



Rompa el Silencio

Guía para mujeres víctimas de violencia conyugal
o toda persona interesada en aprender más sobre el tema.

Esta guía es un proyecto de la Mesa de concertación sobre violencia conyugal y agresiones de carácter sexual de Laval

C.P. 27543, Succursale Pont-Viau
Laval (Quebec)
H7G 4Y2
514 436-4743
www.brisezlesilence.com



TABLE DE CONCERTATION EN **VIOLENCE CONJUGALE**
ET **AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL DE LAVAL**

EQUIPO DE REALIZACIÓN

Redactoras:

Chantal Arseneault, **Casa l'Esther**
Danyèle Ayotte, **TCVCASL**
Pascale Bouchard, **Casa le Prélude**
Jenny Godmer, **Casa de Lina**

Con la colaboración de:

Joanie Beaulieu-Miller Carolyne Bureau Francyne Doré
Caroline Maihot Sophie Morin Antonine Savoie

Dirección de arte:

Tohu Bohu creaciones, tohubohucreations.com

Grafismo:

Tohu Bohu creaciones
Claudia Turmel

Impresión:

Imprenta Lebonfon Inc.


Esta guía ha sido realizada gracias al apoyo financiero de:

**Agence de la santé
et des services sociaux
de Laval**

Québec 



**Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales**

Québec 

4ª edición revisada y corregida
1era impresión - 2011

Depósito legal - 2010
Biblioteca y Archivos nacionales de Quebec
Biblioteca y Archivos de Canadá
ISBN 978-2-9811532-2-7

ÍNDICE

Mesa de concertación sobre violencia conyugal y agresiones de carácter sexual de Laval.....	4
¿Qué es la violencia conyugal?.....	5
¿Violencia conyugal o rencillas de pareja?.....	8
La violencia tiene muchos rostros.....	11
El ciclo de la violencia.....	14
La violencia nunca es sin consecuencias.....	18
La toma de conciencia.....	19
Decisión y acciones.....	21
¿Sus hijos en medio de todo esto?.....	23
Procedimientos para seguir adelante con las cosas.....	26
Hacer más llevadero el proceso judicial penal.....	28
Bibliografía.....	41
Recursos.....	43



MESA DE CONCERTACIÓN SOBRE VIOLENCIA CONYUGAL Y AGRESIONES DE CARÁCTER SEXUAL DE LAVAL

En 1985, la casa de albergue Le Prélude y el Carrefour d'hommes en changement (CHOC) se asociaron y fundaron La Mesa de concertación sobre violencia conyugal de Laval. Comprobaron que había una falta de conocimientos en lo que se refiere a la violencia conyugal y, en especial, una falta de concertación entre las organizaciones que trabajaban en esta problemática. Unos años más tarde, se sumaron a ellos algunas organizaciones vinculadas con las agresiones sexuales y así surgió La Mesa de concertación sobre violencia conyugal y agresiones de carácter sexual de Laval (TCVCASL), tal como la conocemos en la actualidad.

El objetivo de la TCVCASL consiste en sensibilizar a la población, las organizaciones comunitarias y los asociados institucionales, gubernamentales y paragubernamentales del territorio de Laval, en cuanto a las problemáticas de la violencia conyugal y las agresiones sexuales. Se han planteado muchas acciones en ese sentido:

- Encuentros mensuales de concertación**
- Puesta en línea de un sitio Web**
- Producción de herramientas destinadas a la población**
- Organización de coloquios**



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONYUGAL?

La violencia conyugal

La violencia conyugal es una problemática social, es decir que inos concierne a todos y a todas! En la actualidad, aun cuando este flagelo es considerado cada vez más como inaceptable por la mayoría de la gente, con demasiada frecuencia queda silenciado.

Aunque la violencia conyugal sea un ACTO CRIMINAL en el sentido de la ley, aún se plantean desafíos importantes en el terreno jurídico. Esta problemática, lamentablemente, sigue teniendo actualidad.

Esta guía se dirige primeramente a las mujeres víctimas, pero también puede ser muy útil para cualquier persona en contacto, de cerca o de lejos, con la violencia conyugal.

¡JUNTOS, ROMPAMOS EL SILENCIO!

En 1993, las Naciones Unidas (O.N.U.) reconocían que

« la violencia dirigida contra las mujeres expresa relaciones de fuerza históricamente desiguales entre hombres y mujeres, que han llevado a la dominación y a la discriminación ejercidas por los primeros que han frenado la promoción de las segundas, y figura entre los principales mecanismos sociales a los que se debe la subordinación de las mujeres a los hombres. » (O.N.U., 1993)

Esta definición indica asimismo que la expresión «**violencia dirigida contra las mujeres**» (O.N.U., 1993) designa a

« **todos los actos de violencia dirigidos contra el sexo femenino**, que causan o pueden causar a las mujeres un perjuicio o sufrimientos físicos, sexuales o psicológicos, incluyendo la amenaza de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto en la vida pública como en la vida privada. » (O.N.U., 1993)

En un contexto conyugal, precisemos que la violencia se ejerce dentro de una **relación privilegiada** y que involucra un carácter **repetitivo**.

A lo largo de este documento, utilizamos la palabra **víctima**. Tal vez esta palabra represente para usted a una mujer pasiva y sumisa, pero explicaremos a continuación lo que nosotros entendemos por víctima.

Una mujer víctima de violencia conyugal, es

« una mujer golpeada (**violencia física**) »

« amenazada con serlo u objeto de escenas de violencia que dejan pensar que lo será (**violencia verbal**) »

« humillada mediante críticas, burlas e insultos que pueden llegar a destruir su personalidad y su seguridad (**violencia psicológica**) »

« que mantiene relaciones sexuales marcadas por la violencia u obligada por el agresor (**violencia sexual**) »

« sometida a control en cuanto a sus medios y sus decisiones financieras (**violencia económica**) »

« la violencia que se desarrolla en el marco de una relación de pareja. »

(RPMHTFVVC, 1991)

No habría que dejar de mencionar el hecho de que una mujer en pareja con otra mujer también puede ser víctima de violencia conyugal. Sin embargo, el género masculino ha sido utilizado aquí porque representa a la mayoría de los casos.

¿Sabía usted que...?

Las mujeres víctimas de violencia conyugal se encuentran en todas las capas de la **sociedad**, sin importar sus ingresos, su educación, su religión ni su origen étnico.

NINGUNA MUJER ESTÁ A SALVO

En Quebec, en 2008, más de 17000 crímenes contra la persona han sido cometidos en un contexto conyugal. Estos crímenes pueden tener la forma de vías de hecho simples, amenazas, acosos, agresiones sexuales u homicidios. De ese número, más del 82 % de las víctimas eran mujeres (Ministerio de Seguridad Pública, 2008).

Solo en Quebec, en el año 2008, tuvieron lugar 9 asesinatos y 23 tentativas de asesinato contra mujeres en un contexto conyugal (Ministerio de Seguridad Pública, 2008).

En Laval, en 2009, las policía tramitó 1272 expedientes por casos de violencia conyugal (Policía de Laval, 2009).

Hay que señalar que estas estadísticas no tienen en cuenta las violencias psicológica, verbal y económica, ya que, lamentablemente, no han sido contabilizadas por los servicios de policía.

Por otra parte, según los datos de la Encuesta Social General (ESG de Estadísticas de Canadá) de 2004, **menos de un tercio de quienes respondieron la encuesta (28%)** y declararon haber sido víctimas de violencia conyugal se habían dirigido a la policía para obtener ayuda. « Entre las víctimas que habían declarado el incidente a la policía, un 61 % habían sufrido más de un incidente violento antes de informar a la policía de ello; cerca de un 50 % habían sufrido más de 10 incidentes violentos » (Mihorean, 2005)

Estas estadísticas dejan apenas entrever la amplitud de la problemática. Sin contar que « Un veintinueve por ciento (29 %) de los canadienses (un 25 % de los quebequenses) afirman haber sido víctimas de al menos una agresión física o sexual de parte de una pareja actual o anterior desde la edad de 16 años » (Estadísticas de Canadá, 1993)

Contrariamente a lo que se ha creído por mucho tiempo, la violencia conyugal no es una « cuestión de familia », sino un acto criminal. Por consiguiente, nos concierne a todos y a todas.

¡TODOS JUNTOS, ACTUEMOS!

