el desarrollo del evento tal y como se lo espera, así como las maneras en que la puede hacerse sentir fuerte, segura y presente. Recuerde todas las maneras en las que usted ha sido creativa y resistente en su caminar como sobreviviente, e imagine cuán inspirados se van a sentir usted y tod@s l@s que la escuchan una vez que haya terminado su relato. Muchas sobrevivientes han usado un mantra personal que les da ánimo, un pasaje de un texto basado en la fe, o un lema para guiarse de manera positiva durante el día y antes del evento.

Otro aspecto que la puede ayudar a decidir si está lista para convertirse en una sobreviviente oradora es practicar contarle su historia a un/a amig@ o a una persona



en la que confía que tal vez no sepa mucho sobre su historia de sobreviviente. Al contar su historia, ponga atención a cualquier sensación física que experimente, como tensión muscular en el cuello o dolor de cabeza, así como a cualquier experiencia emocional que sienta (por ejemplo, tristeza o ansiedad). Una vez que termine de practicar, chequee internamente cómo le pareció esta experiencia. Ponga atención a cualquier sentimiento que haya tenido después o si experimenta recuerdos recurrentes o pesadillas. Si se sintió muy abrumada o fue una experiencia muy intensa, esto puede ayudarle a decidir si le gustaría o no ser una sobreviviente oradora en este momento.

## **Estoy lista para contar mi historia. ¿Cuál es el primer paso?**

L@s intercesores/as de violencia doméstica juegan un papel crucial al apoyar a sobrevivientes que están explorando la posibilidad de convertirse en oradoras públicas. Establecer relaciones con l@s intercesores/as en la comunidad tiene beneficios en muchos niveles:

### **Oportunidades para conectarse con otras personas**

La mayoría de los programas locales tienen una variedad de oportunidades de voluntariado<sup>2</sup> que ayudan a las sobrevivientes a hacer conexiones con l@s intercesores/as y otras sobrevivientes. Algunos tienen grupos de acción social o asambleas que se reúnen regularmente, lideran actividades de concientización comunitaria o actúan como Oficina del Orador. Este puede ser un buen lugar para encontrar oportunidades para hablar con otras sobrevivientes acerca de sus experiencias como oradoras públicas. Cuando las agencias comunitarias están buscando información sobre oradoras que hablen de su experiencia sobre la violencia doméstica en eventos, es muy posible que contacten al programa local contra la violencia doméstica para obtener recomendaciones.

---

<sup>2</sup> La mayoría de los programas de violencia doméstica y agresión sexual requieren entrenamiento específico antes de que las personas puedan convertirse en voluntari@s en su organización.



## Asistencia y apoyo

Para la mayoría de las oradoras sobrevivientes, prepararse y dar una presentación en público desencadena emociones fuertes, y recuerdos complejos sobre la persona que las abusó, ya sea un antiguo compañero, un compañero con el que todavía están en contacto, un hijo adulto, una persona adulta que brindó cuidado diario, o el padre, si se trata de una persona adulta hablando del abuso al que estuvo expuesta cuando niña. L@s intercesores/as pueden proveer ayuda para preparar su presentación y para procesar la gama de emociones que pueden surgir.

## Ganar perspectiva

El programa local contra la violencia doméstica tendrá gran cantidad de información sobre la violencia doméstica, su impacto en las familias y las comunidades, así como de prácticas actuales de intervención y prevención dentro de su comunidad, estado, territorio o tribu. Participar como voluntaria<sup>3</sup> en el programa puede ayudarla a poner su experiencia individual dentro de un contexto mayor de violencia doméstica, como un asunto de salud y seguridad pública. Pueden haber oportunidades para conectar su historia a un proyecto específico, a un esfuerzo legislativo o a un evento que se está organizando en la comunidad.

Si usted no sabe cómo contactar al programa de violencia doméstica en su comunidad, la coalición contra la violencia doméstica de su estado puede ayudarla. Una lista completa de las coaliciones contra la violencia doméstica a lo largo de los Estados Unidos y sus territorios puede encontrarse en <http://www.vawnet.org/links/state-coalitions.php>. Algunas de estas coaliciones coordinan la Oficina del Orador y este puede ser un buen lugar para encontrar oportunidades para conversar con otras sobrevivientes sobre sus experiencias como sobrevivientes oradoras.

---

<sup>3</sup> Vea la nota 2.

