¿CÓMO QUIERE QUE LO RECUERDEN SUS HIJOS E HIJAS?



Agradecimientos

Este cuaderno de ejercicios es el resultado del trabajo y reflexión colectivos de muchas personas a lo largo de décadas. Futures Without Violence y el Center for Justice Innovation reconocen a Juan Carlos Areán como principal autor de esta publicación. También agradecemos la inspiración y las contribuciones de muchas otras personas, incluidas Lonna Davis, Fernando Mederos, Oliver Williams, Jerry Tello, Derek Gordon, Dave Mathews, Jeremy NeVilles-Sorell, James Henderson, Lisa Nitsch, Jacquelyn Boggess, Jennifer Rose, Melissa Scaia, Laura Connelly, Lundy Bancroft, John Badalament, Haji Shearer, David Adams, Katreena Scott, Joan Pennell, Roberto Garda, Francisco Cervantes, Eduardo Liendro, y Daniel Ramírez.

Por último, extendemos nuestro profundo agradecimiento a nuestros patrocinadores de la Oficina sobre Violencia contra las Mujeres y la División de Servicios y Prevención de Violencia Familiar. Un agradecimiento especial a Aisha Battle y Maurice Hendrix por su apoyo.







Índice

Ag	gradecimientos	2
Cć	ómo utilizar este cuaderno de ejercicios	4
1.	¿Qué esperanzas tiene para sus hijos e hijas?	8
2.	¿Cómo lo ven sus hijos o hijas?	11
3.	Enfrentar la realidad	18
4.	Cuando daña a su pareja, daña a sus hijos e hijas	21
5.	Antes que nada, debe dejar de dañar a su pareja y a sus hijos e hijas	. 25
6.	El siguiente paso es dar el ejemplo con conductas positivas	. 29
7.	¿Pueden cambiar las personas?	. 34
8.	¿Se pueden sanar las relaciones que han sido dañadas?	. 36
9.	Deje de mentirse a usted mismo y a los demás	. 38
10	. Aceptar lo que ha hecho	. 42
11.	¿Qué necesitan y quieren sus hijos e hijas de usted?	. 46
12.	¿Cómo quiere que lo recuerden sus hijos e hijas?	. 49
Re	cursos	. 52
Cr	éditoséditos	. 52

CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNO DE EJERCICIOS

Si tiene este cuaderno de ejercicios en sus manos, entonces ya ha tomado el primer paso en el proceso de hacer cambios positivos en su vida. Ha decidido abrir la puerta a la posibilidad de sanar sus relaciones. No le vamos a mentir: esto requiere de un trabajo duro, de perseverancia y paciencia. Las personas que maltratan a sus parejas y familias pueden y logran cambiar, pero se requiere de tiempo y esfuerzo.

Los ejercicios de este cuaderno están diseñados para ayudarle a dar los primeros pasos hacia el cambio; se basan parcialmente en entrevistas con niños y niñas cuyos papás han sido abusivos y cuyas mamás padecieron abuso. También se inspiran en entrevistas con papás que han maltratado a sus parejas, renunciado el abuso y reparado las interrelaciones con sus hijos e hijas.

Aunque usted puede hacer estos ejercicios por su propia cuenta, le recomendamos buscar a alguien que le brinde apoyo. El proceso de cambio es difícil, y por esto, es bueno que alguien más le ayude a mantenerse en curso. Le sugerimos que sea alguien en quien confíe, pues usted debe ser tan honesto como sea posible respecto a su conducta. Lo ideal sería encontrar a alguien que lo escuche sin que usted se sienta avergonzado, pero con quien puede ser franco sobre lo que necesita hacer para lograr un verdadero cambio. Esta persona puede ser una amistad cercana o un familiar de confianza; incluso puede ser un líder religioso en quien confíe o un integrante de su congregación (en caso de ser parte de una), o un líder de su comunidad.



Esta persona no debe ser su pareja íntima, ni su expareja, ni la pareja con la que tenga hijos o hijas. Por favor, tampoco le pida a sus hijos o hijas que le ayuden de esta forma, pues, simplemente empeoraría las cosas.

Estos ejercicios se pueden hacer, aunque no tenga contacto con sus hijos o hijas, pareja o expareja. De hecho, le recomendamos que los haga por su propia cuenta, aunque siga en contacto con su familia. Usted tiene que sanarse primero, antes de intentar reparar su relación con otras personas a las que haya maltratado. Intentar hacer las paces de forma prematura puede perjudicar aún más la relación que tiene

Si usted se empeña en lograr una verdadera transformación, verá que con el tiempo su trabajo rendirá frutos. En definitiva, usted será más feliz. El que su conducta cambie no garantiza que la relación que tiene con su familia mejore, pero no hacer nada al respecto cierra la puerta a cualquier oportunidad de sanación

con sus seres queridos.

La mayoría de los ejercicios que aquí se presentan son apropiados para papás de niños y niñas de todas las edades. En algunos casos, sugerimos posibles variaciones en función de la edad de sus hijos e hijas.

Recuerde que también puede buscar apoyo profesional. Existen programas para personas que son abusivas en muchas partes de los Estados Unidos y Latino-América. Si necesita ayuda para encontrar uno de estos programas, llame a la

Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica al 800-799-SAFE (7233).

Las operadoras hablan español. También puede encontrar un programa para padres, un grupo de apoyo para hombres o un terapeuta especializado en violencia doméstica. Si tiene visitas supervisadas con sus hijos e hijas, es posible que los monitores le proporcionen apoyo.

A LO LARGO DE ESTE TEXTO, HEMOS DECIDIDO UTILIZAR CIERTOS SÍMBOLOS PARA FACILITAR EL USO Y LA LECTURA:

Este es un símbolo importante. Todos los capítulos incluyen consejos para recordarle que debe practicar autocuidado. Los ejercicios pueden ser difíciles y es importante prestar atención a su propio bienestar.





Todos los ejercicios en este cuaderno requieren de total honestidad. En ocasiones, utilizaremos este símbolo para recordarle que debe prestar especial atención a su nivel de honestidad.

Este símbolo significa que el ejercicio implica escribir, pero también puede grabar todas las actividades en su teléfono celular o cualquier otra grabadora. Le recomendamos que escriba a lápiz, en caso de que requiera hacer alguna corrección.



Algunos ejercicios requieren que usted grabe sus respuestas en el celular u otra grabadora (lo sabrá al ver este símbolo).

Asegúrese de saber cómo grabar y escuchar la grabación.

Si no tiene un dispositivo en donde grabar, puede optar por escribir sus respuestas.

Este símbolo indica que el ejercicio implica dibujar. Lo ideal es que tenga acceso a crayones o lápices de colores, pero también puede utilizar un lápiz o incluso un bolígrafo.





Este símbolo significa que el ejercicio requiere que marque sus respuestas o que las encierre en un círculo.

Cuando vea este símbolo, se le pedirá que vea un video en línea desde su computadora, tableta o teléfono celular inteligente.





¡Este es un símbolo crucial! (que ya hemos usado en la página anterior). Significa que debe prestar especial atención al texto escrito en letras rojas, de lo contrario podría poner a su familia y a usted mismo en peligro.



Si en algún momento piensa o siente que se puede lastimarse a usted mismo o a otras personas, por favor llame a uno de los teléfonos que encontrará en la página 52 de este cuaderno.

**



Este cuaderno de ejercicios es tan solo un comienzo, no un fin. El trabajo de mejorar su comportamiento y posiblemente reparar sus relaciones familiares es un proyecto a largo plazo y, tal vez, durará toda la vida. Sin duda habrá otros pasos a seguir una vez que termine las actividades de este cuaderno (o incluso mientras las realiza). Hemos enumerado algunos recursos en la página 52 que le podrán resultar útiles a medida que continúe en este camino.

UNA NOTA SOBRE EL LENGUAJE:

Una nota sobre el lenguaje que usamos en este cuaderno: Al referirnos a "sus hijos e hijas" no solo nos referimos a los que son biológicos, sino a todos los niños y niñas que tiene en su vida, incluidos los que han sido adoptados, sobrinas y sobrinos, nietas y nietos, etcétera. Además, suponemos que haya lectores que tengan solo una hija o un hijo en sus vidas. Aun así, para facilitar la lectura, hemos decidido escribir "hijos e hijas" a lo largo de este texto.

Asimismo, este texto está escrito para todos los papás, padrastros y figuras paternas, no importa cómo se identifiquen. Para evitar el uso de múltiples términos para referirse a una pareja íntima (como esposa, esposo, novia o novio), hemos decidido escribir "pareja o expareja" o "la persona con la que tiene hijos e hijas".

¿Qué esperanzas tiene para sus hijos e hijas?

Es posible que usted haya obtenido este cuaderno de ejercicios porque considera que ser un buen padre es importante. Así que, empecemos por ahí. De alguna manera, es posible que usted ya sea un buen padre, aunque siempre hay oportunidad de mejorar. Todo padre o madre puede aprender nuevas formas de interactuar con sus hijos e hijas de forma positiva.

Nuestro primer ejercicio consiste en escribir una carta a cada uno de sus hijos e hijas. Si le resulta más sencillo, también puede hacer una grabación en su teléfono celular.

Estas cartas no las debe entregar a sus hijas, hijos ni a la persona con la que los tiene.

Más bien, son mensajes que le permitirán recordar lo que busca para usted mismo y sus hijos e hijas.

Escriba o grabe una carta para cada uno de sus hijos e hijas. Comience por escribir o decir "Querida o Querido (y el nombre de su hija o hijo)". Después, complete las siguientes frases. Tómese su tiempo y asegúrese de completar cada sección con cuidado. Puede tomar descansos cuando sea necesario y, después, volver a escribir o regrabar cualquier parte de estos mensajes.



Querida o Querido (nombre):

Me encanta ser tu papá porque...

Sé que sueñas con ser o hacer...

Cuando seas grande, tengo la esperanza de que puedas...

Quiero que recuerdes lo siguiente sobre nuestra familia...

Quiero que recuerdes lo siguiente sobre nuestra cultura...