¿VIOLENCIA CONYUGAL O RENCILLAS DE PAREJA?

(CLÉMENT, R. ET RIENDEAU, L., 2008)

Puede suceder que haya dificultad para distinguir la violencia conyugal de las rencillas de pareja. ¿Usted ha sido testigo de una discusión muy agitada en medio de un restaurante? ¿Se ha interrogado usted misma luego de una discusión particularmente dura con su cónyuge?

El cuadro siguiente presenta los **cuatro criterios** que permiten establecer la diferencia.

VIOLENCIA CONYUGAL	RENCILLA DE PAREJA
<p>¿Búsqueda de obtener poder sobre el otro? SÍ</p> <p>Utilización de comportamientos violentos hacia el otro, bajo formas diversas, para lograr que se someta a él.</p>	<p>¿Búsqueda de obtener poder sobre el otro? NO</p> <p>Es la expresión de un diferendo entre los miembros de la pareja. El tema es lo que está en juego, no el poder, aunque exista la posibilidad de una fuerte carga emocional y de manifestación de agresividad. Cada uno intenta convencer al otro.</p>
<p>¿La intención?</p> <p>PODER Y CONTROL</p> <p>La violencia es el medio elegido para llegar a obtener el poder. Se trata de un acto premeditado. El agresor utiliza estrategias y pretextos, para alcanzar sus fines.</p>	<p>¿La intención?</p> <p>CONVENCER</p> <p>Un problema a resolver es la causa del conflicto y no el pretexto. La intención es clara: convencer al otro. Lo que está en juego es evidente, y esto para los dos miembros de la pareja: estamos hablando de transparencia.</p>
<p>¿La persistencia?</p> <p>SÍ</p> <p>La violencia persiste en el tiempo y puede ser definida mediante un modelo, ya que es cíclica y recurrente.</p>	<p>¿La persistencia?</p> <p>NO</p> <p>El conflicto es puntual, aun cuando el tema de la crisis pueda volver. No se plantea persistencia ni ciclo.</p>
<p>Impacto</p> <p>Un cónyuge quiere el poder a cualquier precio y el otro debe someterse a eso. Uno de los miembros de la pareja resiente los impactos de la crisis: hay una víctima. La impotencia y el miedo se instalan.</p>	<p>Impacto</p> <p>Libertad de acción y espontaneidad posible de una parte y de la otra. Cada uno se expresa libremente.</p>



Tema de reflexión

(RPMHTFVVC, 2008)

- ¿Tiene la impresión de que bajo la cobertura de un pretexto cualquiera se esconde una intención de controlar al otro?
- ¿Hay indicios que llevan a creer que no es la primera vez que una escena así tiene lugar de esta forma?
- ¿Hay uno de los miembros de la pareja que ha vivido una limitación, que se ha sentido disminuido y que tiene miedo de reaccionar o al menos ha tenido que « medir » su reacción?
- ¿Hay uno de los miembros de la pareja que está decidido a todo para ganar y conservar el control del otro?

Si usted no está segura de sus respuestas, o considera que los dos quieren ganar algo y que los dos o ninguno de los dos se ven como víctimas en esta situación, es probable que esté viviendo una rencilla de pareja o una crisis.

Si responde « sí » a estas cuatro preguntas, es porque muy probablemente se encuentra en presencia de una relación en la que hay violencia conyugal.

CUESTIONARIO 1

¿Su cónyuge...

- nunca le da la razón, sin importar lo que usted haga?
- denigra a sus amigos o a su familia?
- la insulta y la humilla?
- la llama 10 veces a la tarde para saber qué está haciendo, dónde está y con quién?
- insiste hasta el punto de que usted no puede rechazar una relación sexual?
- lanza objetos o rompe cosas que le pertenecen?
- le pide que rinda cuentas sobre las personas que frecuenta, sus demoras, sus desplazamientos?
- intenta alejarla de su familia o de sus amigos?
- hace comentarios denigrantes sobre su manera de vestirse, su apariencia, la educación de sus hijos?
- pone excusas (estrés en el trabajo - alcohol - niños inquietos - tráfico, etc.) para justificar sus cambios bruscos de humor?

¿Usted...

- tiene miedo a veces por usted misma o por sus hijos?
- ha sido maltratada físicamente o amenazada con serlo?
- tiene constantemente la sensación de ser incompetente, torpe, ignorante, de no hacer nunca las cosas bien?
- tiene la certeza de que ningún otro hombre la querría?

¿Usted se reconoce en una o varias de estas situaciones?
Hay muchas probabilidades de que esté viviendo violencia conyugal.

¡PUEDE CAMBIAR LAS COSAS!

LA VIOLENCIA TIENE MUCHOS ROSTROS

(BPMHTFVVC, 2008)

Económica

La menos conocida.

Aún hoy, y aunque la gran mayoría de las mujeres ocupa un puesto de trabajo, el dinero o su uso pueden convertirse en un medio importante y a veces muy insidioso de control.

Debe saber que la situación no es normal si...

- Su cónyuge vigila y restringe de manera **excesiva** los recursos financieros y materiales de la familia (tenga usted o no un trabajo fuera de su casa);
- Su cónyuge exige que usted le rinda cuentas de **cada** gasto;
- Con el pretexto de que gana el salario más alto, él con frecuencia pone en peligro el presupuesto familiar mediante gastos imprevistos;
- Su cónyuge contrae deudas sin su consentimiento, le impide trabajar, le exige su sueldo, le roba, etc.
- En cambio, la recompensa materialmente por sus cambios de humor.

Sexual

La más tabú.

De todos los males de los que ellas son víctimas, la violencia sexual es la que las mujeres violentadas reconocen y admiten con menos facilidad. Sin duda porque hace tambalear los cimientos mismos de las relaciones entre hombres y mujeres. Ser violada, por ejemplo, afecta a la víctima muy profundamente en su condición de mujer. Usted vive violencia sexual si, por ejemplo, su cónyuge:

- La fuerza a mantener relaciones sexuales con él o con otras personas;
- La obliga a ponerse prendas eróticas, a mirar material pornográfico, a adoptar posiciones que a usted no le gustan;
- Denigra su físico y sus habilidades sexuales, la humilla comparándola con otras mujeres;
- La empuja a mantener relaciones sexuales no protegidas a pesar de los riesgos.

Verbal

La más trivializada.

La violencia verbal, por su parte, se manifiesta en diversos tonos: gritar, amenazar, dar órdenes, pero también murmurar, insultar, utilizar el chantaje...

Si usted es víctima de violencia verbal, sin duda habrá aprendido a reconocer la amenaza que se esconde detrás de las palabras de su cónyuge o el tono que utiliza.

Física

La más visible.

Es la más conocida y la más fácil de reconocer. Cuando se manifiesta, la violencia psicológica por lo general ya está presente en la relación de pareja.

La violencia física se expresa de diferentes maneras y usted es víctima de ella si le ha sucedido que: le den empujones, le aprieten los brazos, le tiren del cabello, le lancen objetos, la amenacen con un arma, le provoquen quemaduras o fracturas.

Psicológica

La más encubierta.

La violencia psicológica puede ser difícil de reconocer. No deja ninguna marca en el cuerpo y muchas veces es sutil. Pero **destruye su autoestima** y la lleva a sentirse confundida, a dudar de usted misma.

Esta forma de violencia contribuye a hacerle creer que usted no vale nada, que todo sucede por su culpa, que usted no hace nada correctamente. Lentamente, llegará a sentirse impotente e incompetente.

La violencia psicológica se expresa de diversas maneras: críticas, opiniones desfavorables, disgusto, indiferencia, silencios, comentarios denigrantes. Su cónyuge rompe objetos que usted aprecia, la ridiculiza e incluso puede amenazarla.

EN CASO DE AMENAZAS DE MUERTE O DE HERIDAS CONTRA USTED O SUS HIJOS, O EN CUALQUIER OTRO CASO QUE REPRESENTA UN PELIGRO, ES IMPORTANTE TOMAR ESTAS AMENAZAS EN SERIO. ¡LA MANIFESTACIÓN EXTREMA DE LA VIOLENCIA CONYUGAL, ES EL HOMICIDIO!