## ¿Cómo me preparo para contar mi historia?

### Recuerde: es su historia

Hable de su experiencia de violencia con su compañero/a íntimo/a –lo que sucedió y cómo la afectó a usted y a las personas a las que usted quiere. Tal vez puede describir cómo la violencia y el abuso afectaron su vida diaria y los factores que influenciaron las decisiones que tomó. Si todavía está en contacto con la persona que la abusó, puede ser importante para la audiencia escuchar sobre esa dinámica y comprender sus motivos para mantenerse en contacto. Comparta tanto o tan poco como se sienta cómoda. La audiencia desea escuchar **su** historia.

Mientras decide lo que va a decir, piense en las personas que la han ayudado. ¿Qué dijeron que causó impacto en usted? ¿Qué ocasionó obstáculos para usted? Encuentre la forma de describir cómo la manera en que otr@s respondieron a su situación pudo haber sido mejor, sin acusar a la audiencia.

No sienta que necesita incluir estadísticas, a menos que se lo pidan. Siempre es mejor referir a las personas al programa local de violencia doméstica o a la coalición estatal para información de la cual usted no se siente preparada para hablar. Sin embargo, si usted siente que puede proporcionar algunas estadísticas o información general sobre los servicios del programa local contra violencia doméstica, hable con el programa para obtener esta información. Asegúrese de obtener información actualizada periódicamente.

### Haga un esquema de lo que quiere decir

Posiblemente usted va a tener mucha más información de la que es necesaria para una presentación. Piense sobre las experiencias más poderosas que ha tenido, las situaciones que representaron un punto de aprendizaje para usted, y los detalles que resuenen con la audiencia que la está escuchando. Presentar demasiada información puede resultar difícil para la audiencia o ésta se puede perder en la historia.

Tal vez le resulte útil preparar un esquema de la presentación, incluyendo todo lo que usted piensa que se va a sentir cómoda compartiendo. Puede usar este esquema para priorizar los aspectos de su historia que quiere compartir en diferentes tipos de eventos. Por ejemplo, una presentación de 30-45 minutos para comenzar una conferencia será muy diferente a una presentación de 10-12 minutos como parte de un panel durante un taller.

Como se mencionó anteriormente, sería de utilidad para usted el practicar la presentación; ya sea contar su historia completa o parcialmente. El practicar le ayudará a darse cuenta si hay emociones o reacciones físicas intensas que surgen. Durante la práctica, tome tiempo para planear cómo va a lidiar con estas emociones intensas (por ejemplo, respirar profundamente o sostener algo al hablar que la calme). El practicar también la ayudará a sentirse con más confianza para la presentación “real”.

**NOTA:** Si usted tiene la custodia compartida de sus hij@s con la persona que la agredió, tenga mucho cuidado de no decir nada que pueda ser usado en su contra en una futura acción ante los tribunales. Una vez que algo se dice en público, o es mencionado en el periódico o la televisión, puede ser presentado en los procedimientos de la corte. Mientras considera qué va a compartir, piense “¿es seguro para mí decir esto?” Dependiendo de si la persona que la agredió se va a enterar de su rol como sobreviviente oradora, y de los temores que tenga usted en esta área, puede ser de ayuda que sus comentarios sean revisados por un/a intercesor/a legal de un programa contra la violencia doméstica.

Generalmente es mejor no identificar públicamente al agresor o describirlo de tal manera que sea fácil reconocerlo, a menos de que la persona haya sido condenada por violencia doméstica o el tribunal haya emitido una orden de protección u otro reconocimiento de que el agresor cometió violencia contra usted. Por ejemplo, si el agresor es el cirujano jefe del hospital local, es mejor no hacer referencia a esta posición porque algunas personas en la comunidad podrían identificarlo

rápidamente. Si el agresor no ha sido encontrado culpable por un tribunal de ley de haber cometido abuso y usted lo nombra públicamente, el agresor puede acusarla a usted de calumnia y difamación, o puede reclamar daño emocional intencional. Otra vez, puede ser de mucha ayuda que sus comentarios sean revisados por un/a intercesor/a legal o un/a abogado/a para asegurarse de que usted no se está exponiendo a actos de represalia del agresor que todavía son una amenaza para usted.