Después de haber escrito o dicho todo lo que quería expresar sobre cada uno de sus hijos e hijas, complete las siguientes oraciones. Nuevamente, recuerde que puede escribir en este cuaderno o grabar en su teléfono celular:

Escribir estas cartas me hizo sentir... (le puede ayudar elegir emociones primarias, como felicidad, tristeza, miedo o ira)

Estas son algunas de las acciones o estrategias que puedo utilizar para hacer que las esperanzas de mis hijos e hijas se hagan realidad:

Estas son algunas de las acciones o estrategias que puedo utilizar para lograr apoyar los sueños de mis hijos o hijas:

Estos son algunos de los obstáculos que hay en alcanzar los objetivos que tengo para mis hijos o hijas:

Estas son algunas cosas que hago que pueden dañar las esperanzas que tengo para mis hijos e hijas (enfóquese en acciones propias y no en las de otras personas):

Estas son algunas acciones o estrategias que puedo utilizar para superar las barreras y obstáculos que pueden dañar las esperanzas que tengo para mis hijos e hijas:



CONSEJO DE AUTOCUIDADO

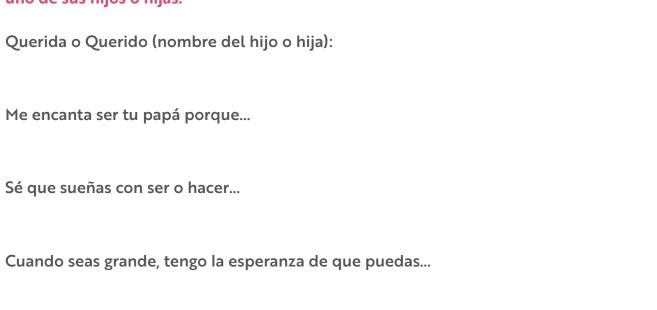
Ejercicio de respiración circular Al terminar esta actividad o en cualquier momento en que se sienta afligido, intente hacer el siguiente ejercicio de respiración:

Siéntese cómodamente, relájese y coloque sus pies en el suelo; si lo desea, cierre los ojos. Inhale mientras cuenta por cuatro segundos, mantenga la respiración durante cuatro segundos, exhale mientras cuenta por cuatro segundos, mantenga la respiración durante cuatro segundos. Repita este ejercicio al menos 3 veces o tantas veces como desee.

A este ejercicio de respiración se le llama **respiración circular** y ayuda a que las personas se sientan más tranquilas. Claro que, si este ejercicio no le hace sentir bien, no lo haga. En lugar de esto, puede simplemente inhalar y exhalar durante cuatro segundos sin contener la respiración. Puede practicar la respiración circular en cualquier momento, y no necesita estar sentado ni cerrar los ojos. ¡Inténtelo!

A lo largo de este texto, haremos referencia a la respiración circular. Cuando lo necesite, puede volver a esta página para ver las instrucciones.

Incluimos otra carta en blanco. Puede sacarle copias o escribirla para usarla con más de uno de sus hijos o hijas.



Quiero que recuerdes lo siguiente sobre nuestra cultura...

Quiero que recuerdes lo siguiente sobre nuestra familia...

CAPÍTULO 2 ¿Cómo lo ven sus hijos o hijas?

ha preguntado
qué opinan
sus hijos o
hijas de usted
como papá?
Si es como
la mayoría
de los padres,
es probable que

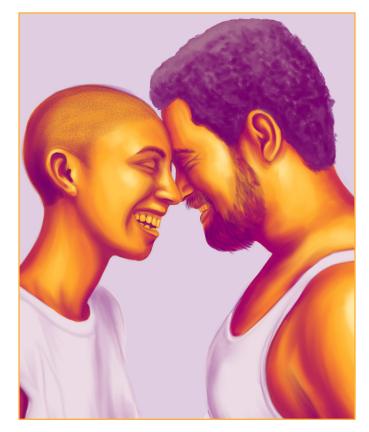
quiera que sus hijos e hijas tengan una imagen positiva de usted y que, además de amarlo, lo admiren. Lo cierto es que la mayoría de los hijos e hijas tienen percepciones tanto positivas como negativas de sus padres. Estas percepciones a veces son más positivas o negativas según la edad de los hijos e hijas y las experiencias que hayan tenido con los padres.

Nunca podremos saber con certeza cómo nos ven nuestros hijos o hijas (a menos

que se los preguntemos, y a estas alturas no es buena idea hacerlo). Sin embargo, si somos honestos,

podemos imaginar cómo nos ven. El siguiente ejercicio está diseñado para ayudarle a imaginar cómo lo ven sus hijos e hijas.





Este ejercicio está dividido en dos partes. La primera consiste en observar una serie de cinco dibujos hechos por niños y niñas a los que se les pidieron que dibujaran a sus papás. Se les dijo que podían dibujar y también escribir y que el título del dibujo sería "Como veo a mi papá."

Dedique tiempo suficiente para observar cada dibujo en detalle. Es posible que decida escribir o grabar su propia reacción ante cada una de las imágenes.

PRIMERA PARTE



Este dibujo lo hizo un niño de ocho años. El texto dice: "Así veo a mi papá porque es muy enojón y se pone borracho, y se le ponen los ojos rojos".

notas						

Este dibujo lo hizo un niño de trece años. No escribió ninguna palabra.

notas _____





Este niño de trece años eligió hacer dos dibujos. El de la izquierda dice "por dentro" y el de la derecha dice "por fuera". También escribió: "No lo debo juzgar por sus actos ya que él me dio la vida, pero es un irresponsable".

notas						

Este dibujo lo hizo una niña de once años. El texto dice: "Como un superhéroe".

notas				





El último dibujo lo hizo un niño de trece años que escribió: "Si de la montaña de la vida resbalo, mi padre me da su mano que me da fuerzas para seguir subiendo".

notes						

Cuando haya terminado de ver cada dibujo y de identificar sus sentimientos, respire profundamente o haga tres rondas de respiración circular. Después, complete las oraciones al escribir o grabar lo siguiente:







Ver estos dibujos me hizo sentir... (felicidad, tristeza, ira o miedo)

Me identifico más con los siguientes dibujos (descríbalos):

Estas son las razones por las que me identifiqué con los dibujos:

SEGUNDA PARTE

La segunda parte del ejercicio consiste en que usted dibuje. No importa si considera que es bueno o malo para dibujar, lo importante es intentarlo. Sería ideal que utilice crayones o lápices de colores. Si no los tiene, utilice un lápiz o incluso un bolígrafo. Use las páginas en blanco que incluimos aquí o use dos hojas en blanco.



Deberá imaginar que usted es uno de sus hijos o hijas y que alguien le ha pedido que haga dibujos como los que acaba de ver. El título debe ser "Así veo a mi papá". También puede utilizar palabras.

Hará 2 dibujos, uno positivo y otro negativo. Para el segundo, trate de imaginar cómo lo ve su hijo o hija después de una pelea con la persona con la que tiene a sus hijos e hijas. Sea tan honesto como le sea posible.



DIBUJO UNO

Imagine que está dibujando desde la perspectiva de su hijo o hija.

"Así veo a mi padre"

Positivo



DIBUJO DOS

Imagine que está dibujando desde la perspectiva de su hijo o hija.

"Así veo a mi padre"

Negativo

Cuando haya terminado de hacer los dos dibujos, respire profundamente o haga algunas rondas de respiración circular y complete los siguientes enunciados al escribir o grabar en su teléfono celular:





Hacer estos dibujos me hizo sentir... (felicidad, tristeza, enojo o miedo)

Vea el dibujo negativo que hizo y complete las siguientes oraciones:

Creo que mis hijos e hijas me ven así porque he hecho estas cosas mi pareja o expareja:

Creo que mis hijos e hijas me ven así porque les he hecho estas cosas:



CONSEJO DE AUTOCUIDADO

Diálogo interno Al terminar este ejercicio, trate de prestar atención a su "diálogo interno", es decir, lo que escuchamos en nuestra mente, en especial cuando estamos enojados. Por ejemplo, es posible que se diga a sí mismo: "Soy un desastre", "mi hijo me odia" o "soy el peor padre." Generalmente, estos pensamientos solo nos hacen sentir peor sobre nosotros mismos. Por esto, es esencial reconocerlos y tratar de sacarlos de nuestra mente y remplazarlos con pensamientos positivos como "puedo convertirme en un mejor padre" o "si me esfuerzo, la relación con mi hijo o hija puede cambiar." Cuanto más ponga atención a su diálogo interno negativo, será más fácil contrarrestarlo y mejorar de rumbo. Si esto le cuesta mucho trabajo, busque ayuda con su persona de apoyo (si tiene una disponible).

CAPÍTULO 3

Enfrentar la realidad

A medida que avanzamos, los ejercicios pueden volverse más difíciles. Sin embargo, si está leyendo esto, ¡usted ya hizo una de las tareas dificultosas! Quedan más por hacer, pero vamos de poco a poco. La clave está en no rendirse y seguir siendo tan honesto como pueda. El siguiente ejercicio consta de 3 sencillas partes y le puede ayudar con esto.

Vuelva a la página 12 y vea el dibujo del diablo en el capítulo anterior. Quizás sea difícil imaginarse lo que un padre le ha hecho a su hijo de 8 años para que lo dibuje así. En este ejercicio, imagine que el niño es un adulto y que no quiere volver a ver a su padre.

En la primera parte del ejercicio escriba o grabe en su teléfono celular una lista de las cosas que el padre puede haber hecho al hijo o hija para haber creado esta situación. Escriba o grabe todo lo que le vengan a la mente. Intente incluir al menos 15 oraciones. Algunos ejemplos pueden ser:



- El padre se emborrachaba frecuentemente.
- El padre insultaba y menospreciaba a su pareja con frecuencia.
- El padre a menudo golpeaba a su pareja.

Continúe aquí.

•	•
•	
•	
•	
·	
•	•
•	•

Cuando haya terminado de escribir todo lo que se le ocurra, pase a la segunda parte del ejercicio: siendo totalmente honesto, lea la lista y marque las oraciones que se parezcan de a algo que usted le haya hecho a su familia. Si está grabando sus respuestas, escuche la grabación 2 o 3 veces y recuerde qué oraciones ha elegido. Dedique el tiempo necesario para hacer esto con calma. Si se encuentra pensando: "Yo no he hecho ninguna de estas cosas", piénselo más. Aunque tal vez nunca haya golpeado a la persona con la que tiene hijos o hijas, ¿ha demostrado tener alguna conducta abusiva? ¿Alguna vez la ha empujado, insultado o atemorizado? A esto nos referimos cuando le pedimos que

sea completamente honesto. Si responde con honestidad, tal vez logre

identificar alguna de estas conductas.



