

αθβ Grupos de Apoyo para Latinas Maltratadas

Support Groups for Battered Latinas χθδ

Escrito por Christy Koch y María Marta Pavón
Revisado por Jan Capps

Written by Christy Koch and María Marta Pavón
Edited by Jan Capps



Coalition for
Family Peace

Un proyecto de La Coalición para la Paz en la Familia y La
Coalición en Contra de la Violencia Doméstica de Carolina
del Norte / A project of The Coalition for Family Peace
and The North Carolina Coalition Against Domestic



**NORTH CAROLINA
COALITION**
AGAINST DOMESTIC VIOLENCE

This manual was supported by Grant Number CCU417847-02 from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Τρανσλατιον φορ μανυαλ παιδ φορ ιν παρτ βψ Ρυραλ Δομεστιχ ριολενχε ανδ Χηιλδ ριχτιμιζατιον
Ενφορχεμεντ Γραντ # 019-1-98-001-Y-001 τηρουγη τηε Νορτη Χαρολινα Γοφερνορσ Χρμε Χομμισσιον.

Funding by was also provided through a grant from the Kate B. Reynolds Charitable Trust.

αθβ Grupos de Apoyo para Latinas Maltratadas

Support Groups for Battered Latinas χθδ

Escrito por Christy Koch y María Marta Pavón
Revisado por Jan Capps

Written by Christy Koch and María Marta Pavón
Edited by Jan Capps



Coalition for
Family Peace

Un proyecto de La Coalición para la Paz en la Familia y La
Coalición en Contra de la Violencia Doméstica de Carolina del
Norte / A project of The Coalition for Family Peace and The
North Carolina Coalition Against Domestic Violence



**NORTH CAROLINA
COALITION**
AGAINST DOMESTIC VIOLENCE

αθβ

Reconocimientos / Acknowledgments

χθδ

Quiero agradecer a todos mis colegas de la Coalición para la Paz en la Familia y a Family Violence Rape Crisis por su apoyo y respaldo a mi trabajo allí. Y especialmente gracias a Kathy Hodges, Sarah Earl, Pablo Betancourt, Helen Hobson, Millicent Mason, y por supuesto a Jo Sanders. Gracias también a todos los miembros del Proyecto Esperanza por su apoyo y trabajo. Gracias especialmente a Jan Capps en la NCCADV por su invaluable ayuda en criticar y editar este manual. Quiero expresar una profunda gratitud, a María Pavón, mi compañera de trabajo, co-facilitadora, co-autora, y finalmente amiga. Muchas gracias a todas las mujeres que atendieron a estos grupos de apoyo ya que su contribución para este proyecto ha sido una de las mejores.

I would like to thank all my colleagues at the Coalition for Family Peace and Family Violence Rape Crisis for their support and encouragement of my work there. Special thanks to Kathy Hodges, Sarah Earl, Pablo Betancourt, Helen Hobson, Millicent Mason, and of course, Jo Sanders. Thanks also to all members of Project Esperanza for their support and hard work. Thanks especially to Jan Capps at the NCCADV for her invaluable help editing and critiquing this manual. I want to express deep gratitude to María Marta Pavón, my co-worker, group co-facilitator, co-author, and friend. Finally, many thanks to all the women who have attended these support groups. Their contribution to this project has been the greatest.

Christy Koch

Quiero agradecer a Christy, mi supervisora, representante y amiga por toda la ayuda y esperanza que me dio cuando me encontraba en esa relación de abuso. Ya que sin la ayuda de ella no sé que habría hecho, pero especialmente por toda la seguridad, respeto y entendimiento que ella me brindó como supervisora y amiga. Y también quiero agradecer a todas las mujeres que asistieron a nuestros grupos de apoyo ya que sin todas esas experiencias no hubiéramos podido aprender y llevar a cabo este manual.

I want to thank Christy, my supervisor, representative, and friend for all the help and hope she gave me when I was in an abusive relationship. Without her help, I do not know what I would have done. I especially thank her for all the security, respect, and understanding that she gave me as a supervisor and friend. I also want to thank all the women that attended our support groups without whose experiences we would have not been able to learn and put together this manual.

María Pavón

α Índice β

	Pagina
Introducción	4
Sección I: Sugerencias para conducir los grupos	8
Sección II: Actividades de grupo	21
1. Afirmaciones positivas	22
2. Algo que le gusta de sí misma	25
3. Características de los hombres con que ha estado	28
4. Ciclo de violencia	31
5. Como calmarse el enojo	36
6. Como decir NO	39
7. Complimentos	41
8. Cuando la mujer no quiere tener relaciones	44
9. Dibujo de sí misma	46
10. El caso de Ana	48
11. El desarrollo de la violencia	51
12. El espejo	53
13. Evaluación	55
14. La rueda de igualdad	58
15. La rueda de poder y control	61
16. La rueda de los niños	68
17. Lo mejor y lo peor de tu relación	71
18. Lo que funciona bien y lo que no funciona bien	74
19. Mi decisión	78
20. Mis metas	81
21. Mitos y realidades	85
22. Plan para ayudar a nuestros niños	89
23. Plan para cuidarme	92
24. Plan para salir de las sombras y entrar a la luz	95
25. ¿Por qué es Ud. la víctima?	99
26. Portarse firme—Portarse tímida	102
27. ¿Qué es importante para Ud.?	107
28. ¿Quién es Ud.?	110
29. Ud. Y su relación	113
30. Ventajas y desventajas de irse	117
31. Video y efecto de la violencia en los niños	120
Sección III: Esquemas del grupo	122
1. Esquema del grupo No. 1	123
2. Esquema del grupo No. 2	127
3. Esquema del grupo No. 3	131
4. Esquema del grupo No. 4	135
Sección IV: Datos de Contactos	139
Sección V: Lista de recursos	140

α Table of Contents β

	Page
Introduction	6
Section I: Suggestions for conducting groups	15
Section II: Group Activities	21
1. Positive affirmations	23
2. Something that you like about yourself	26
3. Characteristics of the men you have been with	29
4. Cycle of violence	33
5. How to calm yourself down	37
6. How to say “NO”	40
7. Compliments	42
8. When a woman does not want to have sex	45
9. Drawing of myself	47
10. The case of Ana	49
11. The development of the violence	52
12. The mirror	54
13. Evaluation	56
14. The equality wheel	59
15. The power and control wheel	64
16. The children’s wheel	68
17. The best and worst parts of your relationship	72
18. What works well and what does not work well	75
19. My decision	79
20. My goals	82
21. Myths and realities	86
22. Plan to help our children	90
23. Plan to take care of myself	93
24. Plan to leave the shadows and enter the light	96
25. Why are you a victim?	100
26. Being assertive vs. non-assertive	103
27. What is important for you?	108
28. Who are you?	111
29. You and your relationship	114
30. Advantages and disadvantages of leaving	118
31. Video and effects of the violence on children	121
Section III: Group outlines	122
1. Group Outline #1	125
2. Group Outline #2	129
3. Group Outline #3	133
4. Group Outline #4	137
Section IV: Contact Information	139
Section V: Resource list	140

αθβ

Introducción

χθδ

La Coalición para la Paz en la Familia (CFFP) es un programa de violencia domestica basado en la comunidad y establecido en 1996 en Siler City, Carolina del Norte y por medio de fondos donados por el Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC). La Coalición para la Paz en la Familia, es un amplio grupo basado en individuos y organizaciones, que está trabajando para la paz y seguridad en las comunidades del condado de Chatham a través de una respuesta coordinada en contra de las relaciones violentas. Actualmente es una filial de *Family Violence and Rape Crisis Services* del Condado de Chatham. Todo sus servicios al cliente son bilingües en español e ingles. Estos incluyen grupos de apoyo para mujeres, representación en la corte, consejería en casos de crisis, línea de emergencia las 24 horas del día, refugio de emergencia, grupos de intervención para abusadores, promoción en la comunidad, educación y entrenamiento, grupos de apoyo para niños y administración de casos. La organización también es miembro activo del Proyecto Esperanza, un proyecto al nivel estatal que promueve más y mejores servicios para latinas maltratadas en Carolina del Norte.

Siler City es una pequeña población de aproximadamente 7000 habitantes en la parte oeste del condado de Chatham. Cerca de un 40% de sus residentes son latinos. La mayoría de la población latina son inmigrantes de México, pero también hay nativos de El Salvador, Guatemala, Honduras, Colombia y Perú. Muchos de ellos proceden de áreas rurales con oportunidades muy escasas de estudio. Muchos no hablan bien el inglés y para algunos el español es su segunda lengua. Aparte de las pocas oportunidades de obtener educación en sus países o una educación limitada, algunos miembros tienen una habilidad limitada para escribir y leer español.

En marzo de 1998, la CFFP comenzó a organizar grupos de apoyo para mujeres maltratadas de habla hispana. Desde entonces, nosotras hicimos unas cosas bien, y otras equivocadas, y de esto aprendimos bastante. De todos los servicios que ofrecimos para latinas, nosotras encontramos que los grupos eran unos de los más importantes para ayudarlas a recuperarse del maltrato que ellas sufrían.

Cuando nosotras empezamos aproximadamente hace 4 años, encontramos que los materiales en español eran muy escasos. Y en adición, nosotras no estábamos seguras si la mayoría de los materiales que existían en ingles eran apropiados si nosotras solo los traducíamos. Este manual es una recopilación de los materiales de grupo que nosotras creamos y

adaptamos a través de aprobación y errores. También incluye información acerca de como organizamos y llevamos a cabo nuestros grupos en español.

Nosotras decidimos escribir este manual cuando los encargados de los otros programas de violencia domestica nos pidieron compartir nuestras actividades y experiencias con ellos. De ninguna manera hemos pretendido que esto sea una obra definitiva de cómo trabajar o llevar a cabo los grupos de apoyo en español para mujeres inmigrantes maltratadas. No es una “Biblia” de grupos de apoyo. Por lo contrario, nosotras esperamos establecer un grupo de soporte para mujeres hispanoparlantes sea más fácil para otros lo que lo fue para nosotras.

Este manual ha sido creado para cualquier organización que quiera empezar un grupo de apoyo en español en su área. Esto puede ser más como para programas locales de violencia domestica y / o organizaciones de apoyo para hispanos, pero esto no tiene que ser así. Cualquiera que sea su afiliación, nosotras lo animamos a que trabaje junto con las organizaciones latinas en su área cuando usted empiece un grupo. Ellos pueden ayudarlo a esparcir la voz acerca del grupo y también ofreciendo la experiencia necesaria.

Nosotras diseñamos este manual para dejarle escoger y decidirse por cualquiera de las actividades presentadas aquí, basado en sus necesidades. Cada uno de los panfletos ha sido preparados para ser fácilmente copiado y en la pagina siguiente, tiene notas para explicar brevemente como lo usamos nosotras. Siéntase libre de cambiar y adaptar el material.

Como sea mencionado anteriormente, la gran mayoría de los clientes hispanos de CFFP nacieron en América Latina y emigraron a los Estados Unidos en los pasados 5 o 10 años como es típico en los latinos en Carolina del Norte. Estos ejercicios han sido diseñados para uso específicamente en mujeres inmigrantes hispanas. Simplemente para evitar repetición y frases pesadas, nosotras intercambiamos los términos usando “hispano”, “latino”, e “hispanoparlante” para referirnos a las inmigrantes maltratadas de Latino América para quien estos materiales fueron creados. Esto no debe de ser interpretado como una negación de reconocer la increíble diversidad y diferencia presente en la gran población de hispanos de los Estados Unidos. Si usted y sus colegas tienen otros materiales de grupo en español los cuales han resultado ser útiles, compártalos con el Proyecto Esperanza, La Coalición en Contra de la Violencia Domestica en Carolina del Norte, y / o la CFFP. (Vea pagina de información y contactos.) Estas organizaciones pueden distribuirlos a otros programas para complementar los materiales disponibles para todos. ¡Gracias!

αθβ

Introduction

χθδ

The Coalition for Family Peace (CFFP) is a community based domestic violence program established in 1996 in Siler City, North Carolina through a grant by the Centers for Disease Control and Prevention. It is currently a branch of Family Violence and Rape Crisis Services of Chatham County. All of our client services are bilingual with Spanish and English. These include support groups for women, court advocacy, crisis counseling, a 24 hour crisis line, emergency shelter, batterers' intervention groups, community outreach, education and training, children's support groups, and case management. The organization is also an active member of Project Esperanza, a state level initiative that promotes more and better services for battered Latinas in North Carolina.

Siler City is a small town of approximately 7000 people in western Chatham County. Approximately 40% of its residents are now Latinos, according to the 2000 U.S. census. In contrast, only 3.8% of the town's population was Latino, according to the 1990 census. This demographic shift has necessitated numerous adjustments, including the need for local service providers to develop the ability to work with this new segment of the community.

In March 1998, the CFFP began regularly conducting support groups for battered Spanish-speaking women. Since that time, we have done some things right, others wrong, and learned a lot. Of all the services we offer for Latinas, we have found group to be the most important in helping them recover from the abuse they have suffered.

When we began over three years ago, we found that group materials in Spanish were scarce. In addition, we were unsure about whether many of the available English-language materials would be appropriate if we just translated them. This manual is a compilation of the group materials we have developed and adapted through trial and error. It also includes information on how we organize and run our Spanish-language groups.