## CONTENIDO IMPORTANTE PARA EDUCAR A L@S QUE ESCUCHAN

“¿Qué no ayudó en mi proceso de sanación? No ayudaba cuando la gente miraba hacia otro lado, pretendiendo que el abuso no estaba pasando. Uno de los recuerdos más dolorosos es cuando mi esposo me estaba golpeando frente a sus amigos y ellos no hicieron nada por ayudarme. Ellos se sentaron en la sala de mi casa a ver un partido en la tele mientras mi esposo me golpeaba. Este es un ejemplo extremo, pero hubo otros. Mi familia y amigos sabían lo que estaba sucediendo, pero nunca me dijeron nada como “no te mereces esto.”<sup>4</sup>

“¿Qué fue lo que más me ayudó? El programa de mujeres agredidas me ayudó a construir mi autoestima, y ellos me ayudaron a darme cuenta de que yo necesitaba comenzar a pensar en mis necesidades y mi bienestar. Me metí en un grupo de apoyo y me di cuenta de que otras mujeres habían tenido la misma experiencia y habían sobrevivido. Regresé al colegio universitario y ahora estoy estudiando para ser maestra.”<sup>5</sup>

“Creo que es importante tener personas alrededor que están pasando por lo que tú estás pasando porque la gente no entiende... Sería bueno que una trabajadora social viniera con la policía, porque cuando la policía se lleva a tu hijo, y lo esposan y lo sacan de la casa, no hay nadie ahí que te ponga el brazo alrededor y te diga ‘todo va a estar bien, ¿qué puedo hacer por ti?’ Te dejan en una situación donde te sientes tan vacía.”<sup>6</sup>

<sup>4</sup> Concilio de North Dakota sobre Servicios a las Mujeres Agredidas/Coalición Contra la Agresión Sexual, “Las mujeres están asustadas” *“Women are Sacred”*, folleto, p.12.

<sup>5</sup> Ibid

<sup>6</sup> “En sus propias palabras: abuso doméstico en la edad avanzada” Disco 2: segmento del tema y taller interactivo. Oficina de Víctimas de Crímenes y Centro Nacional de Información y Recursos sobre el Abuso a Adultos Mayores. 2008

“Existe un estereotipo de que la violencia por el compañero íntimo sólo ocurre en familias de bajos ingresos, sin mucha educación, disfuncionales, y parte de una minoría. La realidad es que la violencia por el compañero íntimo ocurre en cualquier comunidad, entre personas de cualquier edad, religión y raza, orientación sexual y de cualquier nivel económico. Esta es mi historia.

Hace cinco años, una semana antes de cumplir treinta años, estaba viviendo en un buen vecindario en la ciudad de Nueva York. Tenía una alta posición trabajando para el Estado de Nueva York. Había experimentado abuso emocional y físico de mi esposo por tres años. Habían factores de riesgo desde el comienzo de nuestra relación, incluyendo: presión para involucrarnos rápido, celos, expectativas no realistas y aislamiento; echarle la culpa a otros de los problemas, cambios repentinos de humor y amenazas de violencia. La violencia no fue un evento aislado. Una golpiza se basaba en episodios pasados y abría el escenario para futuros episodios. Hubo una amplia gama de consecuencias, algunas involucraban daños físicos y otras no, pero todas fueron dolorosas, especialmente el abuso emocional y la humillación.”<sup>7</sup>

## Haga notas que pueda usar cuando hable

A pesar de que usted conoce bien los detalles de su historia, tener notas va a ser de ayuda si pierde el hilo de lo que estaba diciendo. Una vez que ha contado su historia repetidamente, puede ser que ya no las necesite, pero al comenzar a hablar en público, las notas le ayudarán a sentirse más confiada. Recuerde que cuando usted habla, lo más posible es que sus notas estén en el podio, así es que necesitará escribirlas en letra suficientemente grande para que las lea a distancia.

---

<sup>7</sup> Mujeres ayudando a mujeres agredidas, Programa Contra la Violencia Doméstica en el Condado de Chittendon, Vermont. <http://www.whbw.org/a-survivors-story/>

## ¿Qué necesito saber sobre el evento?

### Conozca su audiencia

Busque información sobre la audiencia a la que va a presentarse. ¿Cuántas personas van a estar ahí? ¿La audiencia estará compuesta principalmente por otras víctimas/sobrevivientes, sólo mujeres, gente de una edad particular, agentes del orden público, profesionales de los tribunales o de servicios de salud, miembros de la comunidad en general, o será una audiencia mixta? Por ejemplo, puede contar su historia en una manera diferente cuando habla con jóvenes que cuando habla con un grupo de intercesores/as con amplia experiencia o a líderes de la fe, o cuando habla frente a un grupo cultural particular.