EL CICLO DE LA VIOLENCIA

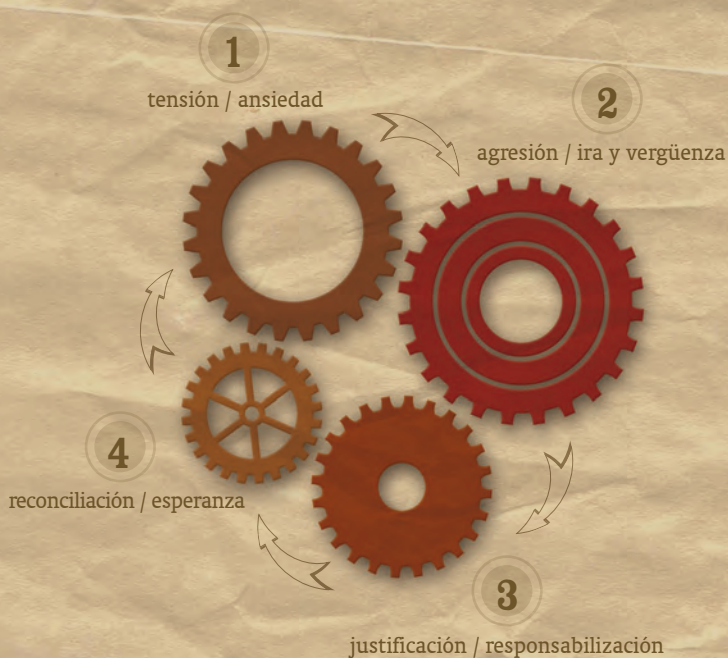
(RPMHTFVVC, 2008)

SEA CUAL FUERE LA FORMA QUE ADQUIERA, LA VIOLENCIA CONYUGAL SIEMPRE TIENE POR EFECTO DESTRUIR.

¡SIEMPRE!

Tal como se mencionó más arriba, la violencia conyugal se ejerce dentro de una relación privilegiada y se caracteriza por la repetición de 4 fases. Se habla, entonces, del ciclo de la violencia conyugal.

NINGUNO TIENE QUE SUFRIR LA VIOLENCIA DEL OTRO



Tensión: Accesos coléricos, silencios cargados, intimidaciones, miradas amenazadoras.

1

Ansiedad: Usted siente que hay riesgos de que todo vaya mal, se siente intranquila, dedica mucha energía a bajar la tensión. **Tiene miedo:** se paraliza y tiene la impresión de caminar pisando huevos.

2

Agresión: Verbal, psicológica, física, sexual, económica.

Ira y vergüenza: Se siente humillada, triste, tiene una sensación de injusticia.

3

Justificación: Encuentra excusas, explica por qué ha habido un estallido: las razones son externas a él.

Responsabilización: Cree y comprende sus justificaciones. ¡Si solo pudiera ayudarlo a cambiar ! Usted se ajusta a él, duda de sus percepciones (¿era realmente una agresión?), se siente responsable y su enojo desaparece.

4

Reconciliación: Todo por hacerse perdonar, pide ayuda, habla de ir a terapia.

Esperanza: Usted ve sus esfuerzos de cambio, le da una nueva oportunidad, lo ayuda, vuelve a encontrar a aquél a quien ama, cambia sus actitudes.

LUEGO EL CICLO RECOMIENZA... CADA VEZ MÁS INTENSO, CADA VEZ MÁS ASFIXIANTE

El control del cónyuge, en lugar de disminuir como desearía, va intensificándose.

Es importante saber que los hombres que tienen comportamientos violentos no lo hacen en todas las esferas de sus vidas, ni en todas las situaciones, ni las 24 horas del día. Por lo regular, optan por soluciones no violentas, aun cuando se ven confrontados a acontecimientos emocionalmente intensos. « Su violencia, entonces, no tiene que ver con lo que son como individuos, sino con lo que **eligen hacer**. » (I.N.S.P., 2006) Por momentos, usted volverá a encontrar al hombre que conoció, el que la cautivó, el que usted ama.

Lamentablemente, nada mejora. En determinado momento, ciertas etapas del ciclo van a desaparecer. Cuando haya establecido su control sobre usted, ya no tendrá ni siquiera que justificar sus actos: **usted lo hará en su lugar**. Al cabo de un cierto tiempo, ya no hay más « Luna de miel ». Se pasa directamente de la « Justificación » a la « Tensión »: ya no hay respiro.

Como la mayoría de las mujeres, es probable que usted haya aprendido a preocuparse ante todo por las necesidades de los demás, a ser responsable de la felicidad de su cónyuge y de su familia. Con frecuencia se siente culpable y egoísta por pensar en usted. Despliega tanta energía para ayudarlo y evitar la división de su familia y de su pareja, que termina por tolerar las faltas de respeto de su cónyuge.

¡Atención! Cuando se tiene la impresión de comprender, también se tiende a minimizar la violencia, a perdonar y a albergar la esperanza de un cambio. Pero la violencia continúa...

¡LO IMPORTANTE, ES ROMPER EL ENGRANAJE!

CUESTIONARIO 2

Después de la tormenta, ¿le sucede que dice...

- « Es mi culpa ... Yo sabía, no debería haberlo provocado.»
- « Fui yo la que comencé.»
- « Debe de haber una razón para esta violencia.»
- « Si él dejara de beber, sería tan diferente.»
- « Si él no consumiera tanto, no perdería el control.»
- « Si él encontrara un trabajo o si su trabajo fuera menos estresante, estaría menos preocupado y más tranquilo.»
- « Si los niños no fueran tan pesados, él podría descansar.»
- « Me ama tanto que es normal que esté celoso.»

Si usted responde afirmativamente a uno u otro de estos enunciados, probablemente esté minimizando la gravedad de sus gestos.


¡LA VIOLENCIA NO TIENE NINGUNA RAZÓN DE SER Y NINGUNA EXCUSA!

Contrariamente a lo que se podría pensar, el alcohol, el estrés, los trastornos de salud mental o un pasado marcado por la violencia **no son las causas** de la violencia conyugal.

El consumo excesivo de alcohol o de drogas, aunque con frecuencia sea utilizado como justificación, **es un problema en sí y la violencia es otro**. Por otra parte, « un bajo porcentaje de cónyuges tienen problemas psiquiátricos. La violencia no es una enfermedad. » (I.N.S.P., 2006)

En cuanto a las agresiones sufridas durante la infancia, si bien es cierto que ser víctima de violencia es algo dramático y conlleva fuertes consecuencias, de todos modos convertirse en agresor es **UNA ELECCIÓN**. No todos los niños agredidos reproducen la violencia. Existen soluciones para curar los sufrimientos de la infancia. Reproducir la violencia no es una de ellas.

EN QUEBEC, MILES DE MUJERES VIVEN LA VIOLENCIA CONYUGAL, USTED NO ESTÁ SOLA.



LA VIOLENCIA NUNCA DEJA DE TENER CONSECUENCIAS

« La violencia, no siempre es un golpe, pero siempre produce dolor. » (MSSS, 2008)

Sufrir violencia es vivir en estado de hipervigilancia las 24 horas del día. Permanecer en ese estado deja marcas tanto en lo emocional como en lo físico y lo psicológico.

Usted podría, por ejemplo:

- Tener una baja autoestima, tener dificultad para afirmarse, dudar de sus percepciones, de sus capacidades;
- Experimentar una pérdida del apetito o, al contrario, tener episodios de bulimia, problemas digestivos, dolores de cabeza, migrañas, falta de energía;
- Sufrir de insomnio, pesadillas, tener « flash-back »;
- Sentirse ansiosa, angustiada, experimentar hiperventilación, crisis de pánico;
- Sentirse confundida, ambivalente, tener pérdidas de memoria, dificultades de concentración, dificultad para expresarse;
- Sentirse culpable, triste, impotente, desconfiada, humillada;
- Vivir en aislamiento, con miedo, tener problemas de consumo (de drogas, alcohol, medicamentos), perder el trabajo;
- Sentirse deprimida, tener ideas suicidas o intentar suicidarse.

« La violencia se sufre,
pero uno tiene el poder de elegirse »

LA TOMA DE CONCIENCIA

Por cierto no es sencillo poder enfrentarse a la realidad, reconocer que se vive en una relación en la que hay violencia conyugal. La lectura de este documento tal vez le haya permitido poner palabras a lo que usted sentía o darse cuenta de que lo que usted pensaba que eran tensiones normales en una vida de pareja se llama en realidad violencia... y es inaceptable.