Antes de pasar a la última parte del ejercicio, respire profundamente o haga algunas respiraciones circulares. Preste atención a su diálogo interno y rechace cualquier idea negativa que esté pensando. Cuando esté listo, escriba en el espacio a continuación o grabe en su teléfono celular cada oración que haya marcado. Escriba las oraciones en primera persona, es decir, refiriéndose a usted mismo. Por ejemplo:

A veces me emborracho mucho.

He insultado o menospreciado a mi pareja.

He empujado a mi pareja/la persona con la que tengo hijos o hijas.

Entonces, debajo de cada oración, haga una lista de las medidas que puede tomar de inmediato para asegurarse de que esto no vuelva a suceder. Por ejemplo::

A veces me emborracho mucho
Dejaré de beber. Si es necesario, iré a Alcohólicos Anónimos.

He empujado a mi pareja/la persona con la que tengo hijos e hijas. Nunca le pondré las manos encima, aunque esté furioso.

Continúe aquí

(use más papel si así lo necesita):

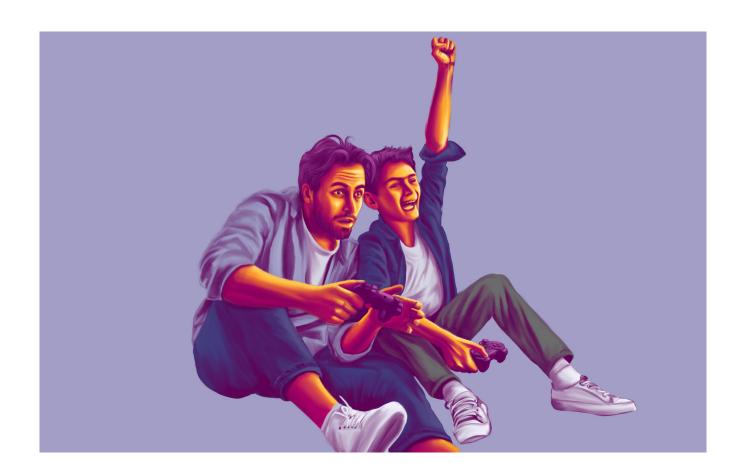


Si fue honesto, este probablemente fue un ejercicio complejo. También puede resultar abrumador comprometerse a cambiar conductas que ha tenido desde hace mucho tiempo. Nadie cambia de la noche a la mañana. El verdadero cambio requiere de tiempo y esfuerzo, pero el primer paso es tener el deseo y comprometerse a hacerlo. En este ejercicio, usted se compromete a cambiar algunos comportamientos que podrían haber dañado a sus hijos e hijas o a la persona con la que los tiene. En los siguientes capítulos, exploraremos diferentes herramientas que pueden ayudarle en su compromiso a convertirse en un mejor padre y en una mejor persona.



Un momento de tranquilidad

Es importante encontrar momentos en el día en los que podemos relajarnos y dedicar un momento para nosotros mismos. Si su trabajo es muy demandante y su vida familiar es muy ocupada, esto puede resultarle difícil. Sin embargo, tan solo diez minutos de calma pueden hacer una diferencia. Si usted vive con su pareja y/o sus hijos e hijas, puede decirles que aprendió la importancia de buscar un momento de tranquilidad. Puede decirles con anticipación que le gustaría tomarse unos minutos cada día para estar a solas y anímeles a que hagan lo mismo. Puede buscar un lugar tranquilo en su casa, o incluso salir a dar un paseo. No utilice este momento de tranquilidad para ver televisión, usar drogas o beber alcohol, ni tampoco para hablar con otras personas. En lugar de esto, intente estar presente, hacer respiraciones circulares o profundas, y contradecir cualquier diálogo interno negativo que tenga. No salga más tiempo del que haya acordado con su familia y, al volver, trate de estar completamente presente con ellos o ellas.



Hay cientos de estudios científicos que demuestran que los niños y niñas se ven muy afectados cuando hay abuso en sus familias, aun cuando este no sea dirigido a ellos. Es muy dañino para los niños y niñas ver que uno de los padres lastima al otro física, emocional y por supuesto, sexualmente. De hecho,

los niños y niñas no necesitan ver esto con sus propios ojos.

CAPÍTULO 4

Cuando daña a su pareja, daña a sus hijos e hijas Los niños y niñas casi siempre se dan cuenta cuando sus padres pelean. Esto es así incluso cuando los padres están en otra habitación o fuera de la casa. Los niños y niñas escuchan las peleas y ven las consecuencias después del abuso. Se dan cuenta cuando se rompen cosas, cuando hay agujeros en las paredes y cuando el padre o madre tiene moretones en el cuerpo. Pueden

sentir la tensión en el entorno y en los padres. Cuando los niños y niñas viven en una casa donde hay abuso, a menudo comienzan a mostrar conductas que son síntomas de dolor emocional. Estos comportamientos varían según la edad del niño o niña. Aun así, son similares a los síntomas que muestran

los niños y niñas que reciben abuso directo de los padres.

En el siguiente ejercicio, lea la lista de conductas (dividas por edad) y circule o marque las que haya observado en sus hijos o hijas cuando tenían la misma edad.

Sea lo más honesto que pueda.





BEBÉS

Molestias y mucho llanto | Enfermedades frecuentes | Dificultad para dormir

NIÑOS Y NIÑAS EDAD PREESCOLAR

Agresividad con los demás | Aislamiento y tristeza | Desarrollo retardado
Habilidades motrices limitadas | Ansiedad/miedo generalizado | Dolores de estómago
Pesadillas | Accidentes de orina o excremento

NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR

Agresividad/bullying | Ansiedad | Dolores de estómago | Pesadillas

Accidentes de orina o excremento | Malas calificaciones o reprueba uno o más grados

Baja autoestima/habilidades sociales limitadas | Problemas digestivos

Dolores de cabeza | Miedo al abandono | Tristeza extrema y culpa

ADOLESCENTES

Aislamiento | Pesadillas | Malas calificaciones o reprueba o abandona la escuela Dolores de cabeza o úlceras | Episodios violentos | Destrucción de propiedad Huir de casa | Incapaz de expresar sentimientos | Se niega a traer amistades a casa Sentirse responsable de las tareas del hogar y del cuidado de la víctima adulta.

Se une en el abuso de la víctima adulta | Baja autoestima Falta de confianza para comenzar nuevas tareas



Antes de continuar, respire profundo o practique la respiración circular. Tome un descanso si lo necesita.

Después, complete las oraciones al escribir o grabar lo siguiente:





Hacer este ejercicio me hizo sentir... (felicidad, tristeza, miedo o ira)

Me siento así porque...

Este ejercicio puede ser difícil en especial si reconoce de forma honesta cómo es que su conducta ha afectado a sus hijos e hijas. Es posible que incluso se sienta desesperado y sin esperanza. Es natural sentirse de esta forma, pero no le será útil quedarse en estos sentimientos. Además, hay buenas noticias. Los niños y niñas son fuertes y a menudo pueden recuperarse de algo perjudicial. Así como los huesos se reparan, las emociones de los niños y niñas también pueden hacer lo mismo, solo que toma mucho más tiempo. Claro que una herida emocional o física no puede sanar a menos que se elimine lo que ha causado el daño. Si tenemos un hueso roto al que seguimos golpeando, nunca se va a recuperar, de hecho, va a empeorar. Lo mismo ocurre con las heridas emocionales: pueden sanar, pero hay que dejar de dañarlas. Comenzaremos a explorar cómo hacer esto en el próximo capítulo.

Tal vez se pregunte: ¿Qué pasa si mi pareja/expareja ha sido abusiva? ¿Eso no perjudica también a los hijos e hijas? La respuesta es sí, pero usted no puede controlar el comportamiento de su pareja. Lo mejor que puede hacer es no engancharse en discusiones interminables con su pareja. Por lo general, al tranquilizarse usted, la otra persona también lo hará. Si no, siempre puede tomar una pausa (ver el siguiente capítulo).

Usted puede ser un consuelo y apoyo para sus hijos e hijas sin importar cuál sea el comportamiento de su pareja. Las investigaciones muestran que el amor de los padres llega a proteger a los hijos e hijas y evita que desarrollen muchas de las conductas de las que hablamos anteriormente en este capítulo. Usted puede asumir ese papel, pero no debe culpar ni hablar mal de su pareja o expareja ni criticarla delante de sus hijos e hijas, ya que eso solo empeorará las cosas. Si no puede decir nada positivo de su pareja, es mejor no decir nada. En cambio, puede expresar amor y apoyo a sus hijos e hijas, pues eso les ayudará a largo plazo.



Pedir apoyo Al comienzo de este cuaderno, le sugerimos que buscara una amistad o familiar de confianza para que le ayudara a hacer los ejercicios. Aun si decidió trabajar solo con este cuaderno, le recomendamos acercarse a alguien que conozca y a quien respete para buscar apoyo con este proceso de cambio cuando sea necesario. Puede ser alguien como un padrino de Alcohólicos Anónimos, que es una persona a quien puede llamar en caso de querer dañarse a usted mismo o a alguien más cuando se siente enojado o estresado. Deberá hablar con esa persona con anticipación, en un momento de tranquilidad cuando pueda explicarle cómo pueden ayudarle en este proceso.



Recuerde, esta persona no debe ser su pareja o expareja ni sus hijos o hijas (aunque ya sean mayores).

A estas alturas, ya debe estar claro que debe estar comprometido a detener el abuso. No puede seguir dañando a sus hijos e hijas y, esperamos que tampoco quiera maltratar a la persona con la que tiene hijos e hijas.

Es importante recordar que el abuso no es solo físico.

También puede ser emocional, económico o sexual. Cualquier cosa que alguien haga para atemorizar y controlar a la persona con la que tiene hijos e hijas o, a los niños y niñas, es una forma de abuso. Algunos ejemplos de lo que constituye abuso físico son golpear, patear o empujar a alguien. El abuso emocional incluye insultar a alguien o menospreciarle constantemente. El abuso económico es menos conocido: implica controlar el dinero de la familia, no dejar que la pareja trabaje o forzarla a trabajar. El abuso sexual es cualquier actividad sexual en la que se obliga a una persona a participar en contra de su voluntad.