We decided to write this manual when several other domestic violence programs asked us to share our activities and experience with them. By no means do we intend this to be the definitive work on how to run support groups for battered immigrant women in Spanish. This is no "support group Bible." Rather, we hope it will make establishing a support group for battered Spanish-speaking women easier for others than it was for us.

The manual is intended for any group or organization that wants to start a Spanish-language support group in their area. This will most likely be

local domestic violence programs and/or Hispanic advocacy organizations, but does not have to be. Whatever your affiliation, we encourage you to work together with the domestic violence and Latino organizations in your area when starting a group. They can help spread the word about group as well as offering necessary expertise.

We have designed this manual to let you pick and choose from the activities and materials presented here based on your needs. Each activity has brief notes and guidelines to clarify how we have used it. Handouts are prepared to be easily photocopied. We have also included four outlines of different 8 week group cycles we have done. Feel free to change and adapt material. A list of additional materials available in Spanish and contact information for organizations that can provide you with more information is in the Contact Information section of this manual on page XX.

The vast majority of the CFFP's Hispanic clients were born in Latin America and immigrated to the United States within the last 5-10 years as is typical of Latinos in North Carolina. These exercises are designed for use specifically with such immigrant Hispanic women. Merely to avoid repetition and cumbersome phrasing, we will use the terms "Hispanic", "Latino", and "Spanish-speaking" interchangeably to refer to the battered immigrant from Latin America for whom these materials were created. This should not be interpreted as a failure to recognize the incredible diversity and difference present in the greater Hispanic population of the US.

If you or your colleagues have other useful group materials in Spanish which have proven useful, please share them with Project Esperanza, the North Carolina Coalition Against Domestic Violence, and/or the CFFP (see Contact Info.) These organizations can distribute them to other programs thereby improving the body of materials available to everyone. Thanks!

αθβ

Sección I: Sugerencias para conducir grupos

χθδ

Nosotras le ofrecemos esta vista de nuestra estructura solamente como una posible variación que ha trabajado bien para nosotras. Como se mencionó previamente, haga adaptaciones necesarias para su organización.

Tiempo y duración de los grupos.

Normalmente, nuestros grupos consisten de ocho sesiones—uno a la semana por ocho semanas. Entonces al terminar cada grupo, nosotras tomamos un descanso de dos semanas antes de empezar un nuevo ciclo con el grupo. Muchos clientes vienen ciclo con ciclo; por eso, nosotras siempre variamos lo que hacemos en ciclos de ocho semanas hasta el siguiente ciclo. Se provee resúmenes de sesiones para grupos de cuatro, ciclos diferentes para los grupos en este manual.

Algún material es usado en todo un ciclo de ocho semanas, tales como la Rueda del Poder y Control aunque nosotras cambiamos su presentación un poco. Mientras otros ejercicios solamente serán usados una vez en cada ciclo en los grupos.

La duración de los grupos es de dos horas. En ocasiones, el grupo empieza tarde, la mayoría de las mujeres llega en los primeros 15 minutos. La cultura latina no se preocupa tanto por empezar a tiempo, como la cultura norteamericana. Aunque el grupo empiece tarde, nosotras terminamos a tiempo así las participantes, sus hijos, y el personal pueden ir a su casa a una hora decente.

Nosotras tenemos grupos en la mañana y en la tarde. Pero hay más demanda para nuestros grupos en la tarde ya que las mujeres de Siler City trabajan durante el día. Sin embargo otras mujeres están en la casa con los niños o trabajan en los turnos de la noche así que nosotras ocasionalmente tenemos grupos en el día cuando hay bastante interés.

Localización

Los grupos han sido llevados a cabo en iglesias locales así como en nuestras oficinas. Los grupos en el día fueron llevados a cabo en las iglesias locales porque nosotras no teníamos demasiado espacio en la oficina durante las horas de trabajo. El único espacio requerido para las participantes del grupo puede ser un cuarto suficientemente largo para que así también pueda

ser usado para el cuidado de los niños. Los niños normalmente no necesitan sillas, pero las mujeres obviamente las necesitan. Nosotras tratamos de tener un lugar central para que así sea fácil de encontrar y llegar. Un lugar que tenga televisión y reproductor de vídeo puede ser bastante útil. Sería como una recompensa tener un lugar con juegos en el área para que así ellos pueden salir a jugar de vez en cuando.

Participantes

En una sesión típica, nosotras tenemos aproximadamente 8 participantes y 2 facilitadoras. Algunas semanas habrán entre 4 o hasta 12 participantes. Las circunstancias de la vida de muchas mujeres les dificultan atender al grupo consistentemente. En un ciclo de 8 semanas, algunas mujeres posiblemente vengan una o dos veces, otras la mitad de las sesiones, y algunas no perderán ninguna sesión. **No** es muy frecuente que una mujer atienda un ciclo de 8 semanas sin perder una sesión, y considerar que ya terminó, y que no regresar nunca. Es más común que ellas atiendan una parte de diferentes ciclos en un periodo largo de tiempo. Si usted se da cuenta que muchas mujeres vienen solo una vez y nunca regresan a su grupo, esto puede indicar que hay problemas. De otra forma, una pequeña cantidad de mujeres es normal.

Las participantes en los grupos de apoyo en la *Coalición para la Paz en la Familia* normalmente son usualmente mujeres que sufren de maltratos las cuales han contactado la organización buscando ayuda. Frecuentemente, ellas han recibido otros servicios de la organización antes de haber venido al grupo de apoyo. Por lo tanto, ellas usualmente conocen a una o a las dos facilitadoras del grupo por haber trabajado previamente con ellas. Esto hace que las participantes nuevas se sientan más cómodas. Sin embargo, algunas participantes se unen al grupo por medio de una amiga que ya es un miembro.

Materiales

A cada participante se le da una carpeta (fólder) en la cual mantendrá los materiales que reciba en el grupo. Usamos las carpetas cada semana y las mantienen en la oficina durante la duración del ciclo. Al finalizar el ciclo, nosotras revisamos las carpetas y las actividades hechas y animamos a las mujeres que anoten los progresos que ellas han hecho en el grupo. Muchas de las actividades incluidas en el manual envuelven reflexión y proposición de metas, así que encontramos bastante efectivo revisarlas periódicamente. Al final del ciclo, las mujeres pueden llevar sus carpetas a casa si ellas quieren y si se sienten seguras. Nuestra experiencia ha sido que muchas mujeres continúan dejándolos con nosotras por conveniencia y seguridad.

Puede ser bastante útil mantener una caja para poner todos los materiales juntos. Aparte de las carpetas de las mujeres, también suficientes plumas y lápices, copias extras de toda la información hecha en grupo hasta

ese punto, y bastantes bloques tamaño carta para que puedan escribir en ellos y en caso de que no haya bastante espacio en las mesas para apoyarse. Un rotafolio con hojas de papel, marcadores de diferente color, y cinta adhesiva puede ser útil para las facilitadoras del grupo. También nosotras tenemos una copia laminada del tamaño de un póster de la Rueda del Poder y Control, la Rueda de la Igualdad, y la Rueda del Poder y Control para los niños en español de los cuales pegaremos en las paredes en donde el grupo se lleve a cabo. Un taller local hizo las copias a un precio muy razonable. Después, los colgamos en nuestras oficinas y hablamos en las pláticas y otros eventos que hicimos en la comunidad.

Si usted tiene acceso a una televisión y una videocasetera, hay algunos videos buenos en español sobre violencia domestica. (Vea lista de recursos.) Algunos de estos son bastante baratos o inclusive gratis. NCCADV alquila algunos de estos a sus socios. Puede ser un cambio bastante bueno que ocasionalmente se muestre un vídeo completo o por partes a los miembros del grupo.

Asuntos de alfabetización

Usted notará que muchas de las actividades en este manual se le piden a las mujeres que escriban. Nuestra experiencia ha sido que los niveles de alfabetización varían mucho. Algunas escriben muy bien mientras que otras usan una “X” como firma. La mayoría parece estar a la mitad y hacerlo bien, aunque los resultados no siempre son gramáticamente correctos o deletreados perfectamente. Por lo tanto dependiendo del nivel alfabético de cada participantes, posiblemente se tenga que hacer algunos ajustes.

Una de las facilitadoras puede sentarse con una mujer que tenga problemas de alfabetización para discutir sus ideas con ella y escribirlas. Miembros del grupo pueden trabajar en pares y también ayudarse mutuamente con esto. Finalmente, la mayoría de los ejercicios escritos son para prepararse para una discusión. Por lo tanto, la cosa más importante es que las mujeres usen la parte de la “escritura” para enfocarse en sus experiencias personales e ideas antes de compartirlas con el grupo en general.

Facilitadoras

En el programa de la CFFP, dos mujeres miembros del personal son regularmente las facilitadoras. Una es una sobreviviente latina (de México) que alguna vez fue cliente de la organización. La otra es americana quien es bilingüe. Si es posible, es mejor si se puede tener dos latinoamericanas, especialmente si un o las dos fueron víctimas. Las mujeres están más dispuestas para compartir sus experiencias y dificultades si ellas se pueden identificar mejor con las facilitadoras. Sin embargo, nuestras facilitadoras americanas establecieron confianza, y buenas relaciones con clientes con barreras culturales y de lenguaje.

Mantenga en mente que el tener dos facilitadoras latinoamericanas no significa que automáticamente ellas compartan los mismos antecedentes culturales. Hay mucha diferencia entre latinoamericanas tanto como en estadounidenses, en raza, religión, lenguaje, educación, y estado socioeconómico. Una mujer maltratada que solo habla un idioma de la parte rural de México con muy poca educación que trabaja en una planta de pollo, no se identifica con una persona chilena con educación de universidad que creció en una gran ciudad, que habla inglés bien, y que nunca ha sido maltratada. La facilitadora chilena puede ser una buena facilitadora, sin embargo, encontrar a una facilitadora hispana que tenga los mismos antecedentes que los miembros del grupo ayudaría a que ellas se identifiquen más pronto con ella. Usando una facilitadora que ha sido cliente del programa y ha dejado a su pareja (como nosotras) es un ejemplo de reforzamiento para otras mujeres del grupo y reforzamiento es la llave para cualquier grupo de apoyo. Y es posible que se requiera un poco de entrenamiento extra por parte de su organización, pero usted tendrá que ver que es una inversión de su tiempo.

Muchos de los programas sienten que ellos deben de tener dos facilitadoras bilingües, esto es difícil de encontrar. Quizas sola se puede encontrar una persona que solamente hable español y no inglés. Por lo tanto, si una de las facilitadoras es bilingüe, ella puede actuar como enlace con el personal de tu programa.

Algunas veces las facilitadoras pueden estar ocupadas ayudando a las mujeres a completar su hoja de trabajo o preparándose para la siguiente etapa de la actividad. Por lo tanto, como sea posible, las facilitadoras deben de hacer las mismas tareas que ellas están pidiendo a las participantes del grupo, llenando formas, y compartiendo sus respuestas etc. Esto ayudará a evitar algún sentido de división entre las facilitadoras y miembros del grupo. Usted no quiere crear una dinámica de grupo como de maestro / estudiante. Esto también mantiene a las facilitadoras más en contacto con las actividades que el grupo esta llevando a cabo.

Transportación

Nuestro condado no tiene transporte público o servicio de taxi. Por esta razón, nuestro personal provee transporte para las participantes y sus hijos, siempre y cuando no vivan muy lejos. Nuestro personal tiene seguro adicional en sus vehículos para transportar clientes así que no se necesita cobertura adicional. En general, algunas de las participantes del grupo son capaces de encontrar su propio transporte, ya sea manejando, pidiendo un jalón, o viajando con otras. Nosotras recomendamos esto.

Niños

Nosotras proveemos cuidado para los niños de nuestros grupos. Inicialmente, nosotras usamos adolescentes como proveedores que no costaban tanto pagar, ya que nuestros fondos eran un poco apretados. Esto fue un error. Pronto nos dimos cuenta que el grupo fue mucho mejor con una persona de mayor como proveedora. Costó un poco más pero valió la pena.

Normalmente hay más niños que mujeres, así que algunas veces más de una persona es necesaria. Algunos programas han entrenado a voluntarios que asisten al proveedor principal. Esto mantiene los costos bajos mientras se reduce el cuidado de los niños entre los adultos.

Nuestro proveedor no hablaba español, pero como la mayoría de los niños eran bilingües, esto no era un problema. El proveedor aprovechó del tiempo con los niños para hacer actividades más estructuradas como arte y proyectos de artesanías en vez de solo cuidarlos. Nosotras proveímos fondos así ella pudo comprar materiales para ellos. En adición, iglesias, negocios, y miembros de la comunidad donaron juguetes usados y dinero para este propósito. Las actividades hicieron el grupo más divertido para los niños. Esto, con el tiempo, alentó a las madres a venir regularmente y reducir el grado en el cual las mujeres tenían que dejar el grupo para chequear a sus hijos.

Normalmente, los bebés y niños menores permanecían en el grupo con sus madres. Principalmente cuando ellos llegaron por primera vez al grupo. Ocasionalmente, esto hacía que hubiera un poco de caos en el grupo, pero fue tomado con calma. La cultura latina tiende a ser más tolerante teniendo niños en reuniones para “adultos” que la cultura americana. Siendo muy estrictos acerca de no tener a los niños en el grupo es como alejar a muchas de las mujeres y hacer más difícil que ellas atiendan a los grupos.