Una gama de emociones desconcertantes:

La vergüenza

Cuando toman conciencia de que son víctimas de violencia conyugal, muchas mujeres sienten vergüenza. Vergüenza por haber tolerado por tanto tiempo esa situación, vergüenza por haber elegido a un hombre violento como padre de sus hijos, vergüenza de quererlo...

Es la ronda de los « Yo debería de haber... », « Yo hubiera podido... », « Por qué no... ». Si bien la introspección puede ser positiva para comprender, abrir juicio sobre las decisiones tomadas cuando no se tiene toda la información en la mano es engañoso. No hará más que culpabilizarse. Sin contar que sin duda usted tenía razones legítimas para elegir lo que eligió. Sería mejor que aprovechara esa energía para reflexionar sobre cómo seguir adelante.

El miedo

Miedo de « tener que pagar el precio » si habla, miedo de que no le crean, miedo de las represalias, miedo de que se ensucie su reputación...

No importa a qué le tenga miedo, es muy posible que ese sentimiento sea tan fuerte que la paralice y la mantenga en el silencio. Sin embargo, dígame que solo usted sabe realmente lo que sucede en su intimidad. Los padres, los amigos, los colegas y los vecinos solo tienen una visión parcial de la situación. Téngase confianza.

Si usted es madre, temerá por cierto que sus hijos no comprendan su decisión y que la culpen de romper la familia. Es posible, pero lo más importante es que aprenderán, gracias a su ejemplo, a tomar decisiones en función de sus necesidades sin dejar de tener en cuenta a los demás.

La ira

Tal vez usted sienta enojo, aunque no quiera. Si bien en la actualidad las mujeres saben que ellas también tienen derecho a enojarse, para la mayoría, la manera de expresarlo sigue resultando aún difícil. O bien lo reprimen, o lloran, o lo dejan salir con mucha agresividad, lo cual por lo general es mal visto en la sociedad. La etiqueta de mujer violenta se le adjudicará pronto a aquella que no exprese su enojo adecuadamente.

La mayoría de la gente no ha aprendido a distinguir ira de violencia. **La ira es una emoción** tan legítima como puede serlo la alegría. Por su parte, **la violencia no es una emoción**. Es un comportamiento elegido. Recuerde que existen otras opciones para enfrentar nuestras emociones y nuestras frustraciones: caminar, meditar, salir de la habitación, hacer deporte, hablar, etc. Golpear, humillar e intimidar al otro no son buenas opciones.

La ira puede ser un formidable motor de cambio. Con frecuencia es su energía la que nos empuja a efectuar los cambios necesarios en nuestras vidas. Entonces, resulta importante reconocer la propia ira, identificar qué la ha causado y darse los medios para actuar.

La ira en sí es sana y a veces necesaria. Además, es perfectamente normal en una mujer víctima que se sienta indignada, ya que **la violencia conyugal es inaceptable**.



DECISIÓN Y ACCIONES

Evidentemente, una vez que ha tomado conciencia de que es víctima de violencia conyugal, se encuentra ante una decisión. Es importante comprender bien los factores que influyen en esta decisión. Quedarse o irse, ya sea por los hijos, por su seguridad económica, para no vivir sola, para evitar futuras agresiones, para conservar la familia, para recuperar su libertad, la decisión le pertenece a usted. Nadie tiene derecho a juzgarla. Sin embargo, sea cual fuere su decisión, es necesario garantizar su seguridad y la de sus hijos.

No se quede sola: ¡ROMPA EL SILENCIO!

Es esencial que cree escenarios de protección para usted.
He aquí algunos ejemplos:

- Para cada una de las habitaciones, identifique la manera de salir (ventana, puerta);
- Evite los baños y la cocina durante los episodios de violencia, así como también cualquier ambiente en el que haya armas, cuchillos o herramientas;
- Mantenga el celular y el teléfono inalámbrico cargados;
- Haga un acuerdo con un vecino o una vecina con quien pueda establecer un código y que pueda contactar a la policía en caso de urgencia;
- Determine con sus hijos un código que, en situación de urgencia, les indique que se comuniquen con una persona de confianza o con los servicios de urgencias.
- Prepare un bolso al que pueda acceder rápidamente si tuviera que escaparse. Este bolso debería contener: dinero, sus tarjetas bancarias y de crédito, los certificados de nacimiento, los pasaportes, las tarjetas de la seguridad social, alguna ropa de recambio para usted y sus hijos, los duplicados de las llaves, los medicamentos, la descripción y el número de matrícula del vehículo de su cónyuge.
- Si desea informar a su cónyuge de su partida, puede escribirle una carta;
- Si piensa que pueden seguirla en auto, diríjase al puesto de policía más cercano.

Es primordial que tome en serio todas las amenazas de infligir heridas o de muerte dirigidas a usted y sus hijos. Como usted es quien mejor conoce a su cónyuge, es la persona más indicada para evaluar el peligro. Una buena manera de protegerse consiste en **confiar en lo que usted siente**. Si siente que el miedo se apodera de usted, es porque algo está pasando y debe actuar.

Además, algunos cambios en las maneras de actuar de su cónyuge podrían indicarle que el peligro está cerca. Por ejemplo, si sus comportamientos de acoso son cada vez más intensos y frecuentes, es porque probablemente sienta que pierde el control sobre usted.

El peligro también puede aumentar en diferentes situaciones.

Por ejemplo: el anuncio de su partida, los procesos contenciosos (denuncia penal, guarda de los hijos, etc.) y la llegada de un nuevo compañero a su vida.

En la eventualidad de que usted tenga necesidad de un lugar en el que refugiarse, las casas de albergue están allí para recibirla. Allí encontrará un refugio seguro, cálido y gratuito para usted y sus hijos. Las asistentes, presentes las 24 horas, le brindarán escucha, apoyo y acompañamiento.

Ya sea que usted necesite o no un refugio, las casas de albergue están ahí. Ofrecen servicios de escucha telefónica y de seguimiento externo individual o grupal para usted y sus hijos.

NO LO DUDE: ¡ROMPA EL SILENCIO!

¿SUS HIJOS EN MEDIO DE TODO ESTO?

Ser mamá y vivir violencia conyugal: un desafío enorme!

El clima de tensión en el que todos ustedes viven cotidianamente afecta sin ninguna duda su relación con sus hijos. Tal vez usted sienta menor capacidad de escucha, tenga menos paciencia, esté menos disponible para jugar con ellos. Sin duda habrá notado cambios de comportamiento en sus hijos. Tal vez le sea más difícil ejercer su autoridad parental. Con lo que usted está viviendo, no sería sorprendente, es totalmente normal.

El papel de los padres, como sabemos, no es un paseo y conlleva desafíos cada día. Vivir en un contexto de violencia conyugal trae una cantidad de dificultades. Cuando una misma persona se enfrenta a esta doble realidad, nadie puede sorprenderse de que pueda sentirse sobrepasada por los acontecimientos.

La violencia conyugal tiene consecuencias en la vida de los hijos. Sean testigos o víctimas de violencia física, verbal, psicológica o sexual, la violencia siempre deja huellas.

Los hijos pueden sufrir consecuencias

Físicas

- ☑ Alergias, asma, dolores de estómago, dolores de cabeza, enuresis (mojar su cama), pesadillas, eczema, etc. Sin contar las lesiones físicas.

Psicológicas, de comportamiento y sociales

- ☑ Nerviosismo, ansiedad, angustia, ira, irritabilidad, retrasos del desarrollo; crisis o llantos excesivos;
- ☑ Agresividad hacia los amigos, los hermanos y hermanas, y a veces hacia los padres, conflictos de lealtad;
- ☑ Vergüenza, tristeza, confusión y ambivalencia, culpabilidad, inquietudes, temores de todo tipo;

En la adolescencia, esto puede llevar incluso a intentos de suicidio, al abuso de drogas y de alcohol, fugas, etc.

Escolares

- ☑ Falta de atención, problemas de aprendizaje, dificultades de concentración, ausentismo, malos resultados, abandono escolar, etc.

Es importante subrayar que las consecuencias de la violencia conyugal dependen de la edad de su hijo y también de la **comprensión** que tenga de la situación.

Las necesidades de sus hijos

Dejando de lado las necesidades básicas que son comer, dormir y vestirse, sus hijos tienen necesidad de **sentirse seguros**, de estar tranquilos, de ser amados, de ser comprendidos, de ser aceptados tal como son. También es importante para ellos recibir explicaciones, apropiadas a su edad, sobre la situación familiar. También tienen necesidad de **verbalizar** sus emociones, sus sentimientos y sobre todo, no sentirse **culpables** por la situación de violencia en la que viven.

Cada uno su rol, cada uno su lugar

Sus hijos no son sus confidentes. Son sus hijos y la necesitan a usted como madre. A pesar de la tormenta, deberían poder vivir sus vidas de niños: jugar, divertirse, expresarse.

Si la tarea le parece imposible, si desea tener apoyo en su reflexión, hay recursos disponibles para ayudarle a ver más claro y orientarla.

ROMPA EL SILENCIO Y CONSULTE





PROCEDIMIENTOS PARA SEGUIR ADELANTE

(RPMHTFVVC)

Usted decidió dejar a su cónyuge, pero tiene pocos o ningún ingreso para acudir a un abogado. Puede acceder al beneficio de servicios gratuitos de asistencia jurídica. La ley sobre asistencia jurídica le permite elegir un abogado permanente de asistencia jurídica o de práctica privada que acepte ser pagado por medio de la asistencia jurídica. Tenga en cuenta que tiene derecho a elegir entre un hombre o una mujer para que la represente.

¿Separación amistosa? ¿Mediación familiar?

La ley prevé un procedimiento de mediación familiar en caso de separación o divorcio. Esta ley entró en vigencia el 1° de septiembre de 1997. Permite a los cónyuges legalmente casados, unidos mediante unión civil o cónyuges de hecho, con o sin hijos, recibir los servicios de un mediador profesional. En el caso de la mediación, usted tiene derecho a elegir entre un hombre o una mujer para que la represente. Esta persona actúa durante la negociación y el proceso de demanda de separación, de disolución de la unión civil, de divorcio, de guarda de los hijos, de pensión alimentaria o de revisión de un juicio existente. Este procedimiento se realiza antes de pasar ante el juez.

Sin embargo, si usted es víctima de violencia conyugal, tiene derecho a ser excluida de ese procedimiento. En efecto, se reconoce que el contexto de violencia conyugal es incompatible con la mediación, dado que la relación de fuerzas que existe entre las partes no permite una verdadera negociación de igual a igual.

Si usted está casada

También puede decidir iniciar procedimientos legales: demanda de separación legal o demanda de divorcio. Este procedimiento incluirá también la atribución de la guarda legal de los hijos.

Aunque los procedimientos para la demanda de separación de cuerpos o de divorcio son aproximadamente los mismos, existen diferencias importantes en cuanto a las consecuencias. Por lo tanto, es esencial estar bien informado para tomar una decisión con claridad.

Si usted no está casada

El Código Civil de Quebec no reconoce la unión libre (cónyuges de hecho). El hecho de vivir durante muchos años con un cónyuge no le garantiza protección en caso de una ruptura. Usted no podrá, por ejemplo, acceder al beneficio de la ley sobre el patrimonio familiar, ni a la prestación compensatoria, ni tendrá derecho a la sucesión del cónyuge si fallece.

Sin embargo, como cónyuges de hecho, si tienen hijos, la ley otorga a los padres la misma autoridad parental, las mismas obligaciones alimentarias y las mismas responsabilidades hacia los hijos.

En todos los casos de separación o de divorcio, aconsejamos consultar con un abogado.

La guarda legal de los hijos

Quien habla de separación o divorcio, habla de la atribución de la guarda de los hijos. Esta etapa es importante y determinará también los derechos y condiciones de visita o de acceso de los dos padres. Su abogado la orientará en el procedimiento a seguir y velará por la defensa de sus intereses. El tribunal que decida la guarda de los hijos debe hacerlo velando por proteger en primer lugar y ante todo los intereses de los hijos.

Rescindir un contrato de alquiler

Desde hace unos años, si usted es víctima de violencia conyugal por parte de su cónyuge o excónyuge y teme por su seguridad y por la seguridad de sus hijos, la Ley (*artículo 1974.1 del Código Civil de Quebec*) le permite solicitar la anulación de su contrato de alquiler. Esta anulación entrará en vigencia 3 meses después del aviso enviado al locador, o 1 mes después del envío del aviso, si usted tiene un contrato de duración indeterminada o de menos de 12 meses.

Las casas de albergue, al igual que los centros de mujeres, los CAVAC (centros de ayuda a las víctimas) e incluso el Palacio de Justicia, pueden proveerle el formulario de solicitud de anulación de su contrato de alquiler e informarle el procedimiento a seguir. Le brindarán apoyo en este trámite.



HACER MÁS LLEVADERO EL PROCESO JUDICIAL PENAL

Presentar una denuncia no significa romper para siempre el vínculo con su cónyuge ni privar a sus hijos de su padre. Es un medio para protegerse y contrarrestar la violencia de él.

Presentar una denuncia es iniciar un procedimiento judicial penal. No la compromete a hacer una demanda de separación o de divorcio.

La violencia conyugal y el código penal

Su cónyuge:

- ¿la amenaza con golpearla?
- ¿la amenaza con pegarle?
- ¿la amenaza con llevarse a los hijos?
- ¿le lanza objetos?
- ¿la acosa?
- ¿rompe objetos que le pertenecen?
- ¿la empuja?
- ¿le pega?
- ¿le tira del cabello?
- ¿le aprieta los brazos?
- ¿intenta estrangularla?
- ¿la amenaza con matar a sus hijos?
- ¿la amenaza con matarla?
- ¿la agrede sexualmente?

Estos comportamientos constituyen infracciones penales, aunque usted no tenga marcas o heridas, e incluso aunque no tenga testigos. En esos casos se habla de vías de hecho, de amenazas, de acoso criminal, de agresión sexual, de intento de asesinato y de homicidio.

Para recordar mejor las palabras y los gestos violentos sufridos, lleve un diario anotando la fecha, los hechos, la hora, el nombre de los testigos, etc.

Para ampliar la información, puede comunicarse con el CAVAC (centro de ayuda a las víctimas) de su región o dirigirse al puesto de policía de su zona.



EN UNA SITUACIÓN DE URGENCIA, MARQUE EL 9-1-1

Explique brevemente la situación.

Diga, por ejemplo:

- « Tengo miedo ».
- « Me amenazó con matarme ».
- « Tengo miedo por mi hijos ».
- « Me golpeó ».

Diga su nombre y su dirección
Si su cónyuge posee un arma, menciónelo.

Llegada de la policía

En el momento de la llegada de la policía, si su cónyuge ya no está en la casa, la policía puede buscarlo y arrestarlo, si tienen suficientes motivos para hacerlo.

Si su cónyuge se encuentra en el lugar, dígalos a los policías que quiere hablarles a solas, sin la presencia de su cónyuge. Ellos lo alejarán o lo controlarán. Cuénteles lo que sucedió. No es una traición a su cónyuge contar sus acciones y sus palabras, se trata de su protección.

La policía le preguntará si quiere presentar una denuncia. Si usted acepta, le pedirán que describa el hecho y firme su declaración. Luego, le entregarán una tarjeta con sus nombres, sus números de teléfono y el número asignado al hecho. Es importante que conserve esa tarjeta.

Si tienen motivos razonables para pensar que se ha cometido un acto criminal contra usted, tienen la obligación de presentar una denuncia aun cuando deban hacerlo sin su consentimiento.

Si la policía cree que usted corre peligro, puede arrestar a su cónyuge inmediatamente. También pueden proponerle llevarla a un lugar seguro, como una casa de albergue.

La policía completará el informe del hecho y enviará el expediente a un investigador. Este último reunirá los elementos de prueba y se encargará de continuar con el expediente. Es posible que se comunique con usted. Luego presentará su informe a un fiscal de denuncias criminales y penales. Él determinará si cabe presentar acusaciones contra su cónyuge.

En nuestro sistema jurídico, si usted es víctima de un acto criminal, no necesita recurrir a un abogado.

El fiscal de denuncias criminales y penales es un abogado que representa a la sociedad y determina los elementos de prueba para establecer la culpabilidad del acusado. Es depositario del expediente en nombre del interés público. No es el abogado directo de la víctima. En el Palacio de Justicia, ese fiscal es denominado también comúnmente Procurador de la Corona.

El acusado, por su parte, podrá contar con los servicios de un abogado para garantizar su defensa. También podría elegir representarse a sí mismo.

Arresto

Si su cónyuge es arrestado, la policía lo pondrá en contacto con el abogado que él elija antes de interrogarlo. Pueden decidir dejarlo en libertad con condiciones que deberá respetar. También le informarán la fecha en que tendrá que presentarse a la Corte para comparecer. La policía también puede decidir detenerlo antes de su comparecencia.

Ejemplos de motivos de detención inmediata

- Si la víctima presenta lesiones corporales (heridas visibles o internas).
- Si se trata de actos repetidos de vías de hecho (redactados en informes policiales).
- Si la policía comprueba que la situación está fuera de control.
- Si su cónyuge ya ha sido arrestado por violencia y no respeta sus condiciones de puesta en libertad.

**SI USTED SE SIENTE EN PELIGRO,
REFÚGIESE EN UNA CASA DE ALBERGUE**

Comparecencia

Luego de su arresto, su cónyuge comparecerá ante un juez, en un plazo de 24 horas si fue detenido. Si ha sido liberado bajo promesa de comparecer, el plazo será más largo. En ese momento, será informado de los cargos presentados contra él. Estará asistido por su abogado y tendrá la opción de declararse culpable o inocente.

Si se declara culpable, usted no tendrá que declarar. El juez pronunciará la sentencia o fijará una fecha en la cual la dará a conocer. Durante ese lapso, si su cónyuge está detenido el juez puede decidir liberarlo.

Si su cónyuge se declara inocente, usted deberá presentarse a la Corte en el momento de la audiencia preliminar y del proceso y deberá contar lo sucedido.

Si el fiscal a cargo no se opone a la puesta en libertad de su cónyuge, este será liberado y deberá respetar las condiciones impuestas por el juez.

SU CÓNYUGE PUEDE, EN TODO MOMENTO DURANTE EL TRANCURSO DEL PROCESO JUDICIAL, DECLARARSE CULPABLE. SI LO HACE, USTED NO TENDRÁ QUE DECLARAR, A MENOS QUE DESEE HACERLO CUANDO ÉL RECIBA SU SENTENCIA.



Audiencia sobre puesta en libertad (Audiencia libertad bajo palabra)

Este procedimiento tendrá lugar si el fiscal a cargo se opone a la puesta en libertad de su cónyuge. Su presencia, por lo general, no es necesaria en esta etapa.

Luego de haber escuchado al abogado del acusado y al fiscal a cargo, el juez decidirá si pone en libertad a su cónyuge o si debe quedar detenido durante los procedimientos. Si su cónyuge es considerado demasiado peligroso para usted, sus hijos u otras personas, podría quedar detenido. Si el juez decide que no se justifica dejar detenido a su cónyuge, será liberado, pero deberá respetar las condiciones de puesta en libertad que el juez le impondrá. Probablemente tendrá prohibido contactarse con usted por cualquier medio que fuera. El juez puede prohibirle acercarse a su lugar de residencia, a su trabajo e incluso a la guardería o la escuela de sus hijos. Estos son algunos ejemplos de condiciones de puesta en libertad; puede haber otras. **Usted tiene derecho a obtener una copia de las condiciones. No dude en solicitarlo.** Además, si el juez pronuncia una interdicción de contacto con sus hijos, no olvide avisar a la escuela o al medio de guarda.

Si su cónyuge entra en contacto con usted de una manera u otra, aun cuando lo haga sin amenazarla ni golpearla, no dude en marcar el 9-1-1, ya que esto representa una violación de las condiciones. Su cónyuge conoce muy bien las condiciones de su libertad y sabe que debe respetarlas.

Este periodo puede ser difícil de sobrellevar para usted. No se quede sola, hable, es normal sentirse conmocionada. Este periodo de interdicción de contacto es temporal. Puede permitirle pensar en usted misma y tomar una distancia esencial. No olvide que él es responsable de sus actos.

SI USTED DECIDE RETOMAR LA VIDA EN COMÚN CON SU CÓNYUGE, ES IMPORTANTE AVISAR AL POLICÍA INVESTIGADOR Y AL FISCAL A CARGO. SU CÓNYUGE Y USTED DEBERÁN, LUEGO, PRESENTARSE AL PALACIO DE JUSTICIA PARA VER SI ES POSIBLE CAMBIAR LAS CONDICIONES DE PUESTA EN LIBERTAD.

Presentación de la prueba (Pro forma)

Se trata de un encuentro entre el abogado de la defensa y el fiscal a cargo en el curso del cual este último debe presentar todos los elementos de prueba al abogado de la defensa. Puede haber más de una fecha para esta etapa.

Por lo general, no es necesario que usted esté presente en esta etapa. En cambio, es posible que reciba una citación (citación para comparecer). Si tal fuera el caso, no tendrá que declarar ni ir a la sala de la corte. En cambio, tendrá que entrevistarse con el fiscal a cargo de denuncias criminales y penales para que converse con usted acerca del desarrollo de los procedimientos. Podrá expresarle entonces sus temores o expectativas en relación con la denuncia.

Audiencia preliminar

Algunas infracciones no requieren audiencia preliminar, el proceso entonces tiene lugar directamente.

La audiencia preliminar es la etapa para la cual las víctimas reciben por lo general una citación que las obliga a presentarse ante la Corte con la posibilidad de tener que declarar.

En este punto, el juez debe decidir si hay pruebas suficientes para mantener los cargos. Si da lugar, fijará una fecha para el proceso. Luego de la audiencia preliminar, si el juez decide que la prueba es insuficiente, no habría procesamiento y su cónyuge quedaría libre de toda acusación.

USTED ES LA VÍCTIMA Y EL PRINCIPAL TESTIGO. SU DECLARACIÓN, POR SÍ SOLA, PUEDE CONSTITUIR UNA PRUEBA SUFICIENTE PARA LA CONTINUACIÓN DEL PROCESO.

Proceso y juicio

Durante el proceso, el fiscal a cargo debe probar **más allá de toda duda razonable** que su cónyuge ha cometido un acto criminal. Entonces, usted deberá declarar respondiendo de la mejor manera a las preguntas de los dos abogados.

Luego, si cabe, los demás testigos y su cónyuge podrán también dar su versión de los hechos. Es posible que usted escuche algunas mentiras y que esto sea difícil para usted. Si así fuera, puede salir de la sala o ir a hablar con una asistente en el local del CAVAC (centro de ayuda a las víctimas) situado en el Palacio de Justicia.

A la luz de las declaraciones escuchadas y del alegato de los dos abogados, el juez o el jurado deberán decidir si pueden declarar al acusado culpable. Una absolución no significaría que el acto criminal no tuvo lugar, sino que las pruebas presentadas no convencieron al juez, más allá de toda duda razonable, de la culpabilidad de su cónyuge.

Si su cónyuge es absuelto, por cierto, usted sentirá enojo, decepción, un sentimiento de injusticia, incomprensión, etc. A pesar de eso, usted ha tenido razón en denunciar la violencia de la que fue víctima y de reafirmarse para poner un límite a la violencia.

NO OLVIDE QUE SI ES NUEVAMENTE VÍCTIMA DE UN ACTO CRIMINAL, TIENE DERECHO A PRESENTAR OTRA DENUNCIA. NO DUDE EN SOLICITAR AYUDA Y APOYO.

Sentencia

Si el juez reconoce que su cónyuge es culpable de uno o varios actos criminales, es él quien debe pronunciar la sentencia. Podrá hacerlo de inmediato o determinar otra fecha en la cual la dará a conocer. En esta etapa, usted tiene derecho, en tanto víctima, a declarar sobre las consecuencias que ha vivido en razón del acto criminal. Puede expresarse oralmente ante el juez o hacerlo por escrito, a través de **la declaración de la víctima**.

Antes de pronunciar la sentencia, el juez puede pedir un informe previo que será redactado por un agente de libertad vigilada. Es posible que él se comunique con usted para conocer su versión de los hechos. El informe previo a la sentencia apunta a esclarecer al juez sobre algunos aspectos de la situación de vida de su cónyuge para permitirle decidir la sentencia más apropiada.