Las relaciones en donde hay abuso son con frecuencia complicadas. En el transcurso de identificar y abordar los asuntos que tiene que ver con la violencia doméstica y a través de sus experiencias, puede ser que usted se haya encontrado con personas y proveedores/as de servicios tales como agencias comunitarias, clérigo o profesionales del cuidado de la salud. Incluir los detalles de estas interacciones puede ser beneficioso para los miembros de su audiencia, y puede aumentar el impacto de su historia. Mientras más conozca a su audiencia, mejor podrá escoger los elementos que va a incluir en su presentación.

**CONSEJO** Si usted ha tenido malas experiencias con individuos, agencias comunitarias, clérigo o proveedores/as del cuidado de la salud, sea cuidadosa de cómo incluir estos detalles. Comparta cómo la hicieron sentirse estas interacciones y cómo afectaron las decisiones que tomó, pero no use esta oportunidad de hablar en público para criticar o denunciar al individuo, organizaciones comunitarias, clérigo o proveedor/a del cuidado de la salud. Este tipo de comentarios es mejor cuando se hace en privado, en una reunión entre usted, el individuo, la organización o agencia en cuestión e intercesores/as locales que pueden ayudar a identificar y resolver el problema y a mejorar la respuesta para futuras víctimas.



## Sepa cuánto tiempo tiene disponible y respételo

Cuando se le invita a ser una oradora, l@s que la invitan van a tener un tiempo específico para su presentación. Su presentación con toda seguridad será parte de un programa más grande, y es importante honrar el tiempo asignado y no retrasar el resto de la agenda. Practique y tome el tiempo que le toma dar su presentación usando sus notas, de manera que pueda contar la historia que quiere contar en el tiempo designado. Como invitada oradora, el pasarse del tiempo asignado puede significar que no la inviten a participar otra vez. Pasarse de tiempo también puede afectar el tiempo que tienen otr@s participantes, algun@s de l@s cuales también pueden ser sobrevivientes. Al discutir inicialmente la presentación con l@s organizadores/as, no tenga miedo de preguntar si hay flexibilidad en el tiempo, de ser necesario.


## ACERCA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN (PRENSA, RADIO, ETC.)

Es importante preguntar si habrá medios de comunicación en el evento y cuáles son las implicaciones de su participación. Si los medios de comunicación van a estar ahí o si han sido invitados, pueden surgir dudas sobre su seguridad, pues la cobertura periodística puede divulgar su situación mucho más. Puede ser que un/a periodista quiera hacerle una entrevista exclusiva ya sea antes o después del evento. Piense acerca de los asuntos relacionados con la confidencialidad que pueden surgir y pídale a un/a intercesor/a que la ayude a discutir con el/la periodista de ser necesario. ¿Necesita que su nombre y dirección sean omitidos de cualquier historia sobre el evento? Si es una entrevista por televisión o radio ¿necesita que distorsionen su cara o su voz para proteger su identidad?

**RECUERDE: usted siempre puede decir ‘NO’ a una solicitud para entrevista.**

## ¿Qué sucede después del evento?

Luego del evento, converse con el/la intercesor/a que la invitó a participar. Si no puede hacerlo apenas termina el evento, saque una cita con él/ella. Si el/la intercesor/a no está disponible inmediatamente, entonces haga lo posible por hablar con un/a amig@



de confianza o un/a consejer@ con quien pueda reportar cómo le fue. Si no hay nadie disponible, entonces planee una actividad para relajarse, como salir a caminar, hacer yoga, participar en una actividad espiritual, etc. Es importante que usted se permita un tiempo después de la presentación para reflexionar sobre esta experiencia y se cuide emocionalmente, si lo necesita.

Cuando se reúna con el/la intercesor/a sea honesta, hable tanto de lo positivo como de lo negativo. Déjele saber al/a la intercesor/a si estaría interesada en hablar en público otra vez o si necesita más tiempo para procesar sus pensamientos y para decidir si desea continuar estando en su lista de oradoras. Hablar sobre su experiencia una y otra vez puede ser emocionalmente difícil. Compartir su experiencia sobre el abuso no la compromete a recontar su historia en cada oportunidad que se presente. Usted debería rechazar las invitaciones para hablar en público a menos que se sienta completamente cómoda aceptándolas.