CAPÍTULO 5

Antes que nada,

En cierto modo, el abuso físico es el más fácil de detener, aunque no es sencillo. Tal vez tenga menos consciencia de otras formas en las que lastima a su pareja de manera emocional, económica o, incluso, sexual. No puede cambiar las conductas abusivas de la noche a la mañana, es algo que requiere de tiempo y esfuerzo. En ocasiones, lograr el cambio requiere que alguien le ayude, ya sea un familiar, una amistad o un profesional.

Este cuaderno de ejercicios no puede brindarle toda la información que necesita para detener su comportamiento abusivo y cambiar su vida. Sin embargo, sirve como un punto de partida.

Hay muchas formas de cambiar las conductas destructivas. Nos gustaría proponer una forma llamada Método de PODER. La siguiente ilustración resume este enfoque:



Así es como funciona el enfoque de PODER. Al encontrarse en una situación estresante en la que posiblemente se vuelva usted abusivo, siga los siguientes pasos:

PAUSA

Deje de hacer lo que esté haciendo. Respire profundamente o practique la respiración circular. Aléjese de la situación, si no es posible hacerlo físicamente, hágalo mentalmente.

Puede tomar un descanso o salir a caminar, pero asegúrese de decirle a la otra persona que saldrá a dar una vuelta y que volverá en un determinado periodo de tiempo, y regrese a la hora que ha especificado. Este periodo de tiempo debe ser el tiempo que necesita para tranquilizarse. No debe ser más de una hora, sobre todo si sigue los pasos a continuación.

ORGANICE

Organice sus pensamientos y emociones e identifique las reacciones físicas que está viviendo. Haga un autoanálisis: ¿tengo hambre, estoy cansado, estoy enojado por otra cosa? ¿Cómo reacciona su cuerpo cuando empieza a enojarse? ¿Se pone tenso, comienza a sudar, o a caminar de un lado a otro?

¿Qué siente además de ira? ¿Está triste, asustado o deprimido?

¿Qué diálogo interno negativo está ocurriendo? ¿Siente alguna clase de celos? ¿Está reutilizando creencias negativas sobre su pareja (como "nunca me da crédito" o "es tan idiota")? ¿Está sacando conclusiones precipitadas (como "ahí va de nuevo") o está asignando culpas (como "me hace enojar mucho")? o, ¿está adoptando actitudes destructivas ("soy el hombre de la casa y debería estar a cargo.").

Intente reemplazar sus pensamientos negativos con otros positivos o con formas de pensar más constructivas.

¿DE DÓNDE?

¿De dónde vienen estos pensamientos y sentimientos? A veces las emociones fuertes no surgen de la situación actual. A lo mejor es una circunstancia que nos trae recuerdos dolorosos de nuestra infancia, especialmente de nuestros padres. Pregúntese: ¿A qué me recuerda esto? ¿Cuándo fue la primera vez que me sentí así?

EXAMINE

Examine las repercusiones. ¿Cuáles son las posibles consecuencias de las diferentes acciones y qué ha sucedido en el pasado bajo circunstancias similares? ¿Qué pasará si lastimo a mi pareja o expareja física, emocional, económica o sexualmente? ¿Cómo afectarán estas acciones a mi pareja y a mis hijos e hijas?

RESPONDA

Responda de una forma en la que se parezca al tipo de padre, pareja y persona que quiere ser. Recuerde sus metas como padre y los sueños que tiene para sus hijos e hijas (del Capítulo 1). Pregúntese: ¿Esto me conduce hacia mis metas y sueños o me aleja de ellos? Si cree que se está alejando de sus metas y sueños, tome medidas para cambiar la situación.

Puede imprimir varias copias de la tabla de PODER al final de este capítulo y utilizarlas cuando haga una pausa. Es importante que, cuando esté más tranquilo, vuelva y hable con su pareja o expareja del tema que estaban tratando antes de haber tomado una pausa. Si así lo requiere ¡haga otra pausa y siga el proceso de nuevo!

El método de PODER es solo una de las técnicas que puede utilizar para detener su comportamiento abusivo y es más difícil de lo que parece. Como todo lo demás, requiere de práctica. Antes de dominar completamente este método deberá repetir cada paso muchas veces. Aun cuando ya lo haya dominado, tendrá que seguir practicando.

Si este método no está funcionando, busque ayuda. Si tiene una relación de confianza con un familiar, una amistad o un líder religioso de su comunidad, llámeles mientras toma una pausa. Explique el método de PODER a la persona y pídale que le ayude con cada paso. Al menos al inicio puede ser más fácil si lo hace con alguien que lo apoye.

Si no puede detener su comportamiento abusivo por sí solo ni con la ayuda de alguna amistad, busque ayuda profesional. Hay programas en los Estados Unidos y Latinoamérica que están diseñados para ayudar a las personas que abusan de sus parejas. También puede buscar la ayuda de un terapeuta especialista en la atención a la violencia doméstica. Si necesita recursos profesionales, vea la página 52.



Pensamientos positivos En ocasiones es difícil lograr un diálogo interno positivo si estamos a la mitad de una discusión o si nos sentimos mal con nosotros mismos. Intente hacer lo siguiente: Escriba habitualmente en pedacitos de papel frases con un diálogo positivo, metas personales, o pensamientos inspiradores y póngalos en un frasco. Cuando se sienta deprimido, puede tomar uno y leerlo para recordar por qué está haciendo este esfuerzo. En otro frasco puede poner pedacitos de papel con pensamientos positivos sobre su pareja y su relación. Puede utilizar este frasco cuando esté tratando de calmarse tras una pelea con su pareja.

Tabla del enfoque de PODER

(para cuando tome una pausa)

PAUSA

¿Qué le dijo a su pareja o expareja antes de tomar una pausa?

¿Le dijo cuándo regresaría? Si no lo hizo, ¿puede enviarle un mensaje de texto? (Debe tardar menos de una hora).

Trate de no conducir distancias largas y, sobre todo, no beba alcohol ni use drogas.

¿Tiene una persona de confianza a la que pueda llamar y que pueda ayudarle a calmarse?

ORGANICE

Organice sus pensamientos y emociones e identifique las reacciones físicas que está sintiendo.

¿Tiene hambre, está cansado o enojado por otra cosa?

¿Cómo reaccionó su cuerpo cuando empezó a enojarse?

¿Se está poniendo tenso, está sudando o caminando de un lado a otro?

¿Qué siente además de ira? ¿Está triste, asustado o deprimido?

¿Qué diálogo interno negativo está ocurriendo? ¿Cómo puede cambiarlo a un diálogo interno positivo?

¿DE DÓNDE?

¿De dónde vienen estos pensamientos y sentimientos?

¿Qué le recuerda esta circunstancia?

¿Cuándo fue la primera vez que se sintió así?

EXAMINE

Examine las repercusiones.

¿Cuáles son las posibles consecuencias de las diferentes acciones y de lo que ha pasado en circunstancias similares?

¿Qué pasará si lastima a su pareja o expareja física, emocional, económica o sexualmente?

¿Cómo afectarán estas acciones a su pareja y a sus hijos e hijas?

RESPONDA

Responda de una forma que le acerque al tipo de padre, pareja y persona que quiere ser.

¿Cuáles son sus metas como padre y los sueños que tiene para sus hijos e hijas?

¿Sus acciones lo conducen hacia sus metas y sueños o lo alejan de ellos?

Si cree que se está alejando de sus metas y sueños, tome medidas para acercarse a ellos.

Cuando se sienta más tranquilo, vuelva y trate de hablar con su pareja sobre el tema del que estaban teniendo una discusión antes de que usted se retirara. Si así lo requiere ¡haga otra pausa y comience el proceso de nuevo!

Como mencionamos en el capítulo anterior, el primer paso para cambiar su vida es abandonar la conducta abusiva, pero esto no es suficiente. Además, tiene que comenzar a mostrarle a su familia que está cambiando al demostrar conductas positivas. Con esto

dará a sus hijos e hijas un buen ejemplo a seguir. A final de cuentas, así es como aprenden los niños y niñas: por medio del ejemplo y no por lo que se les dice que hagan. Ellos y ellas aprenden al ver lo que usted hace. Asimismo, les estará enseñando a sus hijos e hijas una lección fundamental: que las personas pueden aprender de sus errores y cambiar.

También es esencial que les enseñe a sus hijos varones que hay hombres que respetan a las mujeres sin importar de qué cultura provengan, y que, de igual forma, en cada sociedad hay hombres que son abusivos contra las mujeres. Usted puede ser un buen ejemplo de cómo son los hombres respetuosos en su cultura. Esto es importante porque a veces los niños perciben que los hombres de ciertas culturas son más irrespetuosos hacia las mujeres que los hombres de otras culturas, lo que es falso.

CAPÍTULO 6

El siguiente paso es dar el ejemplo con conductas positivas

dividido en tres secciones. Le vamos a pedir que grabe las primeras dos secciones en su teléfono celular o en otra grabadora. Si no tiene un dispositivo de grabación, puede escribirlo.

La primera sección consiste en recordar a su padre. Si no conoció a su padre, piense en su padrastro u otra figura paterna, como un tío.



Primero, piense en un momento en el que su padre le puso un buen ejemplo de cómo tratar a su madre o a una figura materna con amor y respeto. Puede ser útil recordar cuántos años tenía usted. Comience a grabar y hable directamente con su padre, como si estuviera sentado junto a él. Comience diciendo: "Papá (o como sea que lo llamara), recuerdo una vez que fuiste muy amable con mi mamá (o figura materna)." Luego, cuente la historia de lo que recuerda. Intente acordarse y grabar todos los detalles que sean posibles. Dedique todo el tiempo necesario para hacerlo. Si no le viene a la mente ningún momento en que su padre haya tratado bien a su madre, pase más tiempo tratando de recordar. Debe haber al menos una vez en la que haya presenciado un buen comportamiento. No tiene que ser algo muy importante, puede ser solo un gesto pequeño que recuerde.

