

Grupos de Apoyo para Latinas Maltratadas

Escrito por Jan Capps, Christy Koch y María Marta Pavón



Indice

	Pagina
Introducción	3
Sección I: Sugerencias para conducir los grupos	5
Sección II: Actividades de grupo	13
1. Afirmaciones positivas	13
2. Algo que le gusta de sí misma	15
3. Características de los hombres con que ha estado	17
4. Ciclo de violencia	19
5. Como calmarse el enojo	23
6. Como decir “NO”	25
7. Complimentos	27
8. Cuando la mujer no quiere tener relaciones	29
9. Dibujo de sí misma	30
10. El caso de Ana	31
11. El desarrollo de la violencia	33
12. El espejo	34
13. Evaluación	35
14. La rueda de igualdad	37
15. La rueda de poder y control	39
16. La rueda de los niños	43
17. Lo mejor y lo peor de tu relación	45
18. Lo que funciona bien y lo que no funciona bien	47
19. Mi decisión	51
20. Mis metas	53
21. Mitos y realidades	57
22. Plan para ayudar a nuestros niños	61
23. Plan para cuidarme	63
24. Plan para salir de las sombras y entrar a la luz	65
25. ¿Por qué es Ud. la víctima?	69
26. Portarse firme—Portarse tímida	71
27. ¿Qué es importante para Ud.?	75
28. ¿Quién es Ud.?	77
29. Ud. Y su relación	79
30. Ventajas y desventajas de irse	83
31. Video y efecto de la violencia en los niños	85
Sección III: Esquemas del grupo	87
1. Esquema del grupo No. 1	88
2. Esquema del grupo No. 2	90
3. Esquema del grupo No. 3	92
4. Esquema del grupo No. 4	94

Introducción

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

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

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

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

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

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

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

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

Como sea mencionado anteriormente, la gran mayoría de los clientes hispanos de CFFP nacieron en América Latina y emigraron a los Estados Unidos en los pasados 5 o 10 años como es típico en los latinos en Carolina del Norte. Estos ejercicios han sido diseñados para uso específicamente en mujeres inmigrantes hispanas. Simplemente para evitar repetición y frases pesadas, nosotras intercambiaremos los términos usando “hispano”, “latino”, e “hispanoparlante” para referirnos a las inmigrantes maltratadas de Latino América para quien estos materiales fueron creados. Esto no debe de ser interpretado como una negación de reconocer la increíble diversidad y diferencia presente en la gran población de hispanos de los Estados Unidos.

Si usted y sus colegas tienen otros materiales de grupo en español los cuales han resultado ser útiles, compártalos con el Proyecto Esperanza, La Coalición en Contra de la Violencia Domestica en Carolina del Norte, y / o la CFFP. (Vea pagina de información y contactos.) Estas organizaciones pueden distribuirlos a otros programas para complementar los materiales disponibles para todos. ¡Gracias!

Sección I: Sugerencias para conducir grupos

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

Tiempo y duración de los grupos.

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

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

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

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

Localización

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

sillas, pero las mujeres obviamente las necesitan. Nosotras tratamos de tener un lugar central para que así sea fácil de encontrar y llegar. Un lugar que tenga televisión y reproductor de vídeo puede ser bastante útil. Sería como una recompensa tener un lugar con juegos en el área para que así ellos pueden salir a jugar de vez en cuando.

Participantes

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

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

Materiales

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

Puede ser bastante útil mantener una caja para poner todos los materiales juntos. Aparte de las carpetas de las mujeres, también suficientes plumas y lápices, copias extras de toda la información hecha en grupo hasta ese punto, y bastantes bloques tamaño carta para que puedan escribir en ellos y en caso de que no haya bastante espacio en las mesas para apoyarse.

Un rotafolio con hojas de papel, marcadores de diferente color, y cinta adhesiva puede ser útil para las facilitadoras del grupo. También nosotras tenemos una copia laminada del tamaño de un póster de la Rueda del Poder y Control, la Rueda de la Igualdad, y la Rueda del Poder y Control para los niños en español de los cuales pegaremos en las paredes en donde el grupo se lleve a cabo. Un taller local hizo las copias a un precio muy razonable. Después, los colgamos en nuestras oficinas y hablamos en las pláticas y otros eventos que hicimos en la comunidad.

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

Asuntos de alfabetización

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

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

Facilitadoras

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

Mantenga en mente que el tener dos facilitadoras latinoamericanas no significa que automáticamente ellas compartan los mismos antecedentes culturales. Hay mucha diferencia entre latinoamericanas tanto como en

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

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

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

Transportación

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

Niños

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

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

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

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

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

Comida

Nosotras normalmente proveemos refrigerios para las mujeres en ocasiones especiales. También tratamos de tener alguna merienda “no hiperactivos” para los niños como jugo, agua, galletas saladas y palomitas de maíz. Azúcar y cafeína no ayudan a crear un ambiente manejable y de calma.

En el caso de los grupos en la tarde, la mayoría de las compañeras del grupo venían directas de la cena así que la merienda no eran realmente necesarios, solo eran agradables.