### **¿Debería esperar que me paguen por contar mi historia?**

Pedir una compensación es una solicitud razonable. Sin embargo, tenga en cuenta que los programas locales contra la violencia doméstica y otras organizaciones sin fines de lucro que normalmente organizan este tipo de eventos, operan con presupuestos pequeños y puede ser que no tengan la capacidad de pagarle a las oradoras que participan en dichos eventos. Siempre que sea posible, los programas contra la violencia doméstica y otros patrocinadores del evento intentarán darle una cantidad pequeña de dinero a las sobrevivientes oradoras como compensación. En caso de una conferencia nacional o estatal u otro evento similar, l@s patrocinadores del evento pueden proveer unos honorarios y pagar por los gastos relacionados con el viaje, incluyendo remuneración por las millas o tarifas de tránsito, ayuda con las comidas y alojamiento.

Antes de estar de acuerdo en participar en un evento, confirme con el/la organizador/a de éste si usted va a ser compensada económicamente y cómo, particularmente si su participación en el evento depende de asistencia financiera o compensación (eso es, si necesita ayuda con dinero para la gasolina, tarifas de tránsito u otro tipo de gasto hacia/ de regreso del evento). A menudo, l@s organizadores del evento pueden llegar a un acuerdo que satisfaga a las dos partes y que esté dentro de su presupuesto.

## En conclusión

---

Los consejos, escenarios y otra información que se ofrecen a lo largo de esta guía están aquí para ayudarle a pensar en cada paso necesario para que comparta su historia públicamente. Se requiere valentía para pararse frente a otr@s y hablar sobre los detalles íntimos de su vida. Esperamos que esta guía sea útil a todas las sobrevivientes oradoras que se están preparando para compartir su historia, o para las personas que trabajan dando apoyo a las que van a emprender ese viaje.

Audre Lorde es bien conocida por decir: “He llegado a la conclusión una y otra vez, de que lo que es importante para mí debe ser hablado, debe ser compartido, aún cuando corra el riesgo de que sea magullado o malentendido”. Esta declaración puede a veces ser poderosa e inspiradora, así como desalentadora y preocupante. Darle voz al dolor y sufrimiento, así como a la fuerza, la resistencia y la recuperación que muchas sobrevivientes experimentan es muy poderoso, pero también es riesgoso por muchas razones. Esperamos que esta guía la haya ayudado a aclarar cualquier pregunta, preocupación o incertidumbre que haya tenido mientras considera si comparte o no su historia. Sin importar lo que decida, le deseamos lo mejor para su vida, amor, salud, bienestar y paz del espíritu.



## Para más información, por favor contacte al:

**Centro Nacional de Recursos sobre Violencia Doméstica** (NRCDV, por sus siglas en inglés)

National Resource Center on Domestic Violence

3605 Vartan Way, Suite 101

Harrisburg, PA 17110

**Teléfono:** 800-537-2238

**TTY:** 800-553-2508

**Fax:** 717-545-9456

**Correo electrónico:** [nrcdv@nrcdv.org](mailto:nrcdv@nrcdv.org)

**Sitio web del NRCDV:** [www.nrcdv.org](http://www.nrcdv.org)

**Sitio web del DVAM:** [www.nrcdv.org/dvam](http://www.nrcdv.org/dvam)

### **Red Nacional Latina para Familias y Comunidades Saludables, un proyecto de Casa de Esperanza**

La Red Nacional Latina para Familias y Comunidades Saludables (NLN, por sus siglas en inglés), ofrece entrenamientos, mentores/as, guía y consultoría (también conocido como asistencia técnica) para ayudar a las organizaciones y proveedores/as de servicios a trabajar, de manera más efectiva, con las latinas y a fortalecer a sus comunidades locales y a sus familias. Nuestros entrenamientos se basan en más de treinta años de trabajo directo con nuestras comunidades latinas locales, así como en nuestro trabajo nacional e internacional. “Compartir lo que hacemos” es la mejor manera de describir el trabajo de NLN con grupos latinos. Nuestro altamente calificado equipo de facilitadores/as y entrenadores/as – tod@s latin@s - escucharán, colaborarán y personalizarán entrenamientos y consultorías según las necesidades de cada organización y comunidad. Cubrimos una amplia cantidad de temas, desde lo básico de cómo dirigir una agencia, hasta entrenamiento especializado para trabajar con inmigrantes latinas e involucrar a las comunidades latinas. Por favor, visite nuestro sitio web: [www.nationallatinonetwork.org](http://www.nationallatinonetwork.org)

---