Haga una pausa o detenga la grabación y respire profundamente. Cuando esté listo, piense en un momento en que su padre (o figura paterna) le dio un mal ejemplo al haberse comportado mal o haber sido abusivo con su madre o figura materna. Tome el tiempo que sea necesario ya que esto puede resultar un ejercicio difícil. De nuevo trate de recordar cuántos años tenía. Grabe de nuevo como si estuviera hablando con su padre. Comience diciendo: "Papá (o como sea que lo llamara), recuerdo una vez que lastimaste mucho a mi mamá (o figura materna)." Puede ser una ocasión donde el daño haya sido físico o emocional. Luego cuente la historia de lo que recuerda. Intente recordar y grabar todos los detalles posibles. Dedique todo el tiempo que necesite y haga pausas cuando sea necesario. Recuerde respirar profundamente. Una vez más, si no puede pensar en una ocasión en la que su padre haya lastimado a su madre o figura materna, haga un esfuerzo por recordar. No tiene que ser un incidente terrible, puede simplemente ser que se haya expresado de forma hiriente.







Al terminar haga un autoanálisis para identificar cómo se siente. Si está molesto, tome un descanso, salga a caminar o llame a su persona de apoyo.

Cuando esté listo, complete las siguientes oraciones, escribiendo o grabando:

Hacer este ejercicio me hizo sentir... (felicidad, tristeza, miedo o ira)

Algo positivo que aprendí de mi padre sobre cómo tratar a las mujeres y/o a mis parejas íntimas es:

Algo negativo que aprendí de mi padre sobre cómo tratar a las mujeres y/o a mis parejas íntimas es:

Algo positivo que aprendí de mi padre sobre cómo se trata a las mujeres o a las parejas íntimas en mi cultura es:

Algo negativo que aprendí de mi padre sobre cómo se trata a las mujeres o a las parejas íntimas en mi cultura es: Esta es la primera sección del ejercicio. Puede pasar a la segunda sección de inmediato o esperar a hacerlo más tarde.

La segunda sección de la actividad es muy similar a la primera. Deberá empezar escuchando las grabaciones que ha hecho hasta ahora. Después, elija a uno de sus hijos o hijas para imaginar que es usted ese hijo que le está hablando a usted como padre. Considere la edad de su hijo o hija. Una vez más, hará dos grabaciones.

Comience la primera grabación diciendo: "Papá (o como sea que su hijo le llame a usted), soy (diga el nombre de su hijo). Recuerdo una vez que fuiste muy amable con mi mamá (o figura materna)." Luego, cuente la historia de lo que recuerda, pero desde la perspectiva de su hijo o hija. Intente recordar y grabar todos los detalles

que sean posibles. Esta parte del ejercicio no debería ser muy difícil.

La segunda parte es lo difícil.
Como siempre, esto funcionará
mejor si es completamente
honesto. A estas alturas, ya sabe
lo que debe hacer. Prenda la grabadora y
hable como si su hijo le estuviera hablando:
"Papá (o como sea que su hijo le llama a
usted), soy (diga el nombre de su hijo o
hija). Recuerdo una vez que fuiste muy
abusivo con mi mamá (o figura materna)."



Una vez más, cuente la historia de lo que recuerda, pero desde la perspectiva de su hijo o hija. Tómese

su tiempo mientras intenta recordar y grabar tantos detalles como sean posibles. Tome descansos si los necesita. Recuerde hacer una autorreflexión y practicar el autocuidado que necesite cuando haya terminado.

Cuando esté listo, complete las siguientes oraciones:

Hacer este ejercicio me hizo sentir... (felicidad, tristeza, miedo o ira)

Algo positivo que le he enseñado a mis hijos sobre cómo tratar a las mujeres y/o a parejas íntimas es:

Algo negativo que le he enseñado a mis hijos sobre cómo tratar a las mujeres y/o a parejas íntimas es:

Algo positivo que le he enseñado a mis hijos sobre cómo se trata a las mujeres y/o a parejas íntimas en mi cultura es:

Algo negativo que le he enseñado a mis hijos sobre cómo se trata a las mujeres y/o a parejas íntimas en mi cultura es:

¿Puede identificar alguna conexión entre sus conductas y las de su padre? Nuestros padres son nuestros primeros y más influyentes maestros. Ellos nos transmiten conductas positivas y negativas que, a su vez, han aprendido de sus propios padres. Es posible que usted haya aprendido la conducta abusiva que tienen con su pareja de su padre o de otro adulto. O tal vez lo haya aprendido en otro lugar. Puede ser útil saber de dónde vienen estas conductas. Sin embargo, esto no debe ser una excusa ni una justificación de su conducta, pues eso no le sirve a nadie. Aunque usted no es responsable de lo que le ha pasado de niño, sí es responsable de sus conductas como adulto. Usted no podrá lograr un proceso de cambio si no se responsabiliza de sus acciones por completo (veremos más de esto en el Capítulo 9).

La tercera parte de este ejercicio es más bien una tarea. En los próximos días

deberá escuchar la segunda grabación que hizo. Después, piense en una acción que le ayude a ser un mejor ejemplo para sus hijos e hijas. Piense en una forma en la que puede ser más respetuoso con la madre o figura materna de sus hijos e hijas. Esto debe ser algo positivo que no haga normalmente o que nunca haya hecho, pero que piensa que lo convertirá en un mejor ejemplo para sus hijos e hijas. Tenga en cuenta que se va a comprometer a hacer estas acciones en las próximas semanas. Asegúrese de elegir cosas que pueda hacer de manera realista en un corto plazo.

Si la madre de sus hijos o hijas tiene una orden judicial de prohibición de contacto en contra de usted, no debe tratar de contactarla por ninguna razón o circunstancia. Lo mismo aplica si le ha dicho que no quieren tener contacto con usted.

No tener contacto (o contacto limitado) con sus hijos e hijas o la madre de ellos no significa necesariamente que no puede completar este ejercicio. Puede encontrar formas de desarrollar una relación más respetuosa con la madre de sus hijos e

hijas. Por ejemplo, puede procurar hablar de ella con más respeto, incluso si existe una orden judicial de prohibición de contacto. Otros ejemplos pueden incluir obedecer estrictamente la orden de no contacto, no hablar mal de la madre de sus hijos e hijas con otros y pagar la pensión alimenticia puntualmente.

A continuación, anote o registre al menos una acción respetuosa que tenga prevista realizar en las próximas semanas:

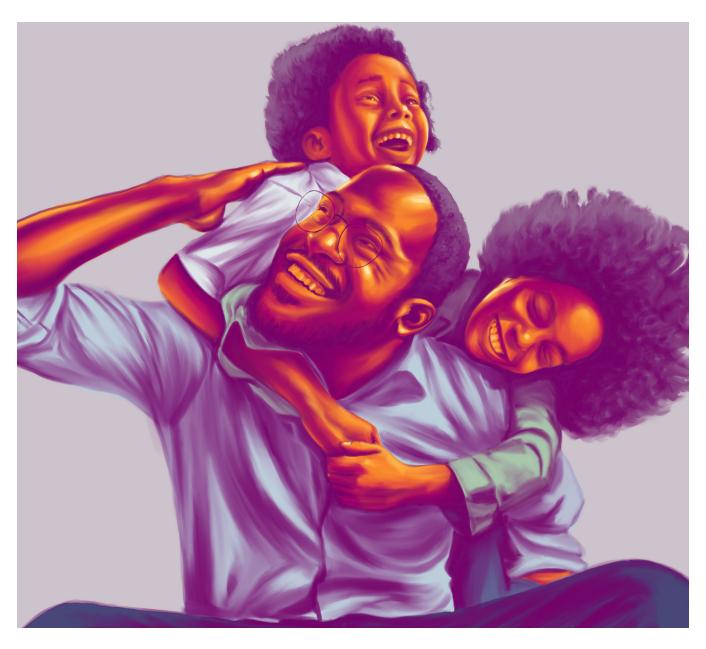


Si tiene una amistad o familiar de confianza que le ayude con estos ejercicios, dígales lo que ha elegido hacer y pídales que le ayuden a hacerlo. Cada semana, cuando haya hecho lo que se comprometió a hacer, puede elegir una nueva acción.



CONSEJO DE AUTOCUIDADO

Técnicas de relajación Otra forma de tranquilizarse cuando se siente molesto o deprimido son las técnicas de relajación o de estar en el presente. Hay formas sencillas de utilizar esta técnica, como beber un vaso de agua fría. También puede sentarse y poner los pies en el piso, si quiere, cerrar los ojos e imaginar que es un árbol fuerte y hermoso. Imagine que su cabello son las hojas que se mueven con el viento y que sus brazos son las ramas del árbol (no tiene que moverlas). Piense que su cuerpo es el tronco e imagine que sus pies y piernas son las raíces. Respire profundamente y, al hacerlo, imagine incluso que sus raíces son mucho más largas. Imagine que llegan hasta el centro de la tierra y que usted es inamovible y flexible.



CAPÍTULO 7
¿Pueden
cambiar
las personas?

Mucha gente se hace esta pregunta. ¡La respuesta es sí! Aunque solo si la persona misma decide cambiar. Nadie puede obligarle a cambiar. Es una decisión que tiene que tomar usted. No es fácil, pero es posible si hace el esfuerzo. Nos gustaría compartir algunas historias reales de hombres y padres que eligieron cambiar. Estos hombres cuentan sus historias en un documental de 15 minutos llamado Lo que hizo mi padre. Como verá, los tres hombres de la película crecieron con padres abusivos y tuvieron que

tomar algunas decisiones críticas para mejorar sus vidas.



Ahora vea el video. Puede encontrarlo en YouTube:

https://youtu.be/0u3Nb7TwImA?si=ttaXQyPAY30-D8OF

Al terminar de ver el video, complete las siguientes oraciones.

Puede escribir o grabar en su teléfono celular:





Hacer este ejercicio me hizo sentir... (felicidad, tristeza, miedo o ira)

Me identifico más con (marque con un círculo: Duane, Scott o Moné) porque...