Confidencialidad

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

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

Compañero o Pareja

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

Las mujeres que todavía están con sus parejas frecuentemente tienen problemas para asistir al grupo. Muchos de los abusadores se sienten amenazados por al grupo y la seguridad pueda afectar a su pareja. Así que ellos prohíben a las mujeres asistir al grupo. Siempre y cuando sea posible, nuestro programa trata de trabajar con las parejas masculinas también. Nosotras tenemos un promotor latino en el personal que co-facilita los grupos para abusadores en español, asiste con el servicio a los clientes, y

hace promoción en la comunidad con los hombres también. Hemos encontrado este modelo bastante efectivo trabajando con la comunidad latina en nuestra área.

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

Usted vs. Tu

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

Comentarios Adicionales

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

Sección II: Actividades de grupo

Actividad No. 1: Afirmaciones positivas

Antecedentes

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

Instrucciones

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

αααααα
Afirmaciones Positivas
αααααααααααααα

Mis Pensamientos Negativos

Afirmación Positiva

αααααααααααααααααα

Adaptado de Self-Nuture por Dr. Alice Domar

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

Antecedentes

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

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

Instrucciones

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

OROROROR

¡ALGO QUE LE GUSTA DE SI MISMA!



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

Antecedentes

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

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

Instrucciones

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

Características de los hombres con que ha estado

Lo bueno

Lo malo

Actividad No. 4: Ciclo de violencia

Antecedentes

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

Instrucciones

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

El Ciclo de Violencia

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

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

Fase 1: Edificar Tensión

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

Fase 2: Explosiva Aguda

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

Fase 3: Luna de Miel

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

Ciclo de la violencia domestica



Actividad No. 5: Como calmarse el enojo

Antecedentes

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

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

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

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

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

Instrucciones

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



Como Calmarse el Enojo

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

● _____

● _____

● _____

● _____

Actividad No. 6: Como decir "NO"

Antecedentes

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

Instrucciones

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

Actividad No. 7: Complimentos

Antecedentes

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

Instrucciones

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

Complimentos

Su nombre _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

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

Antecedentes

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

Instrucciones

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

Actividad No. 9: Dibujo de sí misma

Antecedentes

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

Instrucciones

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

Actividad No. 10: El caso de Ana

Antecedentes

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

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

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

Instrucciones

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

El Caso de Ana

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

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

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

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

Actividad No. 11: El desarrollo de la violencia

Antecedentes

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

Instrucciones

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

Actividad No. 12: El espejo

Antecedentes

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

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

Instrucciones

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

Actividad No. 13: Evaluación

Antecedentes

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

Instrucciones

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

EL GRUPO DE MUJERES

Evaluación

- 1. De todos los temas o actividades del grupo, ¿cuáles les gusto más?**
- 2. De todos los temas o actividades del grupo, ¿ cuáles les ayudo más?**
- 3. ¿Qué cambios podemos hacer para mejorar el grupo?**
- 4. ¿Hay algún tema del que no hayamos hablado de que le gustaría hablar?**
- 5. ¿Se sentía libre al hablar en el grupo? ¿Porqué sí o porqué no?**

Actividad No. 14: La rueda de igualdad

Antecedentes

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

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

Instrucciones

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

Insert equality wheel

Actividad No. 15: La rueda de poder y control

Antecedentes

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

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

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

Instrucciones

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

LA RUEDA DEL PODER Y CONTROL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INSERT POWER AND CONTROL WHEEL HERE

Actividad No. 16: La rueda de los niños

Antecedentes

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

Instrucciones

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

INSERT CHILDREN'S WHEEL HERE

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

Antecedentes

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

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

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

Instrucciones

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

Tu Relación



Lo mejor



Lo peor

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

Antecedentes

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

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

Instrucciones

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



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

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



~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

Lo que funcionaba bien
(en mi familia **como niña**)

Lo que NO funcionaba bien
(en mi familia **como niña**)



Actividad No. 19: Mi decisión

Antecedentes

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

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

Instrucciones

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

MI DECISIÓN

POR UN LADO

POR EL OTRO LADO

LO BUENO

LO BUENO

LO MALO

LO MALO

Actividad No. 20: Mis metas

Antecedentes

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

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

Instrucciones

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

MIS METAS --a corto plazo (de hoy a 6 meses)

¡Sí, se puede!

<i>Mis Metas</i>	<i>Pasos para lograr</i>	<i>Fecha</i>

MIS METAS --a largo plazo (de 6 meses a 30 años)

¡Sí, se puede!

<i>Mis Metas</i>	<i>Pasos para lograr</i>	<i>Fecha</i>

Actividad No. 21: Mitos y realidades

Antecedentes

Estos mitos son interpretaciones malas acerca de la violencia domestica pero, hay muchas mas. Haciendo esto al principio de uno de los ciclos del grupo puede llegando a cualquier estereotipo que las mujeres tienen.