Los niños que vienen al grupo también han sido testigos de la violencia doméstica en su casa y muchos de ellos también han sido víctimas. Esto puede causar que los niños sean agresivos o usualmente difícil de manejar en algunas ocasiones (o regularmente.) Por lo tanto una persona que se encargue del cuidado de los niños debe de estar preparada para ciertas ocasiones, otra de las razones es encontrar a alguien que este capacitada y con experiencia. En casos donde el niño se encuentre fuera de control o dando muchos problemas, nuestra proveedora del cuidado de los niños viene al grupo y le llama a la madre para que se haga cargo de la situación. Nosotras no tuvimos muchos problemas con esto, pero esto pasa en ocasiones.

Comida

Nosotras normalmente proveemos refrigerios para las mujeres en ocasiones especiales. También tratamos de tener alguna merienda “no hiperactivos” para los niños como jugo, agua, galletas saladas y palomitas de

maíz. Azúcar y cafeína no ayudan a crear un ambiente manejable y de calma. En el caso de los grupos en la tarde, la mayoría de las compañeras del grupo venían directas de la cena así que la merienda no eran realmente necesarios, solo eran agradables.

Confidencialidad

Se recuerda de la regla sobre confidencialidad en el grupo frecuentemente así todas las mujeres la entiendan. No piense que solo con decir “todo aquí es confidencial” las mujeres entenderán de que se trata. Nosotras explicamos el concepto de “confidencialidad” de una manera básica, por ejemplo, la importancia de ser “discreta” con la información que es intercambiada en el grupo. La garantía de confidencialidad animan a las mujeres a sentirse seguras al compartir información y descarta comentarios sin cuidado para los extraños. Miedo al chisme por parte de la comunidad es una preocupación muy seria para muchas mujeres, por una muy buena razón.

Cuando discutan confidencialidad, este segura de mencionar las excepciones legales que esto implica. En Carolina del Norte, se nos **requiere por ley** reportar al Departamento de Servicios Sociales cualquier caso del abuso infantil o negligencia si nosotras sabemos de eso. Así como también si sabemos de alguna persona que es homicida o suicida. Use su juicio aquí. Algunas mujeres posiblemente mencionen el deseo de matar a su pareja o ellas mismas como parte de una sesión de desahogo. Esto es diferente a aquella persona que tenga un plan específico planeado y que hable con grandes detalles acerca de este. Es imperativo que la mujer sepa de estas excepciones desde el principio. Entonces, ellas decidirán lo que desean revelar a usted y las consecuencias por hacerlo.

Compañero o Pareja

Muchas de las mujeres del grupo todavía están con sus parejas. Algunas terminan dejándolos, otras no. Algunas tienen la esperanza de hacerlo después, otras no. Por lo tanto, es importante no reducir la definición del grupo como un “suceso” cuantas mujeres terminan con sus relaciones. Nosotras somos cuidadosas al enfatizar y apoyar a cada una de las participantes en sus **propias** decisiones acerca de su relación. Nosotras no queremos que las mujeres sientan que las estamos juzgando o apresurando en hacer lo que **nosotras** creemos que sea lo mejor. La ultima cosa que cualquiera en el grupo necesita es recrear ahí la dinámica del poder y control que las mujeres ya tienen con su pareja.

Las mujeres que todavía están con sus parejas frecuentemente tienen problemas para asistir al grupo. Muchos de los abusadores se sienten amenazados por al grupo y la seguridad pueda afectar a su pareja. Así que ellos prohíben a las mujeres asistir al grupo. Siempre y cuando sea posible, nuestro programa trata de trabajar con las parejas masculinas también.

Nosotras tenemos un promotor latino en el personal que co-facilita los grupos para abusadores en español, asiste con el servicio a los clientes, y hace promoción en la comunidad con los hombres también. Hemos encontrado este modelo bastante efectivo trabajando con la comunidad latina en nuestra área.

Mas específicamente, algunas veces hemos sido capaces de que la pareja masculina este de acuerdo en “dejar” a su esposa (o novia) atender el grupo haciendo que el promotor masculino hable con él acerca de eso. También, en algunos casos donde la pareja ha estado envuelta en el sistema de la corte, nosotras hemos hecho una parte de la sentencia u otros acuerdos que él no puede prohibirle que atienda el grupo. Finalmente, las mujeres mismas frecuentemente encuentran los recursos para asistir al grupo aun cuando su pareja se oponga. Sin embargo, a veces pasa que la mujer no pudo asistir al grupo por causa de su pareja.

Usted vs. Tu

Todas las actividades en este manual han sido escritas usando el pronombre “Usted” en vez de “Tú.” El uso de “usted” en contra de “tú” varia de país a país e inclusive de grupo en grupo el mundo de lo que hispanohablante. Se usa la palabra “vos” también en algunos países como “tú” pero es menos común. La mayoría de nuestros clientes usan “usted” más frecuentemente con nosotras y entre ellas, así que nosotras hacemos lo mismo. “Usted” es un termino de respeto lo cual es bueno tenerle a nuestros clientes.

Comentarios Adicionales

Empezar y sostener participación en un grupo puede ser muy difícil. Así como mencionamos anteriormente, la mayoría de nuestro grupo de apoyo primero vino a nuestra agencia para otros servicios para ayudar a enfrentar a la violencia que ellas experimentaban. El número de participantes creció así como los números de los clientes. Si su agencia tiene pocas clientes hispanas (a pesar de la cantidad substancial de la población local latina), usted probablemente querrá enfocarse primero en incrementar los números de latinas buscando servicios antes de comenzar un grupo. Para sugerencias, como alcanzar y mejorar los servicios para las familias latinas de la comunidad contacte a las organizaciones que ya lo hayan hecho y hable con ellos. La Coalición de Carolina del Norte en Contra de la Violencia Domestica (NCCADV) y el Proyecto Esperanza pueden dirigirlo a usted y a programas que trabajan efectivamente con la comunidad latina. (Vea contactos de información)

$\alpha\theta\beta$

Section I: Suggestions for conducting groups

$\chi\theta\delta$

We offer this look at our structure merely as one possible variation that has worked well for us. As mentioned previously, adapt as needed for your organization.

Length and Time of Groups

Usually, our groups consist of eight sessions—one a week for eight weeks. We then normally take a two-week break before starting a new group cycle. Many clients come to group cycle after cycle; therefore, we always vary what we do from one 8-week cycle to the next. Outlines of sessions for four, different group cycles are provided in this manual. Some material is used in every eight-week cycle—such as the Power and Control Wheel—though we will change its presentation slightly, while other exercises might be used just once every few group cycles.

Groups are scheduled to last for two hours. At times, the group starts late as women trail in during the first 15 minutes. Latino culture is less conscious of starting on time than US culture. Even if the group starts late, we end on time so that participants, their children, and staff can go home at a decent hour.

We have had both daytime and evening groups. There is more demand for our evening groups, as many women in Siler City work during the day. However, other women are at home with children or work night shifts so we occasionally have daytime groups when there is enough interest.

Location

Groups have been located at local churches as well as at our offices. Daytime groups tend to be at a church merely because we do not have enough space available at our offices during regular work hours. The only space requirements we have for a group site is that it have one room large enough for group participants and another (adjacent or nearby) which can be used for childcare. The kids typically do not need chairs, but the women obviously do. We do try to have a location which is central so it is easy for participants to find and get to. A site that has a TV/VCR you can use is nice as well. It is an added bonus if it has a playground nearby so the kids can play outside.

Participants

In a typical group session, we have approximately 8 participants and 2 facilitators. Some weeks there are as few as 4 or as many as 12 participants. The circumstances of many women's lives make it difficult for them to attend group consistently. In an 8-week cycle, several women may come once or twice, others come to half the sessions, and still others never miss a session. It is **not** common for a woman to attend an 8-week cycle straight through, consider herself done, and never return. Far more common is that women attend part of different cycles over a longer period of time. If you find that a great number of women come once and never return to your group, there is most likely a problem. Otherwise, a certain amount of fluctuation is normal.

Support group participants at the CFFP are usually women suffering abuse who have contacted the organization asking for help. Often, they have received other services from the organization before coming to support group. Therefore, they usually already know one or both of the facilitators from having worked with them previously. This helps make women new to the group feel more comfortable. However, some participants do join the group through a friend who is already a member.

Materials

Each participant is given a folder in which to keep the handouts they receive in group. The folders are used each week and are kept in our offices for the duration of a group cycle. At the conclusion of a cycle, we go back through the folders and encourage women to note progress they have made in group. Many of the activities included in the manual involve reflection and goal setting, so we find it helpful to revisit them periodically. At the end of a cycle, women are welcome to take their folders home if they wish and feel it is safe. Our experience is that many women continue to leave them with us—both for safety and convenience.

Have a box in which to keep all group materials together including the women's folders, pens and pencils, extra copies of all the handouts done in group, and a bunch of legal size writing pads. The pads provide an instant surface for women to write on as there may not always be sufficient table space at a group site. A flip chart size pad of paper, different colored markers, and masking tape to stick pieces to the walls is also useful for facilitators. We also had poster-size laminated copies of the Power and Control Wheel, the Equality Wheel, and the Children's Power and Control Wheel in Spanish that we would tape on the walls wherever group was being held. A local copy shop made them for us at a low cost. Later, we hung them in our offices and brought them to talks and other outreach events we did.

If you have access to a TV/VCR, there are some very good videos available in Spanish on domestic violence (see Resource List.) Some of these are cheap or even free. NCCADV rents some of these videos to its members. It can be a nice change of pace to occasionally show whole videos or segments of videos to group members.

Literacy issues

Many of the activities in the manual ask women to write. Our experience has been that participants' literacy levels vary greatly. Some are excellent writers while others use an X as a signature. Most seem to be somewhere in the middle and manage quite well—even if the results are not always grammatically correct or spelled perfectly. However, depending on the literacy level of individual participants, some adjustments might be needed.

One of the facilitators can sit with a woman who cannot read to discuss her ideas with her and then write them down. Group members working in pairs can also help each other. Since the majority of the written exercises are preparation for a larger discussion, the most important thing is that women use the “writing” stage to focus on their personal experiences and ideas before sharing them with the group as a whole.

Facilitators

In the CFFP program, two female staff members are the regular group facilitators. One is a formerly battered Latina (from Mexico) who was once a client of the organization. The other is a White American who is bilingual. If possible, it is better to have two Latina facilitators, especially if one or both is formerly battered. Women are likely to share their own difficult experiences more readily if they can identify with the facilitators themselves.

Nevertheless, our American facilitators have established good, trusting relationships with clients across cultural and language barriers.

Just because two women are from Latin America does not mean they share the same background. Latin Americans vary as much as people from the U.S. in race, religion, language, education, and socio-economic status. A battered, monolingual woman from rural Mexico with little formal education who works at a chicken plant is not likely to identify with a university-educated Chilean who grew up in a city, speaks fluent English, and has never been abused. Although the Chilean woman could still be a great facilitator, recruiting a Hispanic facilitator who has a background more like that of group members will help assure that participants are able to relate to her. Using a facilitator who is a former client of your program and who has left her batterer is an empowering example for other women in the group. Extra training on the part of your organization may be required, but should be seen as a worthwhile investment of your time. Many programs feel that they must have two bilingual facilitators, which can be hard to find. However, if one of the facilitators is bilingual, she can act as the liaison with the English speaking staff of your program.

Sometimes facilitators will be busy helping women complete a worksheet or prepare for the next stage in an activity. However, whenever possible, facilitators should do the same tasks they are asking the group participants to do—filling out worksheets, sharing their answers, etc.—to avoid a sense of division between facilitators and group members. You do not want to develop a teacher/student-like dynamic in group. It also keeps facilitators more in touch with the activities the group is doing.

Transportation

Our county has no public transportation or taxi service. For that reason, our staff provide transportation for the participants and their children when they need it—as long as they do not live too far away. Our staff has supplemental insurance on their vehicles to transport clients so no additional coverage was needed. In general, group participants were able to work out their own transportation—either they drove, got a ride, or carpooled. We encouraged this.

Children

We provide childcare for all our groups. Initially, we used teenagers who did not cost much since our funds were tight. This was false economy. We soon realized that group went much better with an older, experienced provider. It cost a little more, but was well worth it.

Usually, there are many more children than women; so at times more than one childcare provider is needed. Some programs have trained volunteers who assist the principal provider. This keeps costs down while reducing child to adult ratios.

Our provider did not speak Spanish, but since most of the children were bilingual, this was not a problem. The provider took advantage of the time with the children to do structured activities—such as arts and crafts projects rather than just babysitting them. We provided funds so she could buy materials for them. In addition, churches, businesses, and community members donated used toys and money for this purpose. The activities make group time more enjoyable for the children. This, in turn, encourages their mothers to come on a regular basis and reduces the degree to which the women have to leave the group room to check on their children.

Usually, infants and younger children stay in the group room with their mothers, particularly when they first start coming to group. Occasionally, this leads to a bit of chaos in group, but everyone takes it in stride. Latino culture tends to be much more tolerant of having children at “adult” gatherings than US culture. Being too restrictive about having children in the group room is likely to alienate a lot of women and make it harder for them to attend.

The children who come to group have witnessed violence at home and many of them may have also been the victims of violence themselves. This can cause a child to be aggressive or unusually hard to manage at times (or regularly.) Therefore, a childcare provider should be prepared for such possibilities—another reason to find someone skilled and experienced. In cases where a child is out of control or acting up too much, our provider comes and gets the mother out of group to deal with it. We have not had big problems with this, but it does happen at times.