En materia de situación de violencia conyugal, es frecuente que la sentencia impuesta sea una probation (remisión condicional a prueba). Si así fuera, su cónyuge tendrá que respetar ciertas condiciones por un período determinado por el juez. Habitualmente, entre otras cosas, le está prohibido entrar en contacto con usted de cualquier manera que sea. Si su cónyuge no respeta las condiciones, marque el 9-1-1. La policía hará una investigación y verá si es pertinente demandar a su cónyuge. Él podría ser arrestado y detenido hasta una nueva comparecencia ante el juez. La detención es impuesta solo en los casos más graves.



En la Corte

Preséntese en el Palacio de Justicia a la hora indicada en su citación. Prevea poder estar disponible todo el día.

Es posible que vuelva a ver a su cónyuge. Su presencia podría ser conmovedora para usted. Sepa que no tendrá que estar en contacto directo con él, pero que él estará en la sala de la Corte si usted declara. Las condiciones de interdicción de contacto siguen siendo válidas, aun dentro del Palacio de Justicia.

Es muy normal estar nerviosa ante la idea de ir a la Corte. Como se trata de una situación difícil, usted puede solicitar estar acompañada por una persona de confianza: una asistente de una casa de albergue, una amiga, un miembro de su familia. Además, puede dirigirse al local del CAVAC (centro de ayuda a las víctimas) situado en el Palacio de Justicia. Esto le ayudará a sentirse más segura y evitar cruzarse inútilmente con el acusado. Una asistente la recibirá allí, podrá responder a sus preguntas y le ofrecerá el apoyo que usted necesite.

También puede esperar en el corredor o en la sala de audiencias.

No lleve a los niños, salvo en caso de que deban declarar (algo que sucede en muy pocos casos).

Vaya vestida con ropa limpia y confortable.

Su declaración

Antes de que usted declare, el policía investigador le hará releer en un lugar tranquilo la declaración que hizo ante los policías luego de los hechos.

Al comienzo de su declaración, deberá prestar juramento. Se le preguntará su nombre y su domicilio. Podrá exigir **que su domicilio permanezca con carácter confidencial**.

Su papel consiste en contar los hechos que fueron relatados en su declaración, de la mejor manera posible, y diciendo la verdad.

En primer lugar será interrogada por el fiscal y luego por el abogado de su cónyuge. Tómese el tiempo necesario para respirar bien y escuchar las preguntas.

No dude en solicitar a los abogados que repitan o reformulen una pregunta si no la entiende bien. Usted debe responder de manera clara a las preguntas planteadas. Es correcto y normal decir « no lo sé », « ya no lo recuerdo » si olvidó ciertos detalles. Las preguntas del abogado de su cónyuge podrán parecerle molestas e inútiles. Cuente los hechos lo mejor que pueda, ya que después de todo, usted solo estará diciendo la verdad.

Cuando responda a las preguntas, hágalo dirigiéndose al juez y no a los abogados. Es él quien tomará las decisiones relacionadas con la causa.

Antes de irse del Palacio de Justicia, preséntese en el mostrador de indemnización con su citación (asignación) para obtener la indemnización a la que tiene derecho.



Si se arrepiente

Usted se arrepiente de haber presentado la denuncia, piensa incluso en no continuar o en retomar una vida en común con su cónyuge... Siente vergüenza, se siente culpable, tiene miedo de que su cónyuge se vengue, tiene piedad de él, él le ha hecho promesas, usted teme que él pierda su trabajo, sufre las presiones de la familia, el procedimiento jurídico es largo...

Todas estas reacciones son normales y frecuentes. Es importante que hable de esto con alguien. Antes de hacer cualquier cosa, puede consultar a organizaciones especializadas que la ayudarán a ver más claro, como el CAVAC (centro de ayuda a las víctimas) o las casas de albergue (Consulte las páginas 43-45 para conocer los recursos disponibles).

Hacer una denuncia es una manera de protegerse. Nadie puede prever una recidiva del cónyuge, pero usted puede hacer todo lo que esté a su alcance utilizando los recursos disponibles para garantizar su seguridad.

Sea cual fuere el resultado del procedimiento jurídico, es un paso más que habrá dado para **romper el silencio**. Habrá tenido razón en denunciar esta situación de violencia.

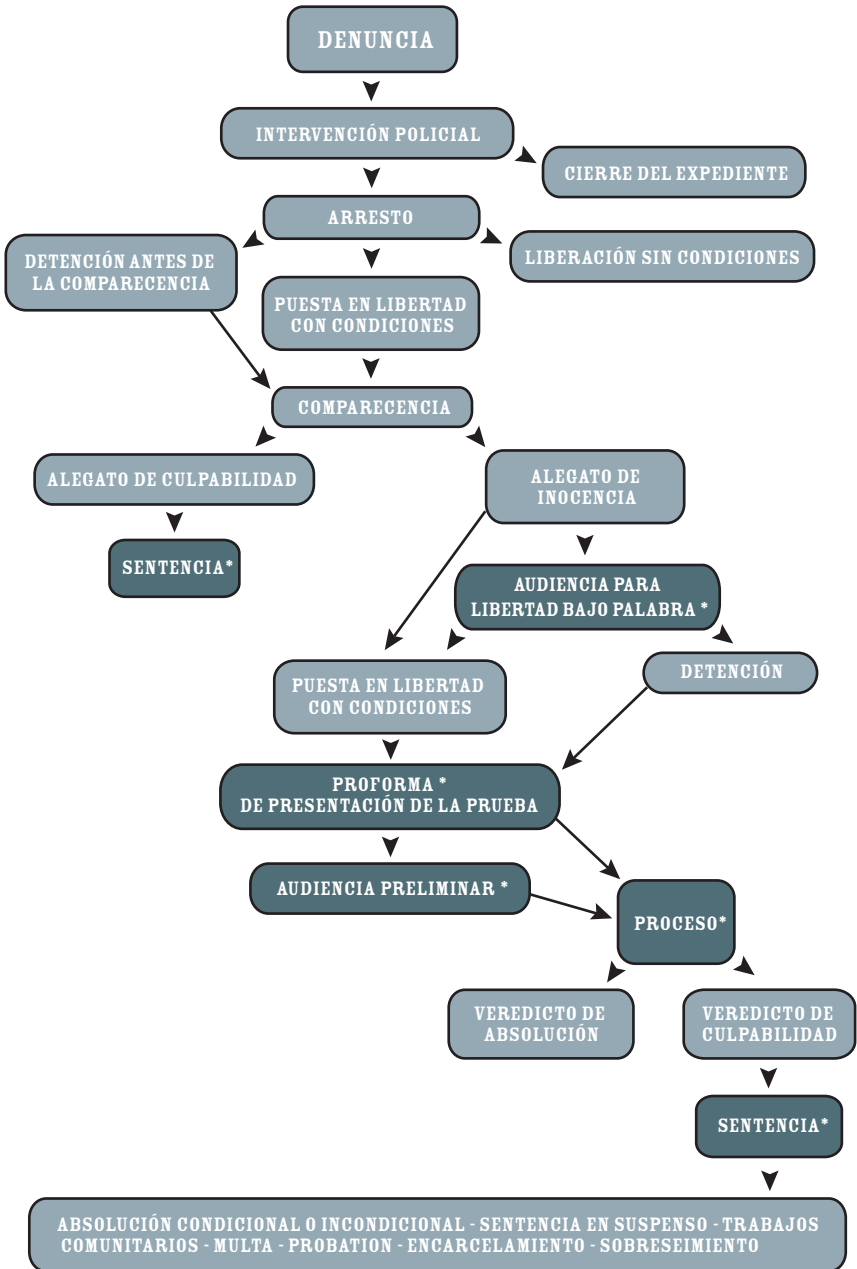
NO DUDE EN ACTUAR DE NUEVO

Sus derechos y recursos

- Usted tiene derecho a ser tratada con respeto y dignidad.
- Usted tiene derecho a estar protegida.
- Usted tiene derecho a ser informada.
- Usted tiene derecho a conocer y comprender el procedimiento jurídico.
- Usted tiene derecho a estar acompañada y apoyada en su procedimiento.

Además, tal vez usted tenga derecho, según la situación, a una indemnización por las lesiones físicas y psicológicas resultantes de la violencia de la que ha sido víctima, en virtud de la Ley sobre la indemnización de las víctimas de actos criminales (IVAC). Solicite ayuda al CAVAC (centro de ayuda a las víctimas) para hacer su demanda o llame directamente al IVAC (ver la página de recursos p.43-45).

ETAPAS DEL PROCEDIMIENTO JURÍDICO EN EL PALACIO DE JUSTICIA



* EN ESTAS ETAPAS DEL PROCEDIMIENTO JURÍDICO, LA VÍCTIMA PUEDE SER CONVOCADA A PRESENTARSE

BIBLIOGRAFÍA

CLÉMENT, Rolande et Louise RIENDEAU. *Chicane de couple ou violence conjugale. Pour y voir plus clair*, Communication présentée au 1st World conference of women's shelters, Edmonton, Canadá.

DEPARTAMENTO DE POLICÍA DE LAVAL. 2009. « Statistiques violence conjugale 2009 », Laval [Documento interno de la Protección de los ciudadanos - departamento de policía - división gendarmería].

GOBIERNO DE QUEBEC. 2001. *Orientations gouvernementales en matière d'agression sexuelle — Plan d'action*, Québec, Ministerio de Salud y Servicios sociales, Dirección de comunicaciones, 82 páginas. Disponible en línea: http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/publications/Violence/Orientations_gouv_agression_sexuelle_2001.pdf. Consultado el 28 de octubre de 2010.

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA DE QUEBEC. 2006. (17 de octubre). « Mythes et réalités » IN *La violence conjugale : des faits à rapporter, des mythes à déconstruire, une complexité à comprendre*. Disponible en línea: <https://www.inspq.qc.ca/violenceconjugale>. Consultado el 28 de octubre de 2010.

MIHOREAN, Karen. 2005. « Tendances des actes de violence conjugale signalés par les victimes » IN *La violence familiale au Canada : un profil statistique*, sous la dir. de Kathy AuCoin, p.13-35. Ottawa. Estadísticas de Canadá; Centro canadiense de la estadística jurídica. Disponible en línea: <http://www.statcan.gc.ca/pub/85-224-x/85-224-x2010000-fra.pdf>. Consultado el 28 de octubre de 2010.

NACIONES UNIDAS. 1993. *Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes*; Resolución adoptada por la Asamblea General de la ONU (Nueva York, 20 de diciembre de 1993). Disponible en línea: <http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N94/095/06/PDF/N9409506.pdf?OpenElement>. Consultado el 28 de octubre de 2010.

QUEBEC. Código Civil de Quebec, L.Q. 2010. Quebec, Editor Oficial de Quebec, 1908 páginas. Disponible en línea: <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/CCQ/CCQ.html>. Consultado el 3 de noviembre de 2010.

BIBLIOGRAFÍA (CONTINUACIÓN)

QUEBEC. Ministerio de Salud y Servicios Sociales. 2010. « Violence conjugale » IN *Ministerio de Salud y Servicios Sociales*. Disponible en línea: http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/violenceconjugale.php. Consultado el 28 de octubre de 2010.

QUEBEC. Ministerio de Seguridad Pública. 2008. *Statistiques 2008 sur la criminalité commise dans un contexte conjugal au Québec*, 59 páginas. Disponible en línea: <http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/police/publications-et-statistiques/violence-conjugale/2008/le-profil-des-victimes.html>. Consultado el 9 de noviembre de 2010.

AGRUPACIÓN PROVINCIAL DE CASAS DE ALBERGUE Y DE TRANSICIÓN PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONYUGAL. « Problématique » IN *Qu'est-ce que la violence conjugale?* <http://www.maisons-femmes.qc.ca/problematique/definitions.html>. Consultado el 25 de octubre de 2008.

AGRUPACIÓN PROVINCIAL DE CASAS DE ALBERGUE Y DE TRANSICIÓN PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONYUGAL. 2006. « La violence conjugale, c'est quoi au juste? », 2e édition, Montréal, 58 páginas.

AGRUPACIÓN PROVINCIAL DE CASAS DE ALBERGUE Y DE TRANSICIÓN PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONYUGAL. 2006. *Petit code des maisons*, Montréal, 87 páginas. [Documento interno].

AGRUPACIÓN PROVINCIAL DE CASAS DE ALBERGUE Y DE TRANSICIÓN PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONYUGAL. 1991. *Définition de la violence conjugale*; Résolution adoptée par l'assemblée générale du RPMHTFVVC, (Montréal, 1991). [Documento interno].

ESTADÍSTICAS DE CANADÁ. 1993. « L'enquête sur la violence envers les femmes; faits saillants », *Le Quotidien*, Ottawa, Statistique Canada, 11 páginas.

RECURSOS EXISTENTES PARA USTED

Recursos para violencia conyugal EN CASOS DE URGENCIA

CENTRAL DE URGENCIAS 911

CASAS DE ALBERGUE DE LAVAL

SOS Violencia-Conyugal

Teléfono: 1-800-363-9010

www.sosviolenceconjugale.ca

Casa de Lina

Teléfono: 450-962-8085

Casa l'Esther

Teléfono: 450-963-6161

Casa Le Prélude

Teléfono: 450-682-3050

RECURSOS PARA VIOLENCIA CONYUGAL (LAVAL)

Bouclier d'Athéna

Teléfono: 450-688-6584

www.shieldofathena.com/fr

Carrefour d'hommes en changement (CHOC)

Teléfono: 450-975-CHOC (2462)

www.organismechoc.com

Centro de Ayuda a las Víctimas de Actos Criminales (CAVAC)

Teléfono: 450-688-4581

www.cavac.qc.ca

Centro de Salud y Servicios Sociales de Laval

www.cssslaval.qc.ca

CLSC du Marigot

Teléfono: 450-668-1803

CLSC des Mille-Îles

Teléfono: 450-661-2572

CLSC du Ruisseau-Papineau

Teléfono: 450-687-5690

CLSC de Sainte-Rose

Teléfono: 450-622-5110

Centro de mujeres de Laval

Teléfono: 450-629-1991

Centro de la Juventud de Laval

Información: 450-975-4150

Dar parte: 450-975-4000

División urgencia social - Ville de Laval

Teléfono: 450-662-4595

Pasaporte familia

Teléfono: 450-629-5207

Protección del ciudadano de Laval (policía municipal)

Teléfono: 450-662-4242 o 450-662-3400, extensión 0

www.protecteurducitoyen.qc.ca

OTROS RECURSOS ÚTILES (LAVAL)

Centro designado de Laval para agresión sexual

12 años y más (hombres y mujeres)

Dentro de los cinco días o menos luego de la agresión:

Urgencias de la Ciudad de la Salud de Laval

Más de 5 días después de la agresión:

450-668-1803, extensión 5173

Menos de 12 años

Dentro de los cinco días o menos luego de la agresión:

Urgencias del Hospital Sainte-Justine de Montreal

Más de 5 días después de la agresión:

Dirección de Protección de la Juventud: 450-975-4000

Centro de Intervención en Delincuencia sexual (CIDS)

Teléfono: 450-967-3941

Centro de Intervención y de Prevención para las víctimas de agresiones sexuales (CPIVAS)

Teléfono: 450-669-9053

www.cpivas.com o www.cliquesurtoi.com

Centro de readaptación en dependencias Laval

Teléfono: 450-975-4054

Indemnización a las Víctimas de Actos Criminales (IVAC)

Teléfono: 1-800-561-4822 o 514-906-3019

www.ivac.qc.ca

Medidas alternativas Juventud de Laval

Teléfono: 450-663-7674

Prevención de Suicidio de Laval

1-866 APPELLE o 450-629-2911

www.rccgm.com

Servicio Correccional de Canadá

Servicio a las víctimas: 450-967-3680

www.csc-scc.gc.ca/victims-victimes/index-fra.shtml

Servicio del Contencioso penal y reglamentario - Ciudad de Laval

Teléfono: 450-978-5866

OTROS RECURSOS ÚTILES

SOS Violencia-conyugal

Teléfono: 1-800-363-9010

www.sosviolenceconjugale.ca

Agregue aquí las casas de albergue de su región:

Muchos recursos se encuentran disponibles en diferentes barrios y regiones. Comuníquese con el Centro de Salud y de Servicios Sociales (CSSS) más cercano a su domicilio para conocerlos.

Puede anotarlos aquí:

**Mesa de concertación sobre violencia conyugal
y agresiones de carácter sexual de Laval**

**Table de concertation en violence conjugale
et agressions à caractère sexuel de Laval**

www.brisezlesilence.com

514 436-4743