Instrucciones

1. Liste los “mitos” en el rotafolio y pida que las mujeres lo lean.
2. Discuta cada uno de estos con el grupo. (Las mujeres típicamente tienen unas respuestas grandiosas de cada uno y esto genera mucha conversación.)
3. De los ejercicios después de terminar para que los tengan en sus fólderres.
4. **Variación:** Siga la discusión de cada “mito” leyendo (o teniendo a miembros que puedan leer bien al hacerlo) las respuestas de los ejercicios para ir alrededor discutiéndolos.
5. Si hay tiempo de terminar, pregunte a las mujeres que sugieran otros “mitos” acerca de violencia domestica que ellas hallan escuchado.

☞MITOS Y REALIDADES SOBRE LA VIOLENCIA DOMESTICA☞

MITO #1: Las mujeres golpeadas se quedan porque les gusta.

REALIDAD: A nadie le gusta ser amenazada, ser cacheteada, ser aventada, ahorcada o pateada. No es fácil dejar a un hombre que es su única forma de mantenimiento, un hombre que le amenaza hasta con la muerte si Ud. se va. Es difícil dejarlo si Ud. no tiene adónde irse y si tiene hijos a que tiene que dar de comer. Una mujer no se queda en un matrimonio violento porque le gusta sino porque muchas veces la presión de su familia, su iglesia y comunidad la dejan sintiendo que ella tiene pocas salidas.

MITO #2: Si ella se aguanta por bastante tiempo, las cosas cambiarán y se mejorará la relación.

REALIDAD: Si la mujer no se va, si no busca ayuda legal o psicológica, es posible que el abuso físico y mental se empeore, no que se mejore. Muchas mujeres se quedan esperando que el abuso pare. Unas al fin se van cuando la violencia es tan seria que ellas quieren matar a sus abusadores, o saben que la próxima vez ellos las van a matar. Es peligroso llegar hasta este punto; la mitad de todas las mujeres asesinadas en los Estados Unidos son asesinadas por sus esposos o novios.

MITO #3: Si él no tomara, no golpearía a su esposa o compañera.

REALIDAD: Aunque en muchas relaciones el alcohol parece provocar el asalto o incitar el comportamiento violento, mujeres son golpeadas por hombres en su juicio y por hombres que no toman. El alcohol es solamente parte de la razón por la que él abusa. A veces el alcohol les da a los hombres un sentimiento de valor falso. No se puede decir que es la única causa, o que si deja de tomar también va a dejar de pegar.

MITO #4: Las mujeres se merecen ser golpeadas porque se portan mal.

REALIDAD: Nadie merece ser golpeado no importa qué halla hecho. Las mujeres que son golpeadas saben muy bien que la mayoría de las veces la violencia no tiene motivo. Si ella sirve la cena fría o caliente, tarde o temprano, ella no le da gusto. Su coraje y sus deseos de controlar todo son las causas de sus estallos, no lo que ella haga o no haga.

MITO #5: Si él trabaja, trae dinero a la casa, y es bueno con los niños, una mujer no debe de exigir más. Ella debe aguantar sus defectos.

REALIDAD: No debemos perdonar la violencia nada más porque un hombre es bueno con los niños y trae su dinero a la casa. *La violencia doméstica no debe ser permitida por ninguna razón.* La esposa debe ser tratada decentemente como cualquier miembro de la familia. ¡Nadie diría que estuviera bien si una mujer siguiera con un hombre porque nada más abusara de los niños!

MITO #6: La violencia doméstica no afecta a los niños. Ellos no se fijan en esas cosas.

REALIDAD: La violencia en el hogar definitivamente afecta a los niños. Un porcentaje muy alto de hombres que golpean a sus esposas vieron a sus propias madres ser golpeadas. La violencia entre esposos es un ejemplo para los niños y

se puede aprender. Es muy posible que si sus niños ven esto en su casa, ellos también golpearán a sus esposas o serán víctimas del abuso. También vivir en esta clase de hogar frecuentemente puede causar problemas en la escuela para los niños. Aunque sus niños no hablen acerca de la violencia, ellos saben que sí existe y sí les afecta profundamente.

MITO #7: Esto es la voluntad de Dios y nadie se debe meter.

REALIDAD: Puede ser que Dios disponga de mucho en nuestras vidas, pero él nunca aceptaría que una mujer sea golpeada regularmente. Hay mucho en nuestras vidas que no podemos controlar como una enfermedad fatal o la muerte de un niño, pero el control que sí tenemos se puede usar para ayudar a parar la violencia. Es muy probable que la voluntad de Dios sea que cambiemos nuestras vidas para mejorarlas en lugar de vivir entre la violencia.

MITO #8: Estoy de acuerdo de que las mujeres no se les debe golpear, pero lo que ocurre en casas ajenas no es asunto de nadie.

REALIDAD: La violencia doméstica es el problema de todos. Mujeres son maltratadas y asesinadas todos los días. Este asalto está mal hecho y es ilegal. Todos debemos proponernos pararlo. Su esposo no tiene más derecho a dañarla, que cualquier desconocido que sería encarcelado si la golpeará o la tratara de violar en su casa.

MITO #9: Si las mujeres no se dejaran, los hombres no seguirían pegándoles.

REALIDAD: Aunque una mujer trate de defenderse, es golpeada, a veces hasta más fuerte. La mayoría de las mujeres son físicamente más pequeñas que los hombres y no se van a poner a luchar con ellos.

MITO #10: La violencia entre esposos es un problema de los pobres sin educación.

REALIDAD: La violencia doméstica es un crimen contra las mujeres y afecta a *todas* las comunidades. Mujeres víctimas del abuso pueden ser ricas o pobres; blancas, negras o latinas; pueden tener poca educación o recibirse de una universidad. Las mujeres ricas usualmente tienen más recursos para esconder sus moretes del público. Ellas pueden visitar a doctores particulares en lugar de salas de emergencia, consultar a abogados en lugar de clínicas legales, viven en terrenos menos poblados donde los vecinos no se enteran de lo que está pasando. No es común que ellas pidan ayuda de agencias públicas y así sus problemas se quedan privados. Ser golpeada no demuestra que Ud. es pobre o que no tiene educación. Diga que alguien le está abusando físicamente y mentalmente y que su compañero necesita ayuda inmediata. La violencia en su hogar no deber ser un secreto vergonzoso que le impida buscar ayuda.

Adaptado de Zambrano, Myrna M. Mejor Sola que Mal Acompaña: Para la Mujer Golpeada. Seattle: Seal Press, 1985.

Actividad No. 22: Plan para ayudar a nuestros niños

Antecedentes

La mayoría de las mujeres del grupo tienen hijos. Así, que como los niños tratan con la violencia que ellos han presenciado (o aun están presenciando) y que es lo que sus madres pueden hacer para ayudarlos esto es de mucha importancia para los miembros del grupo.

La idea detrás de este ejercicio es ayudar a las mujeres a que piensen cosas específicas que ellas pueden hacer para que sus hijos se recuperen de la violencia que ellos han experimentados (primero o de antemano). Las participantes del grupo frecuentemente tienen muchos buenos consejos y apoyo para cada una de ellas como madres durante esta actividad.

Las facilitadoras del grupo pueden agregar cualesquiera sugerencias que ellas tengan o conque esten familiarizadas—por ejemplo, actividades o clubes para niños en su área así como conserjería de bajo o sin costo alguno. Algunas mujeres que no hablan inglés no tienen información de actividades de las cuales pueden enriquecer las vidas de sus hijos e implementar su auto-estima, tales como, explorar, ligas deportivas, arte o clases de música, y grupos juveniles de la iglesia, etc.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia de los ejercicios.
2. Explique el concepto de la actividad.
3. Haga que las mujeres llenen las hojas individualmente.
4. Discuta como un grupo y haga una lista de ideas en un rotafolio.

Plan para ayudar a nuestros niños

Apoyarles físicamente y emocionalmente

Ejemplos: (Físicamente) “Puedo jugar afuera con mi hija para que haga ejercicio.”
(Emocionalmente) “Puedo prestar más atención a mis hijos para hablar sobre sus problemas.”

Con su educación (en la escuela y en casa)

Ejemplos: “Comunicarme más a menudo con sus maestras para estar más al tanto de como les va en la escuela.”

“Enseñarles buenos modales para que sepa como se deban comportar.”

Actividad No. 23: Plan para cuidarme

Antecedentes

Esta actividad es para ayudar a las mujeres a identificar las formas en las cuales ellas se pueden sentir a si mismas físicamente y emocionalmente mejor. La idea es dar a las mujeres ideas concretas de cosas que ellas puedan hacer para ayudar a su proceso personal de recuperación. Cuando ellas se sientan tristes, ellas pueden mirar el plan y escoger algo constructivo para ayudarlas a que ellas se sientan mejor.

Puede ser bueno tener soluciones a corto y a largo tiempo. Por ejemplo, si una mujer esta teniendo un mal día, lo mejor que se puede hacer para elevar su humor, es escuchando música que ella ama, tomando un baño, comiendo algo especial, etc. Por otro lado, esto es algo que también es bueno enfocar sobre cosas que pueden ayudar a su auto-estima y salud por la carga pesada. Ella puede querer trabajar aprender ingles tomando clases, empezar a hacer ejercicio, asistir a grupos de apoyo regularmente. La cosa más importante es que las mujeres por ellas mismas generen las listas. Ellas saben mejor lo que ellas disfrutan, valúan, extrañan, y quieren en sus vidas.

Como con muchas de las actividades en este manual, esto puede ser difícil para algunas mujeres al principio. Muchas de ellas han estado desanimadas o han sido incapaces de enfocar sobre lo que quieren y sus necesidades en sus relaciones. Muchas han crecido para sentir que las mujeres no deberían de pensar acerca de sus propias necesidades y lo que quieren, solo que deberían de pensar en las necesidades de los familiares y amigos. Esta es otra razón de por que esta actividad es tan importante. Entre en discusión y anime a las mujeres que tienen problema. Usted puede preguntarle acerca de las cosas que ella disfruta hacer para ayudar a que la pelota ruede o si ella quiere mirar en la lista de alguien más o la de ella misma.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia de los ejercicios.
2. Explique el propósito del ejercicio y la importancia del auto-cuidado.
3. Haga que las mujeres trabajen individualmente en las hojas.
4. Discutan como un grupo y hagan una lista de ideas en los fólderes.
5. Haga copias de los ejercicios completos para que las mujeres puedan dejar el original en su fólder del grupo mientras tienen el plan al cual pueden acudir en casa si la seguridad lo permite.