Food

We usually only provide snacks for the women on special occasions. We do try to have some light “non-hyper” snacks for the kids—juice, water, pretzels, and popcorn. Sugar and caffeine do not help create a calm and manageable environment. In the case of evening groups, most folks are coming straight from dinner so snacks are not really necessary, just nice.

Confidentiality

The rule of confidentiality in the group is discussed frequently so that all women understand it. Do not assume just by saying “todo aqui es confidencial” that women will comprehend what you mean. Explain the concept of “confidential” in a basic way—for example, the importance “de ser discreta” with information exchanged in group. The guarantee of confidentiality encourages women to feel safe in sharing personal information and discourages careless comments to outsiders. Fear of being gossiped about in the community is a serious concern for many women—often for very good reason.

When discussing confidentiality, be sure to mention the legal exceptions to it. In North Carolina, we are **required by law** to report to the Department of Social Services any child abuse or neglect that we are aware of. We are likewise required to report any knowledge we have of a person who is actively suicidal or homicidal. Use your judgment here. Some women might mention a desire to kill their partner or themselves as part of a venting session. This is different from a woman who has a specific plan worked out or talks in great detail about it. It is imperative that women know upfront about these exceptions. Then, they can decide for themselves what they wish to reveal to you and the consequences of doing that.

Partners

Many women in our groups are still with their partners. Some end up leaving them, others do not. Some hope to leave them eventually, others do not. Therefore, it is important not to reduce the definition of a group’s “success” to how many women end their relationships. We are careful to stress that we accept and encourage each participant’s **own** decisions about her relationship. We do not want women to feel we are judging or pressuring them to do what we think is best. The last thing anyone in group needs is to recreate there the controlling power dynamic women already have with their partners.

Women who are still with their partners often have extra barriers to attending group. Many abusers feel threatened by group and the empowerment it can lead to in their partner. Thus, they sometimes forbid women from coming. Whenever possible, our program tries to work with male partners as well. We have a male Latino outreach worker on staff who co-facilitates batterers’ groups in Spanish, assists with client services, and

does community outreach work with men. We have found this model very helpful in working with the Latino community in our area.

More specifically, we are sometimes able to get a male partner to agree to “let” his wife (or girlfriend) attend group by having our male outreach worker talk to him about it. Also, in cases where the couple has been involved in the court system, we have occasionally made it part of a sentence or other agreement that he not prevent her from attending group. Finally, women themselves are often very resourceful in managing to get to group despite their partners’ opposition. However, it does sometimes happen that a woman is simply not able to come because of her partner.

Usted vs. Tú

All the activities in this manual are written using “Usted” rather than “tú” to refer to “you.” The use of Ud vs. tú varies greatly from country to country and even group to group in the Spanish-speaking world. The word “vos” is also used in some countries instead of “tú”--though it is less common. The majority of our clients usually use “usted” with us and with each other so we do the same with them. Ultimately, “usted” is a term of respect and deference--which are good things to give our clients.

Additional Comments

Starting and sustaining participation in a group can be difficult. As we mentioned earlier, most of our support group members first came to our agency for other services to help deal with the violence they experienced. The number of participants in the groups grew as the number of clients grew. If your agency currently has few Hispanic clients (despite a substantial, local Latino population), you probably want to focus first on increasing the number of Latinas seeking services before launching a group. Suggestions for improving out reach and services to the Latino community are in the Project Esperanza manual. Contact organizations that have already done it and talk to them. The North Carolina Coalition Against Domestic Violence (NCCADV) and Project Esperanza can direct you to programs that are working successfully with the Latino community (See Contact Info.)

$\alpha\theta\beta$

**Sección II: Actividades de grupo/
Section II: Group activities**

$\chi\theta\delta$

Actividad No. 1: Afirmaciones positivas

Antecedentes

Muchas de las mujeres tienen pensamientos negativos de ellas mismas los cuales juegan una y otra vez en sus cabezas. Estos pueden venir de sus parejas, familiares, o de ellas mismas. Obviamente estos pensamientos crecen frecuentemente y destruyen su autoestima, esto es una representación errónea. Por ejemplo, una mujer que constantemente se critique a ella misma diciendo, “Estoy increíblemente gorda y fea” o “Soy una madre terrible y mis hijos me odian.” La realidad está muy lejos de estos extremos. La idea aquí es ayudar a enfrentar estos pensamientos y ponerlos aparte, y así desviar su poder destructivo.

Instrucciones

1. Haga que individualmente las mujeres escriban una lista de los pensamientos negativos de ellas, en la hoja de trabajo de arriba.
2. Siguiendo, en grupo, escriba una lista de algunos de ellos en una grafica de pared o muro. (Esto frecuentemente es una experiencia positiva para ellas, porque otras mujeres del grupo le dicen que tan equivocadas están cuando ellas comparten sus experiencias "negativas".)
3. Vaya a través de las "negaciones" y hable de que tan reales son.
4. Entre todas hagan una formula más realista que cambie cada una de las "negaciones" en la grafica a una "afirmación positiva".
5. Cuando la mujer tiene un pensamiento negativo de nuevo, ella puede combatirlo diciendo su "afirmación positiva".
6. Por ejemplo, cuando ella piensa, "Estoy increíblemente gorda y fea" ella podrá tener una afirmación, "Peso un poquito más de lo que yo quiero pero no estoy gorda. A mucha gente le gusta mi sonrisa. Realmente luzco muy bien cuando me arreglo." La mujer que dice, “Soy una madre terrible y mis hijos me odian,” puede combatir esto diciendo, “Yo pierdo el temperamento con mis hijos algunas veces pero hago muchas cosas buenas para ellos también. Ellos se enojan conmigo también pero yo sé que realmente me quieren.”
7. Motive a las mujeres a agregar afirmaciones positivas a sus hojas de trabajo.

Activity #1: Positive affirmations

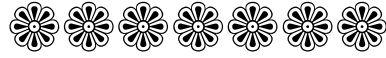
Background

Many women have negative thoughts about themselves that they play over and over again in their heads. These can come from partners, family, or themselves. These are obviously destructive to self-esteem and often a gross exaggeration if not outright misrepresentations of reality.

For example, a woman constantly beats herself up saying, “I am incredibly fat and totally unattractive” or “I am a terrible mother and my children hate me.” The reality is most likely far from these extremes. The idea here is to help women to confront these and take them apart, thereby defusing their destructive power.

Instructions

1. Have women list some of their negative thoughts individually on the worksheet above.
2. Next, as a group, list some of them on a wall chart. (This is often a positive experience in itself as women are told by other group members how wrong they are when they share their “negatives”.)
3. Go through the “negatives” and talk about how realistic they actually are.
4. Together formulate a more realistic antidote to each “negative” on the wall chart—a “positive affirmation.”
5. When the woman has her negative thought again, she can combat it by calling up her “positive affirmation”.
6. For example, when she thinks, “I am incredibly fat and unattractive.” She might have as an affirmation, “I am a little heavier than I’d like but not fat. A lot of people compliment my smile. I do look really nice when I dress up” etc. The woman who says, “I am a terrible mother and my children hate me,” can combat this by saying, “I lose my temper with my kids sometimes but I do a lot of good things for them too. They get mad at me sometimes but I know they really love me.”
7. Encourage women to add their positive affirmations to their worksheets.



Afirmaciones Positivas



Mis Pensamientos Negativos

Afirmación Positiva



Adaptado de Self-Nuture por Dr. Alice Domar

Actividad No. 2: Algo que le gusta de si misma

Antecedentes

Cuando este ejercicio aparece en el ciclo del grupo, es usado en cada sesión. La idea es motivar la auto-estima de las mujeres haciendo reconocer una cosa que les gusta de ellas mismas. (Debe de ser diferente cada semana.) Estas son guardadas en sus carpetas del grupo y así ellas pueden regresar y mirarlos semana tras semana y al finalizar el grupo.

Este ejercicio es sorprendentemente difícil para que muchas de las mujeres lo hagan. Frecuentemente su sentido de autoestima es tan bajo que literalmente les cuesta nombrar una cosa que les guste de ellas mismas. Muchas de ellas también sienten que es presunción reconocer algo que les guste de ellas mismas. Puede ser necesario tener que obligar a la mujer que lo haga la primera vez. Por lo tanto con sugerencias, y motivación del grupo, eventualmente todas mencionan algo aunque sea un poco.

Instrucciones

1. Dé a cada una de las mujeres una copia de la hoja de trabajo.
2. Discuta los problemas de autoestima que la mayoría de las mujeres del grupo tiene.
3. Explique como este ejercicio es para ayudar a mejorar la autoestima de ellas y que usted lo hará al comienzo de cada grupo.
4. Muévase alrededor del cuarto asistiendo a las mujeres cuando sea necesario para hacer algo individualmente.
5. Compartan como grupo.

Activity #2: Something that you like about yourself

Background

When this exercise appears in a group cycle, it is used at each session. The idea is to encourage the women's self-esteem by having them recognize one thing that they like about themselves. (It should be different every week.) These are kept in their group folders so they can look back over them week to week and at the end of the group.

This is a surprisingly difficult exercise for many women to do. Their sense of self-worth is often so low that they will literally struggle to name a single thing they like about themselves. Many of them also feel that it is conceited to recognize something they like about themselves. It may be necessary to really press the women to do it at first. However, with suggestions and group encouragement, everyone eventually comes up with something even if it is minor.

Instructions

1. Give each woman a copy of the worksheet.
2. Discuss the problems with self-esteem that most women in group experience.
3. Explain how this exercise is meant to help them improve their self-esteem and that you will do it at the beginning of each group.
4. Move around the room assisting women as necessary to come up with something individually.
5. Share as a group.



¡ALGO QUE LE GUSTA DE SI MISMA!



Actividad No. 3: Características de los hombres con que ha estado

Antecedentes

Este ejercicio es para ayudar a las mujeres a reconocer cualquier amenaza común en los hombres con los que hayan estado conviviendo. Naturalmente, muchas de las mujeres identificarán cosas en sus parejas que son típicas de los abusadores. Esto ayuda para que las mujeres puedan reconocer patrones o características negativas.

La segunda parte de este ejercicio pregunta a las mujeres que no se enfoquen en lo que han pasado, pero si en lo que idealmente les gustaría tener en su pareja. De nuevo, esto es útil para ayudar a la mujer a reconocer viejos, y posibles aspectos negativos para formular otros nuevos y saludables. Muchas mujeres posiblemente no hayan considerado antes que es lo que realmente quieren en su pareja.

Instrucciones

1. Dé a cada una de las mujeres una copia de la actividad.
2. Explique el concepto detrás de la actividad. No mencione la segunda parte del ejercicio todavía. De o mencione bastantes ejemplos en una grafica para comenzar, si usted lo desea.
3. Haga que cada mujer conteste el ejercicio individualmente.
4. Comparta resultados con el grupo. Haga una lista de las respuestas en la grafica.
5. Con todo el grupo, pregunte a las mujeres que den algunos ejemplos de que es lo que idealmente les gustaría de sus parejas vs. que es lo que tienen.
6. Haga una lista de las respuestas en otra grafica de papel en la pared.
7. Discuta las diferencias entre las dos listas.

Activity #3: Characteristics of the men you have been with

Background

This exercise is meant to help women recognize any common traits in the men with who they have been involved. Naturally, many of the women will identify things in their partners that are typical of batterers. This is helpful in helping women recognize patterns that may have resulted in more than one abusive relationship in their lives.

The second part of the exercise asks women to focus not on what they have had, but what they ideally would like in a partner. Again, this is useful to help women recognize old, possibly negative patterns and formulate new, healthier ones. Many women may not have reflected before on what they really want in a partner.

Instructions

1. Give each woman a copy of the handout.
2. Explain the concept behind the handout. Do not mention the second part of the exercise yet. Give or elicit several examples on a flip chart to begin with, if you wish.
3. Have each woman fill out the handout individually.
4. Share results as a group. List some responses on a flip chart.
5. As a group, ask women to give examples of what they ideally would like in a partner vs. what they have had.
6. List responses on another large sheet of paper on the wall.
7. Discuss the differences between the two lists.

ω
CARACTERÍSTICAS DE LOS HOMBRES CON
QUE HA ESTADO

LO BUENO

LO MALO

Actividad No. 4: Ciclo de violencia

Antecedentes

Se basa este ejercicio en el modelo, el *Ciclo de Violencia*, diseñado por la psicóloga Lenore Walker¹. En años recientes, este modelo ha demostrado que no funciona con todas las relaciones de abuso. De cualquier manera, todavía puede ser una herramienta que ayude en los grupos, así como la mayoría de las mujeres que todavía se identifican con ella de alguna manera. Y es frecuentemente bastante efectiva en ayudar a las mujeres a diferenciar entre el periodo de “luna de miel” y el real y permanente cambio de su pareja. Una detallada explicación teórica del modelo es proveída después de las instrucciones.

Instrucciones

1. Invite a un miembro del grupo con más experiencia a explicar el "Ciclo de Violencia" al resto de las mujeres (una que haya estado en demasiados ciclos del grupo y que sepa el concepto bien.) O hágalo usted misma. Mencione que no es una formula exacta la cual se pueda aplicar a la situación de cada persona.
2. Discuta experiencias personales con todo el grupo o comience por parejas primero.

El Ciclo de Violencia

En 1979, Lenore Walker, autor de **La Mujer Golpeada**, desarrollo el Modelo Explosivo, Edificando Tensión en el Ciclo de Violencia. Walker basó su ciclo en la investigación hecha con 120 mujeres golpeadas. Este es un intento de describir en términos muy generales las fases principales del ciclo. En ciertos casos puede faltar alguna de ellas, la violencia no es necesariamente cíclica; a veces aparece de repente, de la nada, no necesita justificación, ni ritmo. Hay muchas personas que piensan que este modelo está defectuoso porque los golpeadores no abusan a sus compañeros íntimos debido a tensión y presión. Como seres humanos, todos sentimos tensión y presión en nuestras vidas y aún así no escogemos el abusar de otras personas. Si fuera el caso de una tensión la persona abusiva no podría controlar su “ira” y le pegaría a quien esta causando la presión (por ejemplo, el patrón que les grita o el policía que le detiene cuando maneja, etc.) Sin embargo, este modelo puede explicar la experiencia de muchas mujeres y puede ser una herramienta para que las mujeres reflejen en su relación.

¹ Walker, L. E. (1979). The battered woman. New York: Harper and Row.

Fase 1: Edificar Tensión

Durante la fase de edificar tensión el abusador se vuelve más temperamental y critica a la víctima. Algunas veces hay “violencias menores que otras”. Al escalar la tensión, la víctima siente que esta “caminando en cascarones de huevo.” La víctima puede tratar de aplacar al abusador para evitar el abuso. Él puede parecer enojado sin motivo y esto sorprende a la mujer. Cuando ella le pregunta, él niega su enojo y de alguna manera replica devolviendo la culpabilidad a la mujer “eres demasiado sensible.” Él niega siempre su hostilidad y no da validez a las afirmaciones o valoraciones de la compañera, sin embargo con los amigos y la familia él se comporta como un tipo agradable y encantador. De forma sutil o no tan sutil, se le repite a la mujer el mensaje de que su percepción de la realidad es incorrecta y de que sus sentimientos son malos o patológicos. Ella acaba dudando de su propia experiencia y sintiéndose culpable por lo que pasa.

Fase 2: Explosiva o momento Aguda

El abusador ataca a su víctima verbal o físicamente. Esto es mucho más intenso que durante la fase de edificar tensión y puede aumentar en intensidad con cada fase explosiva. Su violencia se puede manifestarse en varias formas, insulta, dice cosas hirientes, pega, lanza o rompe objetos, se emborracha, permanece mudo por días, violación, amenaza con violencia etc. Cada vez que el ciclo se completa la violencia será más seria. Por ejemplo, al comienzo de la relación con violencia, consiste de empujones o bofetada diez años más tarde esta se convierte en huesos rotos con puntos

Fase 3: Luna de Miel

Durante esta etapa usualmente el hombre dice que está arrepentido por lo que ha hecho. El podrá comprarle regalos y flores, le promete que no va a volver a ocurrir otra vez, algunas veces es exageradamente generoso. Durante un tiempo él dice y hace todo lo que la compañera quiere. La mujer a menudo le da otra oportunidad porque ella quiere creer en él y en que el maltrato no va a volver a ocurrir, pero ella sabe que sí ocurrirá. Ésta etapa eventualmente se desaparece y se comienza el acumulamiento de tensión otra vez, en realidad no es adecuado llamarle periodo de “luna de miel” ya que este “buen” periodo puede ser no tan bueno. El decide cuando empieza y cuando acaba. Es más adecuado llamarle fase de manipulación.

Activity #4: Cycle of violence

Background

This exercise is based on the model, the Cycle of Battering, developed by the psychologist Lenore Walker.² This model is also commonly referred to as The Cycle of Violence, as seen on the handout. In recent years, this model has been shown not to apply to all abusive relationships. However, it can still be a useful tool in groups as most women still identify with it to some extent. It is often very effective in helping women differentiate between a “honeymoon period” and real, permanent change by their partner. A detailed, theoretical explanation of the model is provided after the instructions.

Instructions

1. Invite an experienced group member to explain the “Cycle of Violence” to the rest of the women (i.e. one who has been in enough previous group cycles to know the concept well) or do it yourself.
2. Mention that it is not an exact formula that applies to everyone’s situation.
3. Discuss personal experiences as a group or have women discuss them in pairs first.

The Cycle of Violence

In 1979, Lenore Walker, author of *The Battered Woman*, developed the Cycle of Violence. Walker based her cycle on the investigation of 120 battered women. This is an intent to describe in general terms the phases of the cycle. Some cases may not have some of these phases and the violence is not necessarily cyclical. Sometimes, the violence appears out of nowhere, without cause or rhythm. Many people think that this model is problematic because batterers do not batter their partners out of tension or pressure. As humans, each of us feel tension and pressure in our lives and we still do not choose to batter another person. If it were a case of tension, the abusive person would not be able to control his outburst and would hit whoever is causing the pressure (for example, his boss who yells at him or the police that stop him when he is driving, etc.) Nevertheless, this model can explain the experience of many women and can be a tool for women to reflect upon their relationship.

² Walker, L. E. (1979.) The battered woman. New York: Harper and Row.

Phase 1: Tension building

During the tension building phase, the abuser becomes more temperamental and critical of the victims. Sometimes “minor violence,” or in other words, violence that is less than in other times occurs. No act of violence should be minimalized. As the tension escalates, the victim feels as if she is walking on eggshells. The victims may try to placate the abuser to avoid the abuse. He may seem angry for no reason and in some form, put the blame on her by saying, “You are too sensitive.” He denies his hostility and devalues the feelings of his partner; meanwhile, with his friends and family, he may seem nice and charming. In a subtle or not so subtle way, he is repeating the message to his partner that her perception of reality is wrong and that her feelings are bad or pathological. She ends up doubting herself, her own experience, and feeling guilty for what happened.

Phase 2: Explosion

The batterer attacks his partner verbally or physically. This is much more intense than during the tension building phase and can increase with each explosion phase. The violence can be manifested in various forms: insults, saying hurtful things, hitting, throwing or breaking objects, getting drunk, not speaking for several days, rape, threats of violence, etc. Often, in each rotation of the cycle, the violence becomes more serious. For example, at the beginning of the relationship, the violence may have consisted of slaps and kicks, and then ten years later, results in broken bones and stitches.

Phase 3: Honeymoon

During this phase, usually the batterer says he is sorry for what he has done. He might buy her flowers and gifts. He may promise that it will not happen again. Sometimes he may be completely over the top in his apologies. During this time he may say and do what his partner want. The woman may give him another chance because she wants to believe in him and that the abuse will not happen again. This phase eventually disappears and the tension building begins again. In reality, it is not adequate to name this phase the “honeymoon,” because this good period is not so good. He decides when it starts and when it stops. It might be more appropriate to call this the period of manipulation.

Ciclo de la violencia domestica



Actividad No. 5: Como calmarse el enojo

Antecedentes

Muchas mujeres en el grupo tienen un gran problema de coraje por razones obvias. Los miembros del grupo dicen que manejar su coraje de una manera sana es un problema para ellas. Un ejemplo es que una mujer que dice ella explota con mucho coraje cuando uno de sus hijos hace algo menor, le grita o inclusive le pega al niño.

La idea de este ejercicio es hacer que las participantes del grupo piensen acerca de las maneras en que ellas pueden controlar su coraje y así no reaccionar de una manera exagerada o demostrar sus sentimientos guardados a las personas equivocadas.

Esto puede ser un buen punto para comenzar una discusión sobre el problema del coraje. Y es importante enfatizar que las participantes tienen el derecho de sentir o expresar coraje. El punto aquí es enfocarse en no perder el control. Los ejercicios de ser firmes son buenos para usar en conjunto con este.

Durante este ejercicio (el grupo en general), la mujer probablemente cuente que ella solía pegarle a su hijo con coraje. Es importante apoyar a una mujer que habla de tan delicada información mientras todavía habla francamente acerca de la situación. De ninguna manera todas las mujeres maltratadas abusan de sus hijos. De cualquier forma, las facilitadoras deben de estar preparadas por los hechos que hagan o hayan hecho en el pasado.

Es necesario informar a las mujeres (y tener cuidado ustedes mismas) que en Carolina del Norte se nos **requiere legalmente** que reportemos cualquier abuso que se este llevando a cabo al Departamento de Servicios Sociales (DSS.) Este segura de mencionar esto frecuentemente.

Instrucciones

1. De una copia de la hoja de trabajo a cada mujer.
2. Discuta el asunto del coraje y de como solucionarlo.
3. Explique el concepto del ejercicio, vaya a través de las sugerencias para controlar el coraje en las hojas.
4. Anime a las mujeres a que presenten sus ideas personales para controlar el coraje y escribalas en los espacios vacíos.
5. Comparta sus ideas personales con todo el grupo.

Activity #5: How to calm yourself down

Background

Many women in group have a great deal of anger for obvious reasons. Group members often say that managing their anger in a healthy way is a problem for them. For example, a woman may explode in a rage when one of her children does something minor, screaming at or even hitting the child.

The idea of this exercise is to get group participants to think about ways in which they can control their anger so as not to overreact or take out suppressed feelings on the wrong people.

This can be a good launching point for a larger discussion on the issue of anger. It is important to emphasize that participants have a right to feel and express anger. The point here is to focus on not letting it get out of control. The exercises dealing with assertiveness ('Ser firme') are good to use in conjunction with this one.

During this exercise (and group in general), a woman may disclose that she used to hit her children out of anger. It is important to support a woman who discloses such delicate information while still talking frankly about the issue. By no means do all battered women abuse their children. However, facilitators should be prepared for the fact that some do or have in the past.

It is also necessary to inform women (and be aware ourselves) that in North Carolina we are **legally required** to report any current child abuse that we know of to the county Department of Social Services. Thus, if a woman does disclose child abuse to you, she will understand that you must call DSS. Be sure to mention this frequently.

Instructions

1. Give each woman a copy of the worksheet.
2. Discuss the issue of anger and how to handle it.
3. Explain the concept of the exercise, going through the anger control suggestions on the sheet.
4. Encourage women to come up with their own personal ideas for anger control and write them in the blank spaces.
5. Share personal ideas as a group.



Como Calmarse el Enojo

- *Cuente hasta 10*
- *Salga de la casa o la habitación*
- *Camine*
- *Llore*
- *Báñese*
- *Hable con una amiga sobre su enojo*
- *Piense en un aspecto chistoso de su situación*

• _____

• _____

• _____

• _____

Actividad No. 6: Como decir “NO”

Antecedentes

Esta es una breve actividad para que las mujeres practiquen como decir “no”. Algo que es muy difícil para muchas mujeres. Es una buena actividad para usar después la actividad conclusión buena y actividad afirmativa de como portarse firme.

Instrucciones

1. Explique la meta del ejercicio y que la mujer tiene el derecho de decir "no"
2. Di “no” en el grupo. Tú lo puedes hacer bastantes veces, animando a las mujeres a decirlo fuerte y más fuerte cada vez hasta que ellas empiecen a gritar.

Activity #6: How to say “NO”

Background

This is a brief activity meant to give women practice saying “no”. Something which is very difficult for many women. This is a good activity to use after the assertiveness training activity (#26.)

Instructions

1. Explain the goal of the exercise and that women have the right to say “no.”
2. Say “no” as a group. You can do it several times, encouraging women to get louder and louder each time until they are yelling.

Actividad No. 7: Complimentos

Antecedentes

Muchas mujeres que fueron maltratadas o lo siguen siendo tienen muy poca autoestima. Esta es una desventaja ya que ellas raramente recibieron halagos o buenos comentarios, pero en cambio ellas recibieron críticas y abuso emocional. Este ejercicio da la oportunidad a la mujer de recibir los halagos y comentarios de los miembros del grupo.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia del ejercicio.
2. Haga que escriba su nombre en él.
3. Explique el concepto de este ejercicio.
4. Haga que cada mujer pase el ejercicio a la mujer de al lado. (Escoja la dirección de derecha a izquierda y así cada quien lo haga de la misma manera.)
5. La mujer que reciba el papel tiene que escribir algo que le guste, admire o respete acerca de la mujer la cual su nombre está escrito. No tiene que ser algo grande “Mari tiene un cabello muy bonito”, “Teresa sabe como manejar,” “Esperanza es muy graciosa” etc. Usted debe de ilustrarlas dando algunos ejemplos antes.
6. Siga pasando los papeles al lado otra vez y repeta el proceso hasta que los papeles regresen a sus dueños originales llenos con cumplimentos.
7. Haga que las mujeres lean sus hojas de halagos y compartan algunos con el grupo.

Activity # 7: Compliments

Background

Many battered or formerly battered women have very low self-esteem. This is not helped by the fact that they very rarely receive compliments, and often receive criticism and emotional abuse. This exercise gives women a chance to receive compliments from other members of the group.

Instructions

1. Give each woman a copy of the handout.
2. Have her write her name on it.
3. Explain the concept of the exercise.
4. Have each woman pass the handout with her name on it to the woman beside her (choose a direction—right or left--so everyone passes the same way.)
5. The woman who receives the paper has to write something she likes, admires or respects about the woman whose name is on the paper. It does not have to be something big—"Mari has nice hair," "Teresa knows how to drive," "Esperanza is funny," etc. You may want to illustrate with some examples beforehand.
6. The paper then gets passed to the next woman and the process is repeated until the papers are eventually passed back to their original owners—full of compliments for them.

ε Complimentos φ

*Su nombre*_____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

Actividad No. 8: Cuando la mujer no quiere tener relaciones sexuales

Antecedentes

Esta es una discusión menos estructurada del tema del abuso sexual en la violencia domestica. Vea otros planes de grupo si a usted le gustaría una opción más estructurada.

Instrucciones

1. De unas breves instrucciones del tema y del problema del abuso sexual dentro de la violencia domestica. Remarque la tendencia de que las mujeres no discuten esto por vergüenza, presión social etc.
2. Invite a las mujeres a dar más razones del porque las victimas no revelan el abuso sexual.
3. Pida a las participantes que se “imaginen” que emociones produce este tratamiento en una victima y haga una lista de las respuestas en papelagrafo. (Obviamente, algunas mujeres en el grupo han sido victimas de abuso sexual. Este acercamiento indirecto de provocar respuestas da a la mujer la opción de compartir experiencias personales abiertamente o no.)

Activity # 8: When the woman does not want to have sex

Background

This is a less structured discussion on the theme of sexual abuse within domestic violence. See the other group plans if you'd like a more structured option.

Instructions

1. Give a brief introduction of the theme and problem of sexual abuse within domestic violence. Stress the tendency of women to not discuss this due to shame, social pressure, etc.
2. Invite women to give other reasons why victims might not reveal sexual abuse.
3. Ask participants to "imagine" what emotions such treatment produces in a victim and list responses on a flip chart. (Obviously, some women in group will themselves be victims of sexual abuse. This indirect approach to eliciting responses gives women the option of sharing personal experiences openly or not.)

Actividad No. 9: Dibujo de sí misma

Antecedentes

Como dibujarnos nosotras mismas tiende a reflejar como nos vemos y sentimos. Se les pide a las mujeres que se dibujen ellas mismas en la primera sesión del grupo y entonces se les pedirá que lo hagan de nuevo en la sesión final. La idea es que los dibujos reflejen el desarrollo y cambio personal que la mujer experimenta durante el grupo. En nuestros grupos, este ejercicio frecuentemente nos dirige a resultados con claras e interesantes diferencias entre el primero y el último dibujo.

Instrucciones

1. Dé a cada una mujer un pedazo de papel y pida a cada mujer que si dibuje a ella misma. Tenga marcadores de colores y crayones disponibles para este propósito. Remarque que el merito artístico no es importante.
2. Explique la idea del ejercicio a las mujeres después de que termine el dibujo. Pregunte si están de acuerdo con los dibujos y si revelan como nos sentimos nosotras mismas basándose en los dibujos que ellas hicieron.
3. Mencione a las mujeres que se les preguntara de nuevo que se dibujen ellas mismas para ver si han habido otros cambios.
4. Ponga fecha a los dibujos y guárdelos en una carpeta.

Activity # 9: Drawing of myself

Background

How we draw ourselves tends to reflect how we see and feel about ourselves. Women are asked to draw themselves in the first session of a group and will then be asked to do so again in the final session. The idea is that the pictures will reflect the personal change and growth women experience over the course of the group. In our groups, this exercise often lead to very interesting results with clear and interesting differences between the first and second pictures.

Instructions

1. Give each woman a piece of paper and ask her to draw a picture of herself. Have colored markers and crayons available for this purpose. Stress that artistic merit is not important!
2. Explain the idea of the exercise to women after they complete their drawings. Ask if they agree that the drawings reveal how we feel about ourselves--based on the drawings they have done.
3. Tell women they will be asked again in the last group session to draw themselves again to see if there has been any change.
4. Date the picture and save in folders.

Actividad No. 10: El caso de Ana

Antecedentes

El tema del abuso sexual dentro del matrimonio y relaciones violentas es muy delicado. Muchas de las mujeres han experimentado esto, pero se resisten discutirlo. Puede haber muchas razones de no querer hablar de este tema como un sentimiento de que no es socialmente aceptable discutir ciertas cosas, estar profundamente traumatizada por la experiencia, no reconocer que esta conducta sexual no es normal, etc.

Es una parte importante del grupo para que rompan el silencio acerca del abuso sexual mientras también hay que respetar los derechos de cada mujer si desean compartir o no sus experiencias. Si las facilitadoras del grupo se sienten incómodos hablar del tema, ellos pueden reforzar la idea de que no se debe discutir abiertamente. Normalmente se presenta esta sesión más tarde en el ciclo del grupo, una vez que se haya establecido un sentido de confianza entre los miembros del grupo.

La historia de Ana es ficción y ha sido compuesta tomando historias actuales de diferentes mujeres.

Instrucciones

1. Dé a cada una de las mujeres la historia.
2. Pida a diferentes participantes a leer las diferentes secciones o las facilitadoras pueden leerla y así todos entienden, sin importar el nivel de literatura.
3. Discuta como es común el abuso sexual, y el silencio alrededor para empezar una discusión acerca del tema.
4. **Variación:** Si usted tiene una facilitadora u otra mujer que está dispuesta a compartir sus experiencias con el abuso sexual, es una manera maravillosa de dar a otra participante el coraje de hablar de sus experiencias.
5. **Variación:** Si usted tiene recursos, usted puede mostrar un segmento de un video en el cual se trata con el abuso sexual en vez de la historia. La versión del el documental Promesas Quebrantadas (vea la lista de recursos) tiene un buen segmento que habla de la historia de una latina llamada Delia.

Activity # 10: The case of Ana

Background

The subject of sexual abuse within violent relationships is a delicate one. Many women have experienced this, but are hesitant to discuss it. There can be a lot of different reasons for this hesitancy—a feeling that it is socially unacceptable to discuss such things, being deeply traumatized by experiences, not recognizing that it is not “normal” sexual behavior, etc.

It is an important part of a group to break the silence about sexual abuse while respecting each woman’s right to share her experiences or not. If group facilitators are too uncomfortable to broach the subject, they merely reinforce the idea that it should not be discussed openly. This session is usually placed late into a group cycle, once a sense of trust has been established among members.

The story of Ana is a fictional composite taken from many different women’s actual stories.

Instructions

1. Give each woman the story.
2. Have several participants read different sections of it or facilitators can read it so everyone understands it, regardless of literacy level.
3. Discuss how common sexual abuse is and the silence around the issue is to begin a larger discussion of the topic.
4. **Variation:** If you have a facilitator or another woman willing to share her experiences with sexual abuse, it is a wonderful way to give the other participants courage to talk about their experiences.
5. **Variation:** if you have the resources, you can show a video segment which deals with sexual abuse instead of the story. The Spanish language version of the documentary Promesas Quebrantadas (see Resource List) has a very good segment that tells the story of a Latina named Delia.

θ EL CASO DE ANA θ

Ana es una mujer de México que ahora vive en Carolina del Norte. Está casada desde hace 9 años. Se casó de 15 años y nunca ha estado con otro hombre aparte de su esposo. El esposo de Ana la maltrata pero lo peor es que abusa de ella sexualmente. Él la obliga a tener relaciones cuando no tiene ganas, cuando está enferma y, después de ser golpeada. A veces su esposo la agarra a la fuerza. Otras veces emplea amenazas o chantajes para obligarla.

θ

El no la deja planificar para no tener más hijos. Por eso, tiene ya 5. Es difícil mantener a todos y Ana tiene miedo de quedarse embarazada otra vez. Cada vez que habla con su esposo sobre el asunto, la acusa de tener “aventuras” con otros hombres.

θ

También, el esposo de Ana la fuerza a hacer cosas sexuales que no quiere—la obliga a mirar videos pornográficos durante el sexo y la obliga a mirar mientras él tiene sexo con otra mujer.

θ

Ana se siente avergonzada sobre todo esto y no lo habla con nadie. Piensa que esto es una parte normal del matrimonio y odia el sexo. Se siente muy deprimida y aislada pero no ve ningún remedio.

θψθψθψθψθ

Actividad No. 11: El desarrollo de la violencia

Antecedentes

El personal del Centro de Atención a la Mujer (CAM) in Colima, México nos sugirió este ejercicio. La idea es crear que las mujeres hagan un “mapa” visual para que así ellas puedan ver como la violencia y el abuso se van desarrollando en sus propias relaciones durante el tiempo.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer un pedazo de papel en blanco.
2. Haga que doblen a la mitad y que dibujen una línea a través del final.
3. Al principio de la línea (el lado izquierdo) ellas deberán escribir la fecha aproximada la cual el abuso comenzó en su relación. Al final (lado derecho), haga que escriban la fecha aproximada en que termino o, si está continua, “ahora”.
4. Haga que las mujeres escriban las altas y las bajas en su relación las que ellas recuerden, dibujando una línea como si fuera una grafica. Para los buenos tiempos la línea va hacia arriba y para los malos la línea va hacia abajo. Ellas pueden escribir la fecha si desean. Esto trabajara mejor si usted demuestra el proceso primero en el rotofolio para hacerlo claro.
5. Haga que las mujeres comparen y expliquen sus graficas en pares o pequeños grupos.

Activity # 11: The development of the violence

Background

This is an exercise suggested to us by staff at the Centro de atención a la mujer (CAM) in Colima, Mexico. The idea is for women to create a visual “map” of how the violence and abuse in their own relationship has developed over time.

Instructions

1. Give women a blank piece of paper.
2. Have them turn it sideways and draw a line across the bottom.
3. At the beginning of the line (i.e. the left side) they should write the approximate date their (abusive) relationship started. At the end (right side), have them write the approximate date it ended or, if it is ongoing, “now.”
4. Have women chart out the ups and downs in the relationship as they recall them by drawing a graph-like line. For good times, the line goes up, for bad it goes down. They can write in dates if they wish. It will work better if you demonstrate the process first on a flip chart to make it clear.
5. Have women compare and explain their charts in pairs or small groups.

Actividad No. 12: El espejo

Antecedentes

El personal del Centro de Atención a la Mujer (CAM) in Colima, México nos sugirió este ejercicio también. En este ciclo del grupo, nosotras empezamos cada sesión con la actividad del “espejo”. Es una variación visual del ejercicio de “Algo que le gusta de si misma”. La idea fue dada a nosotras por el personal del Centro de atención a la mujer (CAM) un proyecto en Colima, México.

Muchas de las mujeres tienen problemas de baja autoestima que afectan profundamente como se sienten y su apariencia de como se ven ellas mismas. Muchas de las mujeres tienen problemas para verse en el espejo y mirar algo positivo de ellas mismas. La idea de este ejercicio es ayudar a las mujeres a que se sientan más cómodas haciendo esto. El grupo entero debe de apoyar y motivar a las mujeres y así la atmósfera será más relajada. En nuestra experiencia, conforme pasan las semanas, esto se vuelve más fácil.

Instrucciones

1. Explique el concepto detrás de la actividad.
2. Tenga a cada miembro del grupo (las facilitadoras también) siéntese al frente de un espejo grande y diga algo que le gusta de como se mira o se ven ellas mismas. No tiene que ser algo grande - “Me gusta mi sonrisa,” “Me veo amigable,” “Esta blusa se ve bien,” etc. Posiblemente usted quiera ofrecer algunos ejemplos antes.
3. Escriba cada comentario de las mujeres en un papel y péguelo alrededor de los bordes del espejo.
4. Déjelos acumular ahí semana tras semana.

Activity # 12 The mirror

Background

In this group cycle, we start each session with the “espejo” activity. It is a visual variation on the “Algo que le gusta de si misma” exercise. The idea was given to us by staff at the Centro de atención a la mujer (CAM) project in Colima, Mexico.

Many women’s self-esteem problems deeply affect how they feel about their appearance and how they see themselves. Many women have trouble facing themselves in the mirror and seeing something positive. The idea of this exercise is to help women grow more comfortable doing this. The whole group should support and encourage women so the atmosphere is more relaxed and playful. In our experience, as the weeks go by, it becomes easier and easier.

Instructions

1. Explain the concept behind the activity.
2. Have each group member (and facilitators too!) sit in front of a large mirror and say something they like about how they look or see themselves. It does not have to be something big—“I like my smile,” “This shirt looks good,” “I look friendly,” etc. You may want to offer some examples beforehand.
3. Put each woman’s statement on a post-it note and stick them around the edges of the mirror.
4. Let them accumulate there week by week.

Actividad No. 13: Evaluación

Antecedentes

Obviamente, hay muchas maneras diferentes de hacer evaluaciones y esto es solo un ejemplo. Esto usualmente se ha hecho en la ultima sesión. Donde sea posible, por supuesto, trate de incorporar los cambios sugeridos para el siguiente ciclo del grupo. Es importante que las mujeres puedan ver que sus ideas han sido tomadas en serio y han tenido un impacto real en el grupo.

Instrucciones

1. Pida a las mujeres que llenen las evaluaciones individualmente.
2. Escriba los comentarios y sugerencias de las mujeres en una grafica..
3. Discútalos.
4. Si una sugerencia es comentada y usted no la puede hacer, explique porque.

Activity # 13: Evaluation

Background

Obviously, there are many different ways to do evaluations and this is just an example of one. This is usually done at the last session. Where possible, of course, try to incorporate suggested changes in the next group cycle. It is important that the women can see that their ideas are taken seriously and have a real impact on the group.

Instructions

1. Ask women to fill out the evaluation individually.
2. Write women's comments and suggestions on a flip chart.
3. Discuss.
4. If a suggestion comes up that you know you ca not do, explain why.