Aprendí lo siguiente sobre el impacto del abuso en los niños y niñas:

Aprendí lo siguiente sobre la posibilidad de cambiar el comportamiento abusivo:

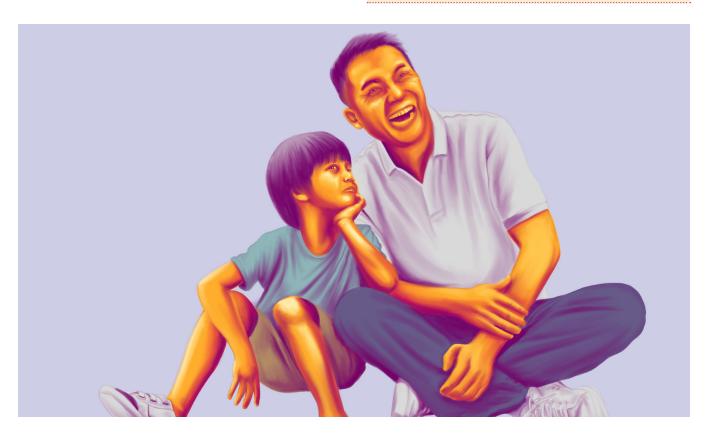
Todos los hombres de la película hablan de recuerdos dolorosos de la infancia con sus padres, de forma similar a la grabación que hizo usted en el capítulo anterior. Queda claro que el abuso de sus padres les afectó profundamente aun en su vida adulta. Sin embargo, en algún momento, todos ellos elegieron no volverse abusivos, o dejar de serlo.

Moné (la tercera historia) decidió nunca ser como su padre. Duane (la primera historia) se dio cuenta de que comenzaba a parecerse a su padre y decidió cambiar cuando era joven. Scott (la segunda historia) siguió los pasos de su padre y se volvió abusivo con su esposa Nancy y sus hijos. Aun así, a la larga, decidió que no podía seguir así y buscó ayuda para dejar de ser violento. Con mucho trabajo, pudo mejorar su relación con Nancy y los niños. Hablaremos más sobre este proceso en el próximo capítulo.

Si estos tres hombres pudieron romper ciclos generacionales de abuso, usted también puede lograrlo. Esto va a requerir de esfuerzo y determinación, pero no es una meta inalcanzable. ¡Nadie más que usted puede tomar esta decisión!



Cultivar la alegría La próxima vez que tome un momento de calma procure hacer lo siguiente: cierre los ojos si lo desea y piense en algún momento en el que se haya sentido muy feliz. Intente recordar todos los detalles que sean posibles. ¿Cuántos años tenía? ¿Quién estaba con usted? ¿Qué estaba haciendo y diciendo? ¿En dónde estaba? ¿Qué hora del día era? Mientras los recuerdos agradables fluven por su mente. preste atención a lo que sucede en su cuerpo. ¿Se siente tenso o relajado? ¿Está apretando la mandíbula o los puños? ¿Siente los hombros y otras partes de su cuerpo relajadas? ¿Su corazón late rápido o lento? Intente relaiarse cada vez más al mismo tiempo que respira profunda y lentamente y continúa recordando ese momento de alegría.



Esta es una pregunta complicada, pero la CAPÍTULO 8 respuesta es que sí, aunque ¿Se pueden no siempre. A veces las sanar las relaciones se han visto tan relaciones afectadas que la persona que han sido lastimada decide no volver dañadas? a ver a quien cometió el abuso. Esto es común entre las parejas íntimas que han vivido abuso y, también algunas veces en los hijos e hijas. Aun así, hay muchos hijos e hijas que quieren tener una relación con sus padres siempre y cuando hayan cambiado de verdad sus conductas y actitudes de abuso. Algunas de estas conductas y actitudes incluyen comportarse como el "rey de la casa", es decir, tratar a su pareja o expareja como alguien que vale menos que usted, o expresar que los hombres son superiores a las mujeres.

Lo más importante que debe recordar es que sus hijos e hijas son quienes deben decidir si quieren tener contacto con usted o no. Esto puede parecer duro, pero es parte del proceso de sanación. Tal vez quiera obligar a sus hijos e hijas más pequeños a verlo pero en algún punto podrán tomar sus propias decisiones y pueden elegir cortar todo contacto con usted. Obligarlos a verlo solo empeorará las cosas. A pesar de que no ver a sus hijos e hijas es algo doloroso, esta situación puede cambiar en el futuro siempre y cuando usted siga los pasos correctos (aun así, no hay garantías).

Tenemos el ejemplo de Scott (segunda historia) que está en el

video **Lo que hizo mi padre.** Él dejó de
ser violento y sanó
la relación con su
familia.



Vea el video de nuevo y escriba o grabe algunas de

las cosas que tuvo que hacer

Scott para comenzar a reconstruir

la relación con su familia. Su historia comienza en el minuto 4:43





Esto es lo que Scott tuvo que hacer para reparar la relación con sus hijos y con su esposa Nancy:

Como ya mencionamos, Scott tuvo que detener el abuso físico y emocional que le causaba a Nancy y a sus hijos. También tuvo que demostrar un comportamiento positivo. Una de las formas que se muestran en el video es responsabilizándose de preparar la cena para la familia y apoyar a Nancy en su nuevo empleo.

Además, Scott asumió plena responsabilidad por su conducta abusiva y dejó de culpar a Nancy. Es decir, tuvo que dejar de negar que era abusivo y de excusar su conducta. Tuvo que reconocer el daño que le hizo a su familia y aceptar las consecuencias de su comportamiento.

La historia de Scott y su familia no es única. Otros niños, niñas y jóvenes que han crecido con padres abusivos mencionan que es necesario presenciar acciones similares para poder reparar la relación con sus padres. Otros padres con conductas abusivas, como Scott, también han trabajado para reconstruir la relación que tienen con sus hijos e hijas. Además, describieron haber tomado exactamente las mismas medidas.

Si quiere reparar la relación con sus hijos e hijas, comience por escuchar los consejos de otros padres y, sobre todo, de los niños, niñas y jóvenes que han pasado por esta situación. Aunque esto no garantiza que todas sus relaciones familiares sanarán, al menos le brindará la oportunidad de hacerlo. Usted solo puede hacer lo que le corresponde; no puede controlar lo que los demás elijan hacer.

Ya mencionamos que los dos primeros pasos necesarios para sanar las relaciones consisten en detener la conducta abusiva y adoptar una conducta positiva. Los siguientes pasos están descritos en los próximos tres capítulos. Por favor, tome en cuenta que este proceso no tiene un orden específico, paso a paso. Aunque cada paso es esencial, es posible avanzar y retroceder al seguir este proceso. Cada paso requiere de tiempo y esfuerzo, y en ocasiones tendrá que hacerlos al mismo tiempo.



CONSEJO DE AUTOCUIDADO

Deshacerse de lo innecesario Una forma comprobada de sentirnos más felices es deshacernos de lo que ya no necesitamos. Esto incluye posesiones materiales, ideas, emociones e incluso personas. Si su hogar está muy saturado y desorganizado, trate de deshacerse de algunas cosas que ya no necesita y/o trate de ordenarlas. Si vive con su pareja o con alguien más, consulte primero con ellos. No queremos que se pelee con ellos a causa de esto. Seguramente se sentirá más feliz cuando comience a deshacerse de las cosas innecesarias que ocupan espacio en su hogar. Asimismo, puede limpiar su mente de las cosas que ya no necesita al deshacerse diálogo interno negativo. Si le está costando trabajo hacerlo, puede preguntarse lo siguiente: ¿Quiero tener la razón o ser feliz? Esperamos que elija lo segundo. A veces hay que dejar ir a la gente. Esto puede referirse a las amistades o conocidos que no le ayuden en el proceso de cambio y de sanación. Lo más difícil es dejar ir a las personas que queremos, pero, en ocasiones también tenemos que hacer esto, en especial si las hemos lastimado. Por ejemplo, tal vez tenga que dejar ir a una expareja que decidió seguir con su propia vida. O incluso puede que tenga que dejar ir la relación con sus hijos e hijas si es lo que ellos o ellas quieren. A veces, aunque no siempre, cuando dejamos ir a las personas a las que amamos, con el tiempo vuelven a nuestras vidas cuando están listas para reanudar una relación con nosotros.



CAPÍTULO 9

Deje de

mentirse a usted

mismo y a

los demás

Todos hemos hecho cosas de las que no estamos orgullosos. Cuando alguien nos confronta a causa de nuestra mala conducta, por lo general lo negamos (no lo hice). O tratamos de minimizar lo perjudicial de la situación (no fue para tanto), o inventar excusas (no estaba prestando atención) y/o culpar a alguien más (él me obligó a hacerlo). Muchos de nosotros aprendimos desde

la infancia que es más sencillo ocultar la verdad sobre nuestro comportamiento destructivo que responsabilizarnos por ello. El problema es que, aunque esto pueda ser cierto a corto plazo, no lo es a la larga. Las mentiras y engaños siempre salen a la luz y crean más daño que si nos responsabilizamos en el momento.

Para realmente cambiar un comportamiento es esencial ser sinceros y asumir toda la responsabilidad. ¿Cómo podemos cambiar un comportamiento que nos negamos a reconocer? De hecho, asumir la responsabilidad total por nuestras acciones puede ser muy poderoso. Esto a menudo da miedo, pero nos puede dar esperanza para el futuro pues nos ayuda a cambiar las cosas y mejorar.

El siguiente ejercicio busca ayudarle a avanzar hasta que tome plena responsabilidad por sus acciones. Como sucede con otras actividades de este cuaderno, este es un proceso que seguramente no dominará a la primera. Es algo que deberá practicar con frecuencia.



Siga los ejemplos y elija tres cosas dañinas que le haya hecho a su pareja o a sus hijos e hijas y escríbalas en la primera columna (Conducta). (Puede regresar y usar algo de lo que haya escrito en los Capítulos 1, 2 o 3). Después, llene una fila de la tabla por cada conducta, como se ve en los ejemplos:

9	Plena responsabilidad	Estaba acelerando. Iba a 20 millas por encima del límite de velocidad y lo sabía.	Me enojé y le di un puñetazo muy fuerte a mi esposa en el brazo.		
10	Culpar	lba con exceso de velocidad porque mi amigo me dijo que tenía prisa.	Le di un puñetazo en el brazo porque no dejaba de hablar.		
4	Excusas	Bueno, iba con exceso de velocidad, pero solo porque no estaba prestando atención.	Le di un ligero puñetazo en el brazo; solo estaba jugando.		
m	Minimización	Bueno, iba unas millas por encima del límite de velocidad. ¿Quizás 5?	Estaba a su lado pero apenas y le rocé el brazo.		
2	Negación	No estaba yendo a exceso de velocidad. Iba a 40 mph.	No la golpeé. Ni siquiera estaba cerca de ella.		
_	Conducta	lba a 60 mph en una zona de 40 mph.	Le di un puñetazo muy fuerte a mi esposa en el brazo.		

Al terminar el ejercicio, complete las siguientes oraciones.

Puede escribir o grabar:



Hacer este ejercicio me hizo sentir... (felicidad, tristeza, miedo o ira)

En sus propias palabras, describa por qué es importante asumir la plena responsabilidad de sus acciones:

Por supuesto que, responsabilizarse plenamente por su conducta es un excelente ejemplo para sus hijos e hijas, aun si es la primera vez que lo hace. Negar, minimizar, culpar y crear excusas por su comportamiento no es solo un pésimo ejemplo, sino que además puede lastimar emocionalmente aún más a sus hijos e hijas. Sus hijos e hijas se dan cuenta de la conducta abusiva, en especial conforme van creciendo. Si finge que es algo que no está pasando, que es algo que no está mal, o que no es su culpa, los puede hacer sentir como que están locos y puede lastimarlos. Una parte del proceso de sanación incluye afirmar a sus hijos e hijas que el abuso que percibieron es real y que reconoce lo dañino que ha sido. Hablaremos más de esto en el próximo capítulo.

Al final de este capítulo incluimos un cuadro en blanco para que siga practicando este ejercicio. Puede sacarle copias, hacer el cuadro usted mismo o grabar la información.



CONSEJO DE AUTOCUIDADO

Tomar una ducha fría Aunque tal vez esto no parezca un consejo de autocuidado, tomar una ducha fría es una forma de ayudarle a tranquilizarse cuando se sienta enojado. Es un remedio tradicional y se han hecho estudios que han comprobado su efectividad. Si no puede ducharse, lávese la cara con agua fría o salga a caminar sin usar un abrigo si es invierno. Incluso puede practicar terminar su ducha habitual con agua fría. ¡Verá que funciona!

9	Plena Responsabilidad			
ĸ	Culpar			
7	Excusas			
m	Minimización			
2	Negación			
-	Conducta			

CAPÍTULO 10

Aceptar
lo que
ha hecho

Tanto los niños
y niñas que
crecieron
con padres
abusivos
como los
padres que
sanaron las
relaciones con

sus hijos e hijas concuerdan en otros puntos. Además de asumir toda la responsabilidad, los padres abusivos deben reconocer el daño que han causado a la familia. Como hemos visto, el abuso puede causar un daño duradero y quienes lo han padecido quieren ver que la persona abusiva comprende la gravedad del asunto. Esto es parte del proceso de sanación. A lo mejor no sabe todas las formas en las que ha lastimado a las personas a las que ama, pero seguramente conoce algunas.



Además, hay otro elemento esencial para lograr sanar y reparar sus relaciones: la persona abusiva debe aceptar todas las consecuencias de su conducta. Algunos consideran esto como parte de un proceso de reparación. Esto representa que se aceptan las consecuencias legales tales como el pago de multas, el cumplimiento de las órdenes judiciales de prohibición de contacto, las visitas supervisadas, e incluso pasar un tiempo en prisión; asimismo, la aceptación de las consecuencias no legales como la pérdida de la confianza, del amor e incluso del contacto con sus hijos e hijas y con la persona con la que los tuvo. Esta podría ser la parte más compleja del proceso, pero es vital. Cuando acepta todas las consecuencias les transmite a sus hijos e hijas el mensaje de que está tomando en serio el cambio. Además, les está poniendo un excelente ejemplo.

El siguiente ejercicio es una extensión del anterior. En este debe tomar las oraciones que escribió en la sección de *Plena responsabilidad* del ejercicio anterior y copiarlos en la columna del siguiente cuadro. Después, enumere tantos elementos como pueda en la sección *Reconocer el daño y Aceptar las consecuencias*. En nuestro primer ejemplo, agregamos un hecho: la persona sufrió un accidente grave.



3 Aceptar las consecuencias	Me dieron una multa considerable. Mi prima del seguro incrementó. Tuve que faltar al trabajo para ir a fisioterapia. Tuve que lidiar con el enojo de mi pareja. Tuve que trabajar horas extra para pagar un auto nuevo y demás gastos.	Los vecinos llamaron a la policía y me arrestaron. Tuve que faltar al trabajo para ir a la corte y tuve que pagar una multa. Mi esposa solicitó una orden judicial de prohibición de contacto y tengo que quedarme con mis padres. No se me permite ver a mis hijos.		
2 Reconocer el daño	Destrocé el auto de la familia. Me lastimé el cuello. Asusté a mi familia. Perdí dinero que mi familia podría haber usado.	Mi esposa tiene dolor y tiene un gran moretón. Mi esposa y mis hijos e hijas están angustiados. Mi esposa y mis hijos e hijas me tienen miedo. Mi esposa tuvo que faltar al trabajo porque le daba vergüenza que le vieran el moretón.		
1 Plena responsabilidad	lba a 60 mph en una zona de 40 mph y tuve un accidente grave.	Me enojé y le di un puñetazo muy fuerte a mi esposa en el brazo.		



CONSEJO DE AUTOCUIDADO

Culpa y vergüenza Es fundamental que entienda la diferencia entre dos sentimientos que a menudo se confunden: la culpa y la vergüenza. La forma más sencilla de razonarlo es que la culpa representa sentirse mal por algo malo que hemos hecho y la vergüenza es sentirnos mal por nuestra forma de ser. La vergüenza es un sentimiento que puede atraparnos en un círculo vicioso. Cuanto peor nos sentimos con nosotros mismos, más repetimos las conductas negativas. Por otro lado, la culpa es un sentimiento que puede resultar útil pues nos anima a cambiar nuestra a conducta con el fin de dejar de dañarnos a nosotros mismos o a otros. El diálogo interno positivo le resultará útil para manejar estos sentimientos. Por ejemplo, cuando sienta vergüenza, culpa o ambas cosas, puede decir: "Soy una buena persona, que ha tomado algunas malas decisiones. Puedo empezar a tomar decisiones diferentes y cambiar quién soy como persona, padre y pareja".



Hemos incluido una tabla en blanco para que siga trabajando en esta y otras conductas.

3 Aceptar las consecuencias			
2 Reconocer el daño			
ا Plena responsabilidad			

De cierta forma, el contenido de este cuaderno de ejercicios se enfoca en lo que sus hijos e hijas necesitan y quieren de usted. CAPÍTULO 11 Ya hemos hablado de la importancia de apoyar las esperanzas ¿Qué necesitan y sueños de sus hijos e hijas, además de las propias; de y quieren sus comprender cómo lo perciben, tanto positiva como negativamente; de detener sus conductas abusivas y actitudes hijos e hijas dañinas y de demostrar conductas positivas. También hemos de usted? abordado cómo el abuso que han recibido de su parte les ha afectado, además del impacto que esto tiene en la persona con la que tiene hijos e hijas. Asimismo, hablamos sobre la necesidad de asumir plena responsabilidad por el daño causado, dejando atrás la negación, la minimización, las excusas, la asignación de culpas, y la aceptación de las consecuencias de sus actos pasados. Estas son cosas que los niños y niñas que han crecido en hogares donde había abuso dicen que necesitan y quieren. Incluso, hay mucho más.

Todos los niños y niñas quieren sentirse a salvo, queridos y amados por sus padres. Si puede tener contacto con sus hijos e hijas, entonces tiene la oportunidad de hacerles sentirse especiales. Puede escucharlos, interesarse genuinamente en sus vidas y apoyar sus esperanzas y sueños. En otras palabras, estar presente como papá. La forma en que lo hace varía dependiendo de la edad de sus hijos e hijas.

En un estudio en el que se le preguntó a niños y niñas qué era lo que querían de sus padres, todos dijeron que una parte esencial en el proceso de sanación es mostrar respeto por el otro padre o madre. Muchos dijeron que no querían seguir viendo a sus padres si ellos seguían maltratando a sus madres o viéndolas como alguien inferior.

Además, querían que los padres asumieran su responsabilidad y fueran buenos compañeros para el otro padre o madre, dedicando tiempo y esfuerzo a su relación con ellos. Expresaron que los padres no solo deben respetar, sino también apoyar al otro padre o madre y asumir su parte

en las responsabilidades de crianza. No solo deben participar en las actividades divertidas como ir al parque o salir a comer, sino también en lo más pesado como limpiar la casa, lavar los platos, cambiar los pañales (si tienen bebés), llevar a los niños y niñas a la escuela, participar en las funciones escolares, etcétera. Los niños y niñas querían que sus padres demostraran una relación de igualdad con sus madres.

Cuando se habló de reparar la relación con sus padres, los hijos e hijas expresaron que querían estar a cargo de este proceso. Dijeron sentir que sus padres a menudo querían apresurar el proceso de sanación y simplemente pasar a otra cosa. Aun así, y a pesar de lo jóvenes que eran, dejaron muy claro que sanar emocionalmente es un proceso que lleva tiempo y que quienes han sido lastimados son quienes deben establecer el ritmo del proceso de sanación.

Los padres que dejaron de ser abusivos expresaron en entrevistas cómo tuvieron que escuchar a sus hijos e hijas hablar del impacto que tuvo en ellos el abuso tantas veces como fuera necesario. Aunque este es un proceso arduo, es esencial para lograr sanar las relaciones dañadas. Las personas afectadas deben sentir que usted entiende y valida su perspectiva. Con frecuencia, los hijos e hijas necesitan expresar enojo al comunicarle a sus padres lo que sintieron al ver a su otro padre o madre sufrir abuso. Aceptar este enojo es algo que deben hacer los padres como parte de las consecuencias por su conducta para poder entrar en un proceso de sanación con sus hijos e hijas.

No hemos hablado de pedir disculpas porque es un tema delicado en casos de violencia doméstica. Todos los niños y niñas a los que se entrevistó expresaron querer que sus padres se disculparan

con ellos y con sus madres. Sin embargo, también dejaron muy claro que querían que la disculpa fuera genuina y auténtica. Algunos mencionaron que, aunque sus padres se disculparon después de incidentes de abuso, no cambiaron su comportamiento, por lo que dicha disculpa no tuvo valor. Estos niños y niñas quieren más que palabras y más que un tan solo "lo siento". Ellos y ellas creen que una disculpa honesta debe incluir muchas de las acciones de las que hablamos en capítulos anteriores. Es decir, ver un cambio en la conducta y las actitudes; que se responsabilice plenamente y acepte todas las consecuencias del abuso y que muestre que siente remordimiento con sus acciones, no solamente con sus palabras.

El ejercicio de este capítulo tiene que ver con la crianza compartida saludable pues esto es lo que los niños y niñas quieren y necesitan. El término de crianza compartida por lo general se usa con parejas que están separadas o divorciadas. Sin embargo, este ejercicio también funciona con las parejas que todavía están juntas. Al igual que con otras actividades, no debe hacer nada que viole una orden judicial o vaya en contra de los deseos de sus hijos o hijas y de la persona con la que los tuvo.

Complete las siguientes oraciones escribiendo o grabando:





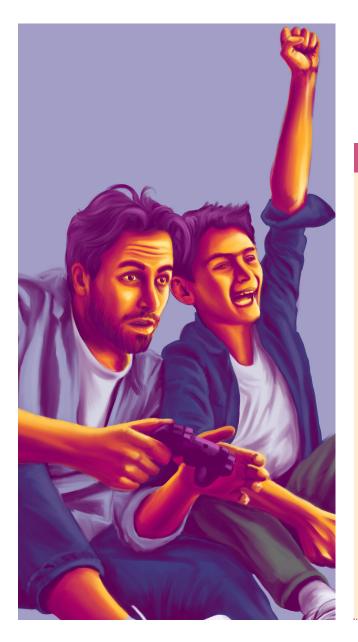
La crianza compartida saludable es importante porque...

Estas son algunas cosas que hago bien en la crianza compartida:

Estas son algunas cosas que no hago tan bien en la crianza compartida:

Me comprometo a hacer las siguientes tres cosas para participar mejor en la crianza compartida de mis hijos e hijas:

Como hicimos en el ejercicio del Capítulo 3, las acciones que elija deben ser realistas y concretas. Por ejemplo, recoger a los niños y niñas de la escuela tres veces por semana o prepararles el almuerzo todas las mañanas. Las acciones deben depender de sus circunstancias. Por ejemplo, si vive o no con ellos o si tiene contacto constante con ellos. Independientemente de los pasos que elija, esto será solo el comienzo. Puede agregar más acciones a la lista conforme complete las primeras tres. Si tiene una persona de apoyo, puede pedirle que hable con usted con regularidad y que se asegure de que está cumpliendo con este compromiso.







CONSEJO DE AUTOCUIDADO

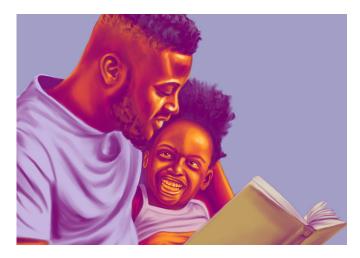
Gratitud Ya casi ha terminado con este cuaderno de ejercicios y esperamos que haya aprendido mucho sobre usted mismo a lo largo del camino. Hay investigaciones que demuestran que mostrar gratitud todos los días es una forma de vivir una vida más positiva. Puede empezar a mostrar gratitud en este momento: cierre sus ojos y piense en algo que agradezca haber aprendido con este cuaderno. Concéntrese en ello durante uno o dos minutos. Es buena idea repetir este ejercicio todas las mañanas. Tal vez al despertarse, piense en una, o más cosas de las cuales está agradecido. Tal vez sean cosas relacionadas con sus hijos e hijas, con su pareja, con su trabajo o con otros aspectos de su vida. ¡Siempre hay algo por lo que sentirnos agradecidos!

Ha llegado al final de este **CAPÍTULO 12** cuaderno de ¿Cómo quiere que ejercicios. lo recuerden Este es sus hijos e hijas? tan solo el inicio de su proceso de transformación.

Para la mayoría de las personas cambiar actitudes y conductas y convertirse en un mejor padre es un proyecto de vida. Esperamos que algunos de los ejercicios con ellos a causa de haber sufrido abuso le hayan resultado prácticos y útiles y que esté motivado a seguir el camino a la sanación y plenitud para usted y sus seres queridos. Una vez más, recuerde que este trabajo es difícil, por esto será útil tener a personas que le apoyen en el proceso. En el caso de que eligiera a una amistad, familiar, líder religioso o integrante de su comunidad para que le acompañen en este proceso, puede pedirles que le sigan apoyando. Es posible que después de un tiempo quiera volver a hacer algunos de los ejercicios. Aunque estos serán los mismos, esperamos que usted haya cambiado. No olvide que si lo necesita puede buscar ayuda profesional. Hay muchas personas que están comprometidas a ayudar a los padres y sus hijos e hijas.

Para terminar, queremos compartir algo más que dijeron los niños y niñas que fueron entrevistados: querían que sus padres cambiaran no solo por sus familias sino también por ellos mismos. Los niños y niñas se dan cuenta de que sus padres son muy infelices y eso no les gusta. Sus hijos e hijas lo aman y quieren que usted sea feliz.

Algunas personas que trabajan en asilos dicen que una de las cosas más tristes que han visto es que alguien envejezca solo. Hay personas, usualmente hombres, que nunca reciben visitas de su familia o amistades y la pasan muy solos en los últimos días de su vida. Algunos de ellos le cuentan al personal las cosas de las que se arrepienten. Hablan de cómo sus familias rompieron el contacto o negligencia por años. No queremos que usted se convierta en uno de esos hombres. Tal vez aún está a tiempo de cambiar de rumbo.



El último ejercicio puede resultarle difícil ya que implica pensar en la vejez y en el legado que les dejará a sus hijos e hijas. Imagine que está en su fiesta de cumpleaños de 80 años de edad y uno de sus hijos o hijas dará un discurso sobre usted. Imagine que esto pasa después de haber cambiado la conducta abusiva y de haber sanado la relación con sus hijos e hijas. Esto le dará la oportunidad de pensar en el futuro que le espera si se convierte en el mejor padre

posible y si participa en la crianza compartida de sus hijos e hijas de la mejor forma. Cuando esté listo, escriba o grabe las palabras que piensa que diría su hijo o hija.

Al terminar la actividad, complete los siguientes enunciados, puede escribirlo o grabarlo:



Hacer este ejercicio me hizo sentir... (felicidad, tristeza, miedo o ira)

Haga una lista de las cosas que tendría que cambiar en su vida para convertirse en la persona que describió en el ejercicio.

Haga una lista de barreras y obstáculos que tal vez enfrente en el proceso de convertirse en la persona que describió.

Escriba algunas acciones o estrategias que pueden ayudarle a superar las barreras y obstáculos que eviten que se convierta en la persona que describió.

Esta lista probablemente le muestre los siguientes pasos a seguir en el proceso de transformación y sanación. Planee cómo va a cambiar para convertirse en el padre que sus hijos e hijas necesitan. Busque apoyo y ayuda. Otros padres han podido cambiar. Si de verdad lo quiere, también usted puede lograrlo.



CONSEJO DE AUTOCUIDADO

Celebración ¡Ha terminado este cuaderno de ejercicios! Aunque esto no representa el final de su proceso, sino que es más bien el comienzo, es importante celebrar toda victoria sin importar lo pequeña que sea. Haga algo que le gusta como recompensa y celebración. Si puede permitírselo, salga a comer su platillo favorito o vaya a ver una película. También puede hacer algo especial que no requiera dinero, como salir a caminar con una amistad (o con su persona de apoyo) o incluso tomar una siesta. Esta celebración es para usted. No tiene que involucrar a nadie más, a menos que usted así lo quiera y que la persona acepte. ¡Disfrútelo!

RECURSOS (EN ESPAÑOL)

Si quiere encontrar programas en los Estados Unidos que le ayuden a acabar con su conducta de abuso, contacte a la Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica al 800-799-SAFE (7233).

Si está en crisis o a riesgo de lastimarse, llame a la Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio, marcando 988 o envíe un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 988.

Si teme lastimar a sus hijos o hijas, llame a la Línea Nacional de Ayuda contra el Abuso Infantil (Childhelp) al 1-800-422-4453 y presione el número 4.

CRÉDITOS

Capítulo 1	El ejercicio de redacción de cartas se basó en el trabajo sobre crianza restaurativa del Dr. Dave Mathews. Algunas de las preguntas se basaron en el manual <i>Dignity and Respect</i> que desarrolló el Center for Justice Innovation en la Ciudad de Nueva York para la Oficina de Justicia Penal de la alcaldía de Nueva York.
Capítulo 2	Los dibujos de los niños y niñas los desarrolló originalmente el Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias (CORIAC) en la Ciudad de México y los adaptó Futures Without Violence como parte del programa <i>Breaking the Cycle: Fathering After Violence</i> .
Capítulo 3	El ejercicio TRIZ es parte de Liberating Structures.
Capítulo 4	La lista de conductas se adaptó a partir de <i>Warning Signs of Children Living with Domestic Violence</i> producido por el National Center on Domestic and Sexual Violence.
Capítulo 5	Futures Without Violence creó el enfoque de PODER originalmente y se basa en técnicas de terapia dialéctico-conductual.
Capítulo 6	El ejercicio se adaptó a partir del programa <i>Breaking the Cycle:</i> Fathering After Violence.
Capítulo 7	Futures Without Violence produjo el vídeo Lo que hizo mi padre.
Capítulo 8	Las entrevistas a los niños y niñas están en el artículo Your behaviour has consequences: Children and young people's perspectives on reparation with their fathers after domestic violence, escrito por Katie Lamb, Cathy Humphreys, y Kelsey Hegarty (Children and Youth Services Review 88, 2018).

CREDITS

Capítulo 9 y 10 Los ejercicios se adaptaron a partir del Reparative Framework

desarrollado por Futures Without Violence.

Capítulo 12 El ejercicio del cumpleaños se adaptó a partir del plan del manual

Dignity and Respect que desarrolló el Center for Justice Innovation en la Ciudad de Nueva York para la División de Justicia Penal de la alcaldía de Nueva York y del trabajo de James Henderson de

Accountable Choices en Detroit, Michigan.

Ilustraciones de Angurria. Diseño de Sheridon Keith.

Traducción de Andrea Valencia, a través de Linguaficient.

Este documento cuenta con el apoyo de la subvención 2018-TA-AX-K026 otorgada por la Oficina sobre la Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en este documento son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

La creación de este documento fue posible gracias a la subvención número 90EV0532 de la Administración de Menores, Jóvenes y Familias, Oficina de Servicios para la Familia y la Juventud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Los puntos de vista expresados en este documento son los de los autores y no necesariamente reflejan las posiciones o políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Copyright 2025 de Futures Without Violence. Todos los derechos reservados.