ααααα
Plan para cuidarme
ααααααα

Físicamente

Emocionalmente

αααααααααααααααααααααααα

Actividad No. 24: Plan para salir de las sombras y entrar a la luz

Antecedentes

Este plan puede ser la base para una seria entera de grupo. (Vea el plan de grupo No. 4.) Se base en el cuaderno **Hacia La Luz** por Leslie Cantrell. (Vea la lista de recursos.) Es un cuaderno excelente en general sobre violencia domestica para dárselo a las mujeres. Una alternativa menos cara es prestar copias para ser usadas durante el grupo y mantenido por las facilitadoras.

Las mujeres llenan estas hojas en una de las primeras sesiones de un grupo y después refiérase a ellas a través del ciclo del grupo. En cuanto el grupo progresa, las mujeres pueden sentirse a si mismas alejándose de los sentimientos y las situaciones expresadas en la sección de “sombras” y hacia la sección de “luz” la cual es una fuerte metáfora para ilustrar el proceso de recuperación.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia del ejercicio.
2. Explique las metáforas de la “sombra” y de la “luz” en términos de la recuperación de mujeres desde los efectos de la violencia.
3. Explique que este plan será una base para el ciclo entero del grupo y al que se referirá de nuevo.
4. Las mujeres deben circular “sí” en las cosas que ellas sientan que ya han cumplido y “no” por aquellas con las cuales ellas todavía sufren.
5. Por las cosas “no” ellas deben escribir brevemente abajo lo que es en sus situaciones comunes. Es sabio ilustrar esto de antemano con un ejemplo en un rotafolio para evitar confusión.
6. El “otro” espacio sobre las hojas de la “luz” es permitir que las mujeres agreguen otra, marca- personal para recuperación. De nuevo, ejemplos de antemano son de ayuda para aclarar esto.
7. Discuta en pares o como un grupo.

Plan para salir de las sombras y entrar a la luz
XX

Las Sombras

1. *Deje de culparse a si misma por la violencia y el maltrato en su relación*

SI *NO*

2. *No acepte ser responsable de la conducta de su pareja*

SI *NO*

3. *Comprenda que para cuidar bien a sus niños, tiene que cuidarse a si misma*

SI *NO*

4. *Reconozca que sus sentimientos e ideas tienen valor*

SI *NO*

5. *Permitase a cometer errores y sepa que no puede ser perfecta*

SI *NO*

La Luz

1. *Sientase bien y sea capaz de funcionar como un adulto*

SI

NO

2. *Acepte la realidad del presente y no se mantenga en el pasado de lo que fue o de lo que podría haber sido*

SI

NO

3. *Viva su derecho a la autodirección e independencia*

SI

NO

4. *No acepte el maltrato de nadie*

SI

NO

5. *Tenga una relación saludable consigo misma*

SI

NO

6. *Otro*

Adaptado de Hacia la Luz por Leslie Cantrell Kidsrights 1998.

Actividad No. 25: ¿Por qué es Ud. una víctima?

Antecedentes

¡La idea aquí NO es acusar a la víctima por su abuso! De preferencia este ejercicio puede empezar una discusión acerca de los factores en la vida o pensamientos de una víctima que pueden predisponerla para permanecer en una relación violenta o tener más que una relación violenta. Es importante reconocer estos modelos por parte de las víctimas que los tengan si quieren terminar la violencia para siempre. Haga de esto una distinción clara cuando introduzca esta actividad.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia del ejercicio.
2. Explique el concepto detrás de esto.
3. Haga que las mujeres circulen “sí” o “no” por cada número.
4. Discuta como un grupo.

¿POR QUÉ ES UD. LA VÍCTIMA?

Ponga sí o no a las siguientes frases.

1. Ud. se crió en un hogar donde su madre fue golpeada
SÍ NO
2. Ud. se crió en un hogar en el que el hombre se consideraba mejor que la mujer
SÍ NO
3. Ud. acepta o en algún momento aceptó un matrimonio tradicional en el que el hombre manda y la mujer obedece
SÍ NO
4. Ud. se crió con el sueño del príncipe azul que iba a protegerla y hacerla feliz
SÍ NO
5. Ud. se siente ahora o se sentía en el pasado menos y no se estima (o no se estimaba) a si misma
SÍ NO
6. Cree (o creía) que tiene la culpa de lo que falló en su relación
SÍ NO
7. Ha sido pasiva durante mucho tiempo de su vida—ha dejado que otros piensen y hagan decisiones por ud.
SÍ NO
8. Cree (o creía) que nadie le puede ayudar y que su situación no tiene remedio
SÍ NO

Adaptado de No Más por Myrna Zambrano, Seal Press, 1994.

Actividad No. 26: Portarse firme—Portarse tímida

Antecedentes

Les cuesta a muchas mujeres en el grupo para estar firme con otras acerca de sus necesidades y lo que quieren. Han sido aprovechadas por no solamente de sus parejas, sino también por la familia, los amigos y, los compañeros de trabajo. Esto es un problema que puede continuar mucho después de que una mujer deja a su abusador.

La idea de estos ejercicios es primero ayudar a las mujeres a identificar los problemas causados por no ser tímida y las ventajas de ser firme. Los ejercicios del rol play (soci- drama) son diseñados para ayudar a las mujeres a desarrollar y practicar habilidades de asertividad en situaciones cotidianas.

Se sugiere aquí algunos escenarios. Se puede crear nuevas que le gusten más. Además los miembros del grupo ellas mismas pueden pensar en situaciones en las cuales les cuestan estar firmes.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer las copias de los ejercicios de “Ser Tímida” y “Ser Firme”.
2. Lea los ejercicios, aclarando las ideas básicas de cada una.
3. Discuta las experiencias propias de las mujeres con este asunto. Si la discusión es lenta para empezar, una de las facilitadoras puede compartir una experiencia que tuvo por la falta de asertividad y los problemas que le causó.
4. Siguiendo, dé copias a las mujeres de los folletos de “Prácticas para ser firme” hoja.
5. Facilitadoras (o las voluntarias arregladas previamente) pueden hacer un rol play de una o dos de las situaciones. Primero muestre una forma no acertada para manejar la situación. Después, muestre una respuesta acertada.
6. Después pida a los miembros del grupo sus impresiones de lo que sucedió en cada una de las dos interacciones.
7. Pida a las mujeres que hacen un rol play por pares—alternando en los papeles en los que ellas toman para adquirir práctica en la parte de la asertividad.
8. Facilitadoras deben escuchar en los papeles que se juegan y hacer cualquier comentario que pueda ser de ayuda.
9. Si el tiempo lo permite, tenga otra discusión de grupo llena, después de esto para proceder a como se sintió, que fue lo difícil, etc.

ASÍ ES PORTARSE FIRME

Ser firme es:

Mantener sus derechos personales y expresar sus pensamientos, sentimientos y creencias en una forma que no viola los derechos de otra gente.

Los mensajes que manda:

- Así pienso. Así siento.
- Respeto mis propios sentimientos y derechos.
- Respeto los derechos de otra gente.

Cuando se porta la gente de una manera firme muestra que:

- Sabe ser firme.
- Tiene control en la vida.
- Tiene confianza en si misma.
- Cree que tiene derechos personales.
- Cree que otros tienen derechos personales.

Lo que pasa cuando se porta firme:

- Tiene relaciones más saludables.
- Tiene más éxito en la vida.
- Evita enojo, temor y sentido de culpabilidad.
- Recibe más respeto de otra gente.



ASÍ ES PORTARSE TÍMIDA

Ser tímida es:

No expresar sus sentimientos, creencias ni pensamientos y por eso otra gente se aprovecha.

Expresar sus pensamientos y sentimientos con muchas disculpas y timidez, por eso otra gente no los respeta.

Los mensajes que manda:

- No valgo. Puede aprovecharse.
- No importan mis sentimientos, sólo los suyos.
- Mis pensamientos no tienen valor. Sólo los suyos tienen valor.
- Yo no soy nada. Usted es superior.
- Respeto los derechos de otra gente pero no los míos.

La gente se porta de una manera tímida porque:

- Se confunde entre ser firme y agresiva.
- Se confunde entre ser tímida y ser amable.
- No cree que tenga derechos.
- Tiene miedo de ser firme.
- No sabe como ser firme.

Lo que pasa cuando se porta muy tímida:

- Pierde el respeto de otros y su auto-respeto.
- Mantiene todo el enojo adentro.
- Se siente controlada o que nadie la entiende.



Adaptado de materiales por Darien Russel, Family Violence Rape Crisis Services.

PRÁCTICAS PARA SER FIRME

Situación 1

Su médico le ha dado una pastilla.

Ud: “¿Qué hace este medicamento?”

Su médico: “No te preocupes. Muchas muchachas toman este medicamento. Te llamaré si sale algo raro en las pruebas.”

¿Cómo contesta Ud.?

Situación 2

Ud. está por salir de una fiesta cuando un hombre que casi no conoce se acerca. Él la abraza y le habla.

Hombre: “¡No te vayas amiga! Me quedó aquí en la fiesta solamente por ti. Siéntate conmigo. Tenemos mucho que hablar.”

Usted no quiere conocer mejor a este hombre. ¿Cómo contesta?

Situación 3

Ud. está haciendo la cena. Suena el teléfono. Es una amiga.

Amiga: “Sé que no es hora adecuada para llamar. Es que tengo que hacer una decisión importante en estos días pero quisiera hablar con alguien.”

¿Cómo contesta Ud?

Situación 4

Ud. pagó a un hombre a pintar su apartamento. Luego está usted colocando de nuevo los muebles y nota que está manchado con pintura el piso. Está muy enojada porque hizo un desastre el hombre. Llama al hombre. ¿Qué le dice Ud?

Situación 5

Hay un hombre que trabaja contigo. Cada vez que se encuentra, le da una mirada muy insinuante y le dice que se mira muy bonita. No le gustan sus comentarios personales. ¿Qué le dice Ud?

Adaptado de materiales por Darien Russel, Family Violence Rape Crisis Services.

Actividad No. 27: ¿Qué es importante para Ud.?

Antecedentes

Este ejercicio es para tener a las participantes enfocadas en lo que es más importante para ellas—en vez de en sus parejas o sus hijos. Con frecuencia, esto es algo que ellas no han hecho por mucho tiempo. Esto intenta ayudar a las mujeres a determinar sus propias prioridades y deseos en contra de aquellos que han sido impuestos sobre ellas por las circunstancias o por sus parejas abusivas. Este primer paso es una buena meta para la mujer del grupo.

También, las mujeres quienes todavía están en su relación a menudo temen la inseguridad del futuro cuando ellas se ven salir. Esto es el síndrome de “el Diablo que es conocido es mejor que el Diablo que no se conoce.” Como un desconocido, puede ser fácil pensar que su vida será mucho mejor tan pronto como ella salga. Todavía, para la misma mujer, el concepto es sobrecogedor—frecuentemente por una buena razón. Todas las formas en las cuales ella puede fallar y hacer que ella y la vida de sus hijos empeoren están al frente de su mente. Mientras tanto, el autoestima bajo destruye cualquier sentido de competencia que ella pueda tener. Esta actividad puede ayudar a tales mujeres a identificar posibles metas y deseos que ellas disfrutarían trabajando hacia adelante iluminando los aspectos positivos del futuro y la libertad.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia de la actividad.
2. Explique el concepto detrás de esto. Usted puede ilustrar con unos cuantos ejemplos en un rotafolio para mayor aclaración.
3. Haga que las mujeres llenen las hojas individualmente.
4. Compartan en pares o como un grupo entero.

¿Qué es importante para Ud.?



1. Si tuviera sólo 24 horas más de vida, me gustaría
estar con _____
y haría _____.

2. No me gustaría estar con _____
y no haría _____.

3. Si muriera, me gustaría que las personas dijera de
mi _____.

4. Ojalá que mis hijos y nietos nunca tengan que
_____.

5. Si tuviera bastante dinero, yo
_____.

6. Si fuera más joven, yo
_____.

7. Si tuviera bastante tiempo, yo _____
_____.

Adaptado de Getting Free por Ginny McCarthy Seal Press 1982.

Actividad No. 28: ¿Quién es Ud.?

Antecedentes

El intento de este ejercicio es dar a las mujeres una oportunidad para reflejar sobre sus propias prioridades, preferencias y esperanzas para el futuro. Muchas mujeres maltratadas no se les ha permitido o no han tenido la oportunidad de enfocar lo que quieren y sus propios deseos. A otras se les ha enseñado que es egoísta al hacerlo así. En cualquier caso, esto puede ser una herramienta de mucha ayuda para animar a las mujeres a identificar y valorar lo que a ellas les gusta y que quieran trabajar en sus vidas.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia del ejercicio.
2. Explique la idea detrás del ejercicio. Usted tal vez quiera dar ejemplos de los primeros o unos cuantos en un rotafolio para hacerlo claro.
3. Haga que cada mujer llene la hoja individualmente. Las facilitadoras pueden circular para ayudar a cualquier mujer que tenga un problema.
4. Discuta en pares o como un grupo.

¿Quién es Usted?

1. ¿Qué quiere Ud. del futuro?
2. ¿Qué quiere Ud. del presente?
3. ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?
4. ¿Con quién le gusta pasar tiempo?
5. ¿Cómo le gusta vestirse?
6. ¿Adónde le gusta ir?
7. ¿Dónde le gustaría vivir?
8. Dentro de 1 año, ¿qué espera hacer?
9. Dentro de 5 años, ¿qué espera hacer?
10. Dentro de 20 años, ¿qué espera hacer?

Actividad No. 29: Ud. y su relación

Antecedentes

Se debe usar este ejercicio como el comienzo de un grupo. Dé a cada mujer la oportunidad de reconocer lo específico del abuso en su vida sin requerir que ella lo describa todavía por sí misma. También toca sobre las experiencias comunes de abuso y anima a las mujeres que empiecen a compartir las experiencias y sentimientos acerca de sus relaciones.

Este ejercicio fue originalmente escrito por las mujeres americanas, quienes tienden a conocer mucho más los conceptos de autoayuda que las latinoamericanas. Sin embargo, esto ha sido simplificado basado en la experiencia de lo que fue confuso para las mujeres en el grupo. Sin embargo, estar preparado para explicar lo que significa para ciertas descripciones como algunas mujeres no lo usaran para discutir y examinar estos asuntos.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia del ejercicio.
2. Explique el propósito de esto. Usted tal vez quiera mostrar en un rotafolio como hacer los primeros para hacerlo muy claro.
3. Haga que las mujeres completen las hojas individualmente. Las facilitadoras pueden ayudar a las mujeres que tienen problemas sobre lo suyo.
4. Comparta en pares o como un grupo.

ωω Ud y su relación ωω

Marque **SÍ** si estas declaraciones son verdaderas para Usted.

Marque **NO** si no son verdaderas para Usted.

Ud y su relación:

_____ No tengo amigas.

_____ Desde que tengo esta relación, estoy más y más aislada de mis familiares y amigos.

_____ Mi pareja es muy celos de otras personas en mi vida. Quiere ser el único persona en mi vida.

_____ Mi pareja me insulta con frecuencia.

_____ Mi pareja me grita con frecuencia.

_____ Hay veces en que tengo miedo de mi pareja.

Culpándose Usted misma:

_____ Yo creo que algunas de las cosas negativas que mi pareja dice de mí son verdaderas.

_____ A veces siento que merezco la manera en que me trata mi pareja

_____ Tengo la culpa de los problemas en mi relación

Coraje y miedo:

_____ Tengo problemas para expresarme cuando estoy enojada.

_____ Tengo miedo de expresar mis emociones.

_____ A veces tengo pensamientos destructivos hacia otra gente.

_____A veces tengo pensamientos destructivos hacia mí misma.

_____A veces hago cosas para destruirme como comer en exceso, fumar, etc.

_____Me siento muy deprimida con frecuencia.

_____Me siento muy nerviosa y ansiosa frecuentemente.

_____No experimento emociones normales. A veces me siento emocionalmente muerta.

No me siento capaz:

_____No me siento capaz de salir adelante sola

_____No puedo tomar buenas decisiones por mí misma.

_____Mi pareja controla todo el dinero. Tengo que pedirle cuando quiero algo.

Violencia:

_____Mi pareja me pega a veces.

_____Él me amenaza pero casi nunca me pega.

_____Sólo me pega cuando está borracho o drogado.

_____A veces tengo miedo de que me vaya a matar.

_____A veces me obliga a tener relaciones cuando no quiero

_____Después de que me pega, siempre se disculpa y me trata bien.

_____No pienso que la violencia en mi relación sea grave.

_____Antes él me pegaba pero ya no.

Actividad No. 30: Ventajas y desventajas de irse

Antecedentes

La decisión de permanecer o dejar una pareja abusiva es una de las más fuertes y difíciles para los participantes del grupo hacer en sus vidas. Esta actividad esta diseñada para dar a las mujeres la oportunidad de nombrar los pros y contras de esto en una forma lógica. Pueden ser usados ambos con mujeres quienes están todavía con sus relaciones y aquellas quienes ya los han dejado. Las mujeres quienes están fuera de sus relaciones pueden hacer la lista de lo positivo y negativo al irse. Las mujeres quienes todavía están en las suyas obviamente contemplaran los aspectos a favor y a contra al salirse. Típicamente, los aspectos a favor superan más que los a contra lo cual es una conclusión positiva para las mujeres que llegan por si solas.

Como otras varias actividades en este manual, esta es una que anima a las mujeres a discutir los buenos y los malos aspectos al salirse de sus relaciones. Es importante que las mujeres no sientan que ellas están dando “respuestas erróneas” en el grupo, si ellas discuten lo que ellas aman acerca de sus parejas o por que ellas no quieren dejarlos. Todo esto es parte de un proceso personal que nosotras queremos apoyar y no reprimir.

Instrucciones

1. Dé a cada mujer una copia del ejercicio.
2. Explique la idea detrás del ejercicio usted tal vez quiera demostrar con algunos ejemplos en un rotafolio si usted lo desea.
3. Haga que las mujeres llenen la hoja individualmente.
4. Discuta en pares o como un grupo entero.
5. Si usted lo discute como un grupo, haga una lista de los diferentes aspectos a favor y a contra de las mujeres en un rotafolio.

ბაბაბაბაბაბაბაბაბაბაბაბაბაბაბაბაბა

Actividad No. 31: Video y los efectos de la violencia en los niños

Antecedentes

Para esta actividad, se puede usar el video Hidden Victims: Children of Domestic Violence (versión en español) or los partes sobre niños en los videos Nuevo Amanecer o Ya No Más. Se puede comprar estos videos de las organizaciones en la seccion de recursos o, si su organización es un miembro de la Coalicaion de Carolina del Norte Contra la Violencia Domestic, se puede prestar un video de ella. Si usted no tiene un video disponible, puede empezar únicamente una discusión sobre el tópico.

Instrucciones

1. Muestre el video y úselo como un punto de principio para una discusión sobre los efectos de violencia domestica en los niños.
2. Haga una lista de los puntos que las mujeres hacen en un rotafolio.
3. Pregunte a las mujeres lo que ellas han notado con sus propios niños. Esto también puede ser agregado a la lista del rotafolio.

Esquemas del grupo

Esquema del Grupo No. 1

1ª semana:

1. Introducción
2. Ud. y su relación (#29)
3. Dibujo de si misma (#9)

2ª semana

1. La rueda de poder y control (#16)
2. La rueda de igualdad (#14)

3ª semana

1. El ciclo de violencia (#4)
2. El desarrollo de la violencia
3. 5 cosas que le gustan de si misma

4ª semana

1. ¿Quién es Ud.? (#28)
2. Sus derechos en una relación íntima
3. Complimentos (#7)

5ª semana

1. Video de discussion de violencia doméstica y los niños (#31)

6ª semana

1. Características de los hombres con los que ha estado (#3)
2. Lo que quieren en un hombre

7ª semana

1. Mitos y realidades (#21)
2. 5 cosas que