EL GRUPO DE MUJERES

Evaluación

- 1. De todos los temas o actividades del grupo, ¿cuáles les gusto más?**

- 2. De todos los temas o actividades del grupo, ¿ cuáles les ayudo más?**

- 3. ¿Qué cambios podemos hacer para mejorar el grupo?**

- 4. ¿Hay algún tema del que no hayamos hablado de que le gustaría hablar?**

- 5. ¿Se sentía libre al hablar en el grupo? ¿Porqué sí o porqué no?**

Actividad No. 14: La rueda de igualdad

Antecedentes

“La Rueda de la Igualdad” (como la rueda del “Poder y el Control”) fue desarrollada en inglés por el proyecto de Intervención de Abuso Domestico en Duluth, Minnesota. A diferencia de la "Rueda del Poder y Control", esta rueda no es usada en todos los ciclos del grupo, pero aparece frecuentemente.

Como con la Rueda del Poder y Control, es agradable tener la versión del tamaño de un póster laminado y hecho en un taller de copiado.

Instrucciones

1. De una copia de la Rueda de la Igualdad a cada una de las mujeres.
2. Pida a un miembro del grupo que tenga más experiencia que explique el concepto de la Igualdad o hágalo usted misma.
3. Discuta con todo el grupo cada una de sus relaciones y compare la idea subrayada en la rueda.

Activity # 14: The equality wheel

Background

The “Equality Wheel” (like the “Power and Control Wheel”) was developed in English by the Domestic Abuse Intervention Project in Duluth, Minnesota. Unlike the “Power and Control Wheel,” this wheel is not used in every group cycle, but it does appear frequently. As with the Power and Control Wheel, it is nice to have a poster-size, laminated version of this made up at a copy shop.

Instructions

1. Give each woman a copy of the Equality Wheel handout.
2. Ask one of the experienced group members to explain the concept of the Equality Wheel or do it yourself.
3. Discuss as a group how the women’s own relationships compare to the ideal outlined in the wheel.

Insert equality wheel

Actividad No. 15: La rueda de poder y control

Antecedentes

La rueda fue desarrollada en inglés por el Proyecto de Intervención para el Abuso en Duluth, Minnesota. Esta traducción ha trabajado bien con ambos, grupos de apoyo y clientes de habla hispana. Y consistentemente es uno de los más poderosos ejercicios hechos en grupo. Muchas de las mujeres que han estado en el grupo por mucho tiempo han contado historias conmovedoras acerca de la primera vez que vieron "La Rueda" y de como ella ha cambiado sus vidas.

Las mujeres que han estado en múltiples ciclos de los grupos de apoyo discuten la rueda cada vez que esta es incluida en el ciclo. Utilizando su experiencia y conocimiento para empezar la sesión será una buena idea.

Es bueno tener una copia de la rueda del tamaño de un póster laminado y hecho en un centro de copiado. Esta puede ser puesta en la pared del grupo para frecuentes referencias.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia de la rueda. Pida a uno de los miembros que tenga más tiempo que explique el concepto de la rueda para el resto de las mujeres o hágalo usted misma. (Si usted tiene miedo de poner a alguien, pregunte la semana anterior si quieren ser voluntarias así ellas estarán preparadas.)
2. Discuta experiencias personales con todo el grupo.
3. **Variación:** De a las mujeres una copia en blanco de la rueda la cual solo tiene las categorías y no ejemplos específicos. Pídale que llenen los espacios con algunas experiencias personales de ese tipo de poder y control. No todas las mujeres tendrán cualquier singular tipo de abuso tan detallado como en la rueda. Hágales saber que ellas se deben de enfocar en las partes con las cuales se identifican. Ellas pueden mostrar sus "ruedas personales" con todo el grupo o en pares.
4. **Variación:** Enseñe una parte del video después de explicar la rueda. Pida a las mujeres que den algunos ejemplos de las diferentes categorías del poder y el control que ellas noten en el video. Segmentos del video de *Ya No Mas*, *Nuevo Amanecer*, y *Promesas Quebrantadas*, trabaje bien para este propósito. (Vea lista de recursos)

LA RUEDA DEL PODER Y CONTROL

La Rueda del Poder y Control es un marco teórico para mirar las tácticas principales que abusadores usan en contra de sus parejas. Las tácticas fueron nombrados por las mujeres maltratadas que se usan en contra de ellas, y también por los abusadores como tácticas que ellos emplean. Imagine que La Rueda del Poder y Control representa el sistema entero del abuso. Como centro es la necesidad del abusador obtener el poder y control sobre la vida de su pareja. Cada rayo de la rueda representa una de las tácticas para controlarla. El rin de la violencia física y sexual rodea y apoya los rayos. Sostiene el sistema junto y le da fuerza.

Abuso emocional: Esto provee la fundación para el uso de otras actitudes en contra de las mujeres maltratadas, y es la forma más común de control. Incluye actos con el intento de humillarla, apodos, y insultos. Una vez que la mujer es aislada de la demás gente, es más susceptible a insultos, criticismo y en general a mensajes negativos acerca de como es ella y de lo que hace. Abuso emocional destruye la habilidad para mantener una imagen positiva, y la deja sintiendo como si ella no valiera nada así como el abusador dice.

Violencia física y sexual: Violencia física causa dolor, lastima, y puede causar muerte. Puede envolver empujones, jalones, pegar, cachetear, golpear con los puños u objetos, aventar a una persona hacia el suelo, atropellarla con el carro, torcerle los brazos, morderla, acuchillarla y usar otras armas. A veces los abusadores lastiman ciertas partes del cuerpo y hagan cortadas y moretones en partes del cuerpo que no puedan ser vistas por otros. Abuso sexual es un ataque al cuerpo y el alma. Es una manera de degradar a otra persona, forzándola a que haga algún acto sexual en contra de su voluntad, o humillándola haciéndola sentir que solo es un objeto. Abuso sexual es el último acto de tomar control del alma y el espíritu de otra persona.

Aislamiento: Una de las maneras más efectivas para empezar a apoderarse de otra persona es manteniéndola sin tener contacto con otras personas. Los abusadores intenten mantener a sus parejas sin tener contacto con otras personas que puedan brindar apoyo y decirles la realidad acerca del abuso. Los abusadores controlen lo que puedan hacer, lo que vean, a donde vayan y con quien deban de pasar el tiempo. Manteniéndola alejada de la comunidad, ideas, y recursos permite al abusador definir el mundo de ella, interpretar la información, y forzarla a aceptar el sistema cerrado que el abusador a creado. Quiza le prohibirá el acceso a la educación y los trabajos (tirando a la basura sus libros, molestándola en el trabajo haciendo que la despidan), o permanecerá muy cerca de ella para que así no pueda tener una vida independiente. Haciendo esto, el abusador toma una posición más importante, y poderosa en la vida de su pareja. Para las mujeres que son minusválidas, lesbianas, mayores y otras marginadas por las corrientes sociales, el aislamiento se incrementa con más potencia.

Disminuyendo, negando y culpando: Estas tácticas refuerzan la idea ya dominante en la sociedad de que cualquier daño que le pase a la mujer es su propia culpa. Los abusadores culpan a su pareja por los eventos que llevan a la violencia física, disminuyendo la extensión del daño, o negando lo que

ocurrió. La sociedad apoya estos mensajes con estereotipos como: “mujeres con aires de grandeza,” “rezongonas,” e “inmorales”—mujeres que “ellas lo pidieron” o se merecen el abuso para mantenerlas en línea. Esto hace que la mujer tenga más dificultad en encontrar ayuda o que espere que le crean.

Usando a los niños: Usando a los niños es otra manera para crear sentimientos de culpa e incompetencia en una mujer. Los abusadores usan los niños para castigar o asustar a su pareja, forzando los niños a hacer actos peligrosos, usándolos como peones o instrumentos, y poniéndolos en contra de sus madres, amenazando en llevarse a los hijos, no siguiendo los acuerdos para visitarlos. Si la mujer deja la relación, el abusador peleará por la custodia legal de los niños aunque no ha sido el cuidado primario. Los niños pueden estar riesgo de ser abusados físicamente porque puede que estén en los brazos de cuando se ataca a la madre, o pueden ser lastimados cuando ellos tratan de proteger a sus madres.

Privilegios masculinos: Tradicionalmente se vea el hombre como “el rey de la casa” en nuestra cultura. Los abusadores usan este privilegio en sus relaciones para hacer decisiones en la familia sin tomar en cuenta los sentimientos o pensamientos de otros miembros de la familia. Él manda sobre la mujer y la familia con autoridad que no debe de ser cuestionada. Los miembros de la familia empiezan a pensar en la posición de dominio y toman un segundo lugar o papel de sobrevivientes.

Abuso económico: Los abusadores frecuentemente controlan el dinero de la familia y mantienen a su pareja sin dinero para que ella no pueda gastarlo o usarlo en ella misma. El abusador no le permite tomar decisiones acerca de como pueda gastar y tener acceso a los fondos monetarios. Inclusive si ella es la que gana el dinero, él la fuerza a darle cuentas de cada moneda ganada y gastada. Si ella deja el hogar y a los niños, el abusador posiblemente se rehusara a pagar asistencias para los niños.

Coacción y Amenazas: Los abusadores usan las amenazas para controlar a sus parejas creando un miedo intenso que puede paralizar la habilidad de actuar, o les mantienen constantemente “mirando sobre nuestros hombros” para proteger sus vidas o bienestar personal. Algunas amenazas comunes son: que va a matar a su mismo, a su pareja, o los niños, que va a dañar la propiedad, o que va a secuestrar a los niños. Una mujer maltratada posiblemente sea forzada a cometer crímenes o actos que contradigan los valores personales. Ella puede ser forzada a escribir cheques sin fondos, cometer fraude o vender drogas, o puede ser usada en prostitución, o hacer actos degradantes por miedo a un riesgo mayor de ser lastimada.

Intimidación: Un abusador demuestra su poder haciendo sus amenazas y cometiendo actos horribles como matar a las mascotas, amenazar o lastimar a amigos y familiares, o causar fuego. Usando gestos y conductas intimidantes, el abusador evoca el poder que ha sido establecido a través de los actos de violencia anteriores. Intimidación, frecuentemente es seguida con un asalto, y hace que la violencia sea parte de la vida diaria y la realidad de una mujer, por lo tanto esto hace que ella sea fácil de controlar.

Activity # 15: The power and control wheel

Background

This exercise uses the Spanish translation of the “Power and Control Wheel.” The “Wheel” was developed by the Domestic Abuse Intervention Project in Duluth, Minnesota. A detailed, theoretical explanation of the Power and Control Wheel is included after the instructions section. This translation has worked well both in support group and with individual Spanish-speaking clients. It is consistently one of the most powerful exercises done in group. Many women who have been in group for a long time have very moving stories about the first time they saw “La Rueda” and how it has changed their lives.

The women who go through multiple cycles of support group discuss the Wheel each time as it is included in every cycle. Utilizing their experience and knowledge to start the session is a good idea.

It is a great idea to have a poster-size, laminated copy of the Wheel in Spanish made up at a copy shop. This can be put up on the wall of the group room for frequent reference.

Instructions

1. Give each woman a copy of the wheel. Ask one of the long-term group members to explain the concept behind the wheel to the rest of the women or do it yourself. (If you're afraid of putting someone on the spot, ask for a volunteer the week before so they'll be prepared.)
2. Discuss personal experiences as a group.
3. **Variation:** give women the copy of the “blank” wheel handout which has only the category headings and no specific examples. Ask them to fill in each blank with a personal experience of that type of power and control. Not all women will have every single kind of abuse as detailed in the wheel. Let them know that they should just focus on the pieces that apply to them. They can then share their “personal wheels” as a whole group or in pairs.
4. **Variation:** show a clip from a video after explaining the wheel. Ask women to cite examples of the different categories of power and control they notice in the video. Segments of Ya No Más, Nuevo Amanecer, and Promesas Quebrantadas (see Resource List) work well for this purpose.

POWER AND CONTROL WHEEL

The Power and Control Wheel is a conceptual way of looking at the tactics abusers use against their partners. The tactics are those named by battered women as tactics used against them, and were also named by batterers as tactics they employ. Imagine that the Power and Control Wheel represents the entire system of battering. At the hub is the batterer's need to get and keep power and control over his or her partner's life. Each spoke of the wheel represents one of the tactics that may be used to control her. The rim of physical and sexual violence surrounds and supports the spokes. It holds the system together and gives it strength.

Emotional abuse: This provides the foundation for the use of all other behaviors against a battered woman, and is the most common form of control. It includes acts intending to humiliate her, such as name-calling and insults. Once a woman is isolated from other people, she is more susceptible to put-downs, criticism and general negative messages about who she is and what she does. Emotional abuse cripples her ability to maintain a positive image, and leaves her feeling she is as worthless as the batterer says.

Physical and sexual violence: Physical violence causes pain and injury and may cause death. It may involve pushing, shoving, hitting, slapping, beating with fists or objects, throwing a person down, running her over with a car, twisting arms, biting, stabbing and other use of weapons. Batterers may choose certain parts of the body to hurt and may inflict cuts and bruises on the parts of her body that wo not be seen by others. Sexual abuse is an attack on one's body and soul. It is a way to debase and degrade another person, by forcing her to engage in sexual acts against her will, or by humiliating her by making her into an object. Sexual abuse is the ultimate act of taking control of another's body and spirit.

Isolation: One of the most effective ways to begin to overpower another person is to keep her from having contact with others. Batterers may attempt to keep their partners from having meaningful contact from people who can support and give her a reality check about the abuse. A batterer may control what she does, who she sees, where she goes, and with whom she spends time. Cutting her off allows the abuser to define her world, interpret information, and force acceptance of the closed system that the abuser has created. The batterer may restrict her access to education and jobs (trashing her schoolbooks, harassing her at work so she gets fired), or may stick so close to her that she has no independent life. By doing this, the batterer takes on a more important, powerful position in their partner's life. For women with disabilities, lesbians, older women, or others marginalized by mainstream society, isolation takes on increased potency.

Minimizing, denying, and blaming: These tactics enforce the idea already prevalent in society that whatever harm comes to a woman is her own fault. Batterers blame their partners for events leading up to physical violence, minimize the extent of the damage, or deny that it occurred. Society reinforces these messages with stereotypes of "uppity women," "nags," and

“sluts”--women who “asked for it” or deserve the abuse to keep them in line. This makes it even more difficult for a woman to seek help or expect to be believed.

Using children: For many women, their children are their hearts. Using children is another way to instill feelings of guilt and incompetence in a woman. Batterers use children to punish or frighten their partners, by forcing children into dangerous acts, using them as pawns, turning them against their mothers, threatening to take the children, not following visitation agreements. If a woman leaves the relationship, a batterer may fight for custody when he has never been a primary caretaker. Children are at greater risk of being abused in a home where their mother is being assaulted because they may be in a mother's arms when she is attacked, or they are hurt when trying to protect her.

Using male privilege: Men are traditionally seen as “king of the castle” in our culture. Batterers use this privilege to make decisions in the family without concern for the feelings or thoughts of other members. They rule over their partners or family with authority that may not be questioned. Family members begin to believe in the position of dominance and take on second-class, or subservient roles.

Economic abuse: In our culture, we need money to survive. A batterer often controls the money in the family and will keep his partner from having any that she may be able to use for herself. The abuser does not allow her to make decisions about how it will be spent and limits her access to funds. Even if she is the wage earner, she is forced to account for every penny earned and spent. If she leaves and there are children, the batterer may refuse to pay child support.

Coercion and threats: Threats are used to control by creating intense fear that can paralyze our ability to act, or keep us constantly “looking over our shoulder” to protect our lives or well being. Some common threats are suicide, threats to kill her or the children, threats to damage property or kidnap the children if she tries to leave. She may be coerced into committing crimes or acts that contradict her personal values. She may be forced to bounce checks, commit welfare fraud, or sell drugs, or may be used in prostitution, or made to do degrading or dangerous acts for fear of greater harm.

Intimidation: An abuser displays the power to carry out threats by committing terrifying acts--pets are killed, friends and family harassed and injured, and fires set. Using intimidating gestures and behaviors, a batterer evokes the power that has been established through previous acts of violence. Intimidation, periodically reinforced with an assault, makes violence a daily part of the woman's reality and, therefore, makes her easier to control.

INSERT POWER AND CONTROL WHEEL HERE

Actividad No. 16: La rueda de los niños

Antecedentes

Este ejercicio usa la traducción en español del la “Rueda del Poder y el Control de los Niños.” Fue desarrollada en inglés por el Proyecto de Intervención para el Abuso Domestico en Duluth, Minnesota. Obviamente, en este punto del grupo, la mayoría de las mujeres estará familiarizada con el formato de la rueda del Poder y el Control y con la Rueda de la Igualdad. Para cualquier mujer que viene por primera vez y por lo tanto no está familiarizada con estas, posiblemente usted le pueda pida a otra participante que de una breve explicación de ellas.

Instrucciones

1. Dé a cada una de las mujeres una copia del ejercicio.
2. Léala con todo el grupo y discuta.

Activity # 16: The children's wheel

Background

This exercise uses the Spanish translation of the “Children’s Power and Control Wheel.” It was developed in English by the Domestic Abuse Intervention Project in Duluth, Minnesota. Obviously, by this point in a group, most women will already be familiar with the format of the Wheel from seeing the standard Power and Control Wheel and/or the Equality Wheel. For any woman who is coming for the first time and thus not familiar with either of these, you may want to have another participant give a quick explanation of them.

Instructions

1. Give each woman a copy of the handout.
2. Read through it as a group and discuss.

INSERT CHILDREN'S WHEEL HERE

Actividad No. 17: Lo mejor y lo peor de tú relación

Antecedentes

Inclusive las relaciones de abuso pueden tener un buen aspecto para ellos. Esta es una de las razones por las cuales es duro para las mujeres irse o salir de la situación. Es fácil para las facilitadoras del grupo ver a las parejas de ellas en términos blanco y negro como “abusadores.” De cualquier manera, las mujeres mismas frecuentemente tienen un panorama más complejo para sortear cuando los sentimientos de amor y odio están presentes.

Este ejercicio es diseñado para permitir a las mujeres explorar libremente ambos aspectos malos y buenos de su relación. Es importante que la mujer se sienta cómoda al hablar en grupo de lo que le molesta de su pareja, pero también el valor acerca del y sus tiempos juntos.

Típicamente, el “peor” lado de la lista es mucho más largo que el “mejor” lado. Esto frecuentemente tiene un fuerte impacto de como las mujeres pueden visualizar como es el balance de su relación.

Instrucciones

1. Dé a cada una de las mujeres una copia del ejercicio.
2. Haga que las mujeres lo hagan individualmente.
3. Discútelos en grupos o pares.

Activity # 17: The best and worst parts of your relationship

Background

Even abusive relationships can have good aspects to them. This is one reason why it is hard for women to leave. It is easy for group facilitators to see partners in the black and white terms of “batterer”. However, women themselves often have a much more complex picture to sort out where feelings of love and hate are both present.

This exercise is designed to allow women to freely explore both the good and the bad of their relationship. It is important that women feel comfortable in group talking not just about what they dislike about their partner, but also what they value about him and their time together.

Typically, the “peor” side of the list is a lot longer than the “mejor” side. This often has a strong impact as women can visually see how out of balance their relationship is.

Instructions

1. Give each woman a copy of the worksheet.
2. Have them fill it out individually.
3. Discuss in groups or pairs.

ωTu Relaciónω



Lo mejor



Lo peor

ωωωωωωωωωω

Actividad No. 18: Lo que funciona bien y lo que no funciona bien

Antecedentes

Este ejercicio ha sido creado para ayudar a las mujeres ver las conexiones posibles entre los problemas en una situación inmediata de su familia actual (con su pareja o sus hijos) y de familia en que creció. Naturalmente, dichas conexiones quizás no puedan estar ahí para todas las mujeres. Algunas de ellas en situaciones de abuso vienen de familias felices donde no había abuso—emocional o físico. De cualquier manera, muchas de las mujeres en el grupo tienen algunas de las mismas dificultades y patrones en ambas familias. Para estas mujeres, reconocer esos patrones puede ser una herramienta importante para cambiarlos.

Podría ser mejor empezar con las hojas de ejercicios que trabajen con la familia actual, así mas tiempo será dedicado en grupo para trabajar los problemas de la familia. Por lo tanto, las respuestas deberán de ser más obvias y así un buen precursor podrá ver los problemas familiares de la niñez, los que han recibido menos atención. Como sea, un buen argumento también puede empezar usando el material familiar lo menos posible y entonces regresando a lo más familiar.

Instrucciones

1. De a las mujeres ambos ejercicios.
2. Explique el concepto que hay detrás de estos ejercicios y el propósito para que de antemano esta actividad sea clara.
3. Haga que llenen individualmente cualquiera de los dos ejercicios con los que usted decida empezar.
4. Comparta con el grupo.
5. Haga que llenen la segunda hoja de trabajo.
6. Discuta cualquier conexión entre ambas hojas en el grupo o en pares primero.

Activity # 18: What works well and what does not work well

Background

This exercise is meant to help women see possible connections between problems in their current family situation (with their partner and/or children) and those of the family they were raised in. Naturally, such connections might not be there for every woman. Some women in abusive relationships come from happy families where there was no abuse—emotional or physical. However, many women in group will have had some of the same abusive patterns in both family situations. For those women, recognizing those patterns can be an important tool in changing them.

It may be better to start with the worksheet that addresses the current family so that more time in group will be dedicated to addresssing the probleems of the current family. Hence, those answers would be more obvious and thus a good precursor for childhood family problems which have received less attention. However, a good argument can also be made for starting off with the less familiar material and then relating it back to the more familiar.

Instructions

1. Give women both worksheets.
2. Explain the concept behind the worksheets so the purpose of the activity is clear beforehand.
3. Have them fill out individually whichever of the two worksheets you decide to start with.
4. Share as a group.
5. Have them fill out the second worksheet.
6. Discuss any connections they see between the two as a group or in pairs first.



Lo que funciona bien
(en mi familia **ahora**)

Lo que NO funciona bien
(en mi familia **ahora**)





Lo que funcionaba bien

(en mi familia como niña)

Lo que NO funcionaba bien

(en mi familia como niña)



Actividad No. 19: Mi decisión

Antecedentes

El tomar decisiones puede ser difícil para cualquiera. A las mujeres que se les ha negado el poder de tomar decisiones por determinado tiempo, puede ser aun más difícil. Esta es la situación en que muchos de los participantes del grupo se encuentran. Esta actividad ha sido creada para ayudar a las mujeres a tomar decisiones en una forma balanceada y metódicamente.

Es común que las mujeres del grupo escojan discutir la decisión de como dejar estas relaciones abusivas aunque sigan o no en ellas. Aclare cuando explique que esta actividad es una opción, pero también sugiera otras.

Instrucciones

1. De una copia a cada mujer de las hojas de trabajo.
2. Explique el concepto detrás de este ejercicio y discuta el asunto de hacer decisiones.
3. Pregunte a las mujeres que escojan una decisión que ellas han hecho reciente mente o hallan tenido que enfrentar en el pasado.
4. Explique lo que se pide en cada sección de las hojas antes de que las mujeres comiencen a llenarlas. Usted posiblemente deba de ilustrar con un ejemplo en el rotafolio para hacerlo claro.
5. La sección de 'por un lado' es para pedir a la mujer que ponga en la lista una opción la cual ella tenga que hacer. Ella enlistara los aspectos positivos ('lo bueno') y negativos ('lo malo') de la opción.
6. Y por la sección de "por el otro lado" es para la segunda opción.
7. Discútelos en pares o en grupos.

Activity # 19: My decision

Background

Decision making can be tough for anyone. For women who have been denied any decision-making power, it can be even harder. This is the situation in which many group participants find themselves.

This activity is meant to help women consider a decision in a balanced, methodical way. It is common that women in group choose to discuss their decision to leave their abusive relationship regardless of whether they are still in it. Be clear when explaining the activity that this is one option, but suggest others as well.

Instructions

1. Give each woman a copy of the worksheet.
2. Explain the concept behind the exercise and discuss the issue of decision making.
3. Ask women to choose a decision they are currently faced with or have faced in the past.
4. Explain what each section of the sheet is asking for before the women begin filling out the worksheet. You may want to illustrate with a sample decision on a flip chart to make it really clear.
5. The “por un lado” section is asking the woman to list one option she could decide on. She lists the pros (‘lo bueno’) and cons (‘lo malo’) of that option.
6. The “por el otro lado” section is for pros and cons of the other option.
7. Discuss in pairs or as a group.

MI DECISIÓN

POR UN LADO

POR EL OTRO LADO

LO BUENO

LO BUENO

LO MALO

LO MALO

Actividad No. 20: Mis metas

Antecedentes

Este ejercicio es para intentar ayudar a las mujeres a que se enfoquen en una meta específica que ellas tengan a corto o largo plazo. Y entonces ellas piensen en concreto la manera de lograr la meta y su fecha para hacerlo. Cualquier hoja puede ser hecha primero, dependiendo en que orden las facilitadoras del grupo sientan cual es más efectivo. Las mujeres deben sentir inspiradas y con energía para empezar a perseguir las metas positivas o que ellas ya estén en el proceso de hacerlo.

Siempre es bueno chequear el progreso que las mujeres hagan en sus metas y así animarlas. Si es posible (por razones de seguridad y razones practicas), haga fotocopias de las hojas con las metas para que ellas se las lleven a casa y deje los originales en los rotafolios del grupo. De esta manera, ellas pueden tener un recordatorio físico diario de lo que ellas esperan lograr mientras todavía tienen una para el grupo después.

Instrucciones

1. Dé a cada una de las mujeres una copia de los dos ejercicios.
2. Explique la idea de decidir las metas y formular pasos para lograrlas. Posiblemente usted quiera dar un ejemplo en el rotafolio.
3. Haga que las mujeres llenen cualquiera de las hojas que ellas decidan llenar primero.
4. Discuta entre parejas o con todo el grupo.
5. Haga que las mujeres llenen la segunda hoja.
6. Discuta.

Activity # 20: My goals

Background

This exercise is intended to help women focus on specific goals they have in the long and short terms. They then think of concrete ways in which to achieve the goal and their target date for doing it. Either sheet can be done first, depending which order group facilitators feel will be the most effective. Hopefully, women will feel inspired and energized to begin pursuing positive goals—or they may already be in the process of doing so.

It is always good to check back with women about the progress they are making on their goals and encourage them. If possible (for safety and practical reasons), make photocopies of the goal sheets for them to take home and leave the originals in the group folders. That way, they can have a daily, physical reminder of what they hope to accomplish while still have a copy to refer to in group later.

Instructions

1. Give each woman a copy of both worksheets.
2. Explain the idea of deciding on goals and formulating steps to achieve them. You may want to give an example on a flip chart.
3. Have women fill out whichever of the two sheets you decide to begin with.
4. Discuss in pairs or as a group.
5. Have women fill out the second sheet.
6. Discuss.