

La crianza de niños después de la violencia doméstica

Lo que está pasando

La violencia doméstica ocurre cuando una persona en una relación usa cualquier tipo de abuso para controlar a la otra persona. Es posible que usted haya recién dejado una relación abusiva, o puede ser que todavía está sufriendo la violencia doméstica. Sus hijos pueden haber escuchado o visto el abuso, o pueden ellos mismos haber sido blancos del abuso.

Vivir con la violencia doméstica puede tener graves efectos sobre todos los miembros de la familia. Aun después de que haya pasado el peligro, sus hijos pueden seguir sintiendo miedo. Sin embargo, con su ayuda, sus hijos pueden aprender a manejar el estrés, mantenerse a salvo y sanar.

Lo que usted podría estar observando

Algunos niños sufriendo de abuso no demuestran señales de estrés. Otros tienen dificultades en el hogar, la escuela o su comunidad.

Puede que note en un niño un aumento en sentimientos de miedo o ira, apego o dependencia, dificultad para dormir o berrinches. Si el abuso continúa por mucho tiempo, los niños pueden experimentar problemas más serios como la depresión o ansiedad, faltar a la escuela o el uso de drogas.

Lo que usted puede hacer

Para asegurar que sus hijos se formen de manera positiva, es importante que tengan una buena relación con un padre o una madre cariñoso/a y no violento/a. Puede ayudar a sus hijos tomando los siguientes pasos:

- **Planee para la seguridad.** Si usted todavía está sufriendo una relación abusiva, debe formular un plan de seguridad con sus hijos. Enséñeles cómo llamar a números de emergencia como el 9-1-1, dónde ir para buscar ayuda y que nunca deben meterse en medio de una pelea entre adultos. ¡Representantes locales de apoyo a personas sufriendo violencia doméstica pueden ayudarle a planear!
- **Cuide de sí mismo.** Encontrando maneras de lidiar con su propio estrés le hace bien a usted y a sus hijos. Haga tiempo para conectarse con sus amigos, hacer ejercicio, escuchar música, tomarse un buen baño o hacer cualquier otra cosa que le ayude a relajarse y enfocarse.
- **Ayude a sus hijos a sentirse seguros.** Mantenga a sus hijos cerca cuando pueda, mírelos a los ojos, deles muchos besos y abrazos. Jueguen juntos, aunque sea por unos minutos a la vez. Póngales rutinas como una hora de leer cuentos antes de dormir y un horario fijo para las comidas.
- **Mantenga la calma.** Los niños que han sufrido violencia a veces pueden actuar de manera caótica. Póngales límites claros y fijos, pero mantenga una voz tranquila. Busque ayuda cuando sea necesario.



- **Hable con sus hijos.** Esté dispuesta a escuchar a sus hijos hablar acerca de lo que ha sucedido y cómo se sienten a respecto. Dígales la verdad cuando le hagan preguntas. Asegúreles que usted está trabajando para mantener a su familia segura.
- **Ayude a sus hijos a desarrollar relaciones.** Las relaciones positivas con sus pares y otros adultos que les ofrezcan apoyo pueden ayudar a sus hijos a manejar el estrés y mantenerse fuertes y felices.
- **Celebre sus fortalezas.** Encuentre actividades que les gusten a sus hijos y en las cuales se destaquen. Anímelos en sus estudios y otras actividades.

Recuerde: Usted es la persona más importante en la vida de sus hijos. Ellos necesitan saber que usted los apoya y los ama, y que hará todo lo que pueda para mantenerlos a salvo.

Si usted se encuentra en peligro, contacte a:

- 9-1-1 por teléfono para asistencia de emergencia de la policía
- Línea nacional contra la violencia doméstica (National Domestic Violence Hotline) (1.800.799.7233) para ayuda con un plan de seguridad y referencias a ayuda en su local

Otros recursos:

- Child Welfare Information Gateway—Resources for Families (Recursos para familias) solo disponible en inglés: <https://childwelfare.gov/topics/systemwide/domviolence/resources/>
- National Network to End Domestic Violence (en inglés): <http://nnedv.org>
- National Child Traumatic Stress Network Hojas informativas en inglés: <http://www.nctsn.org/content/resources>
Recursos en español: <http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Informaci%C3%B3n-en-Espa%C3%B1ol>
- Futures Without Violence (en inglés): <http://promising.futureswithoutviolence.org/>

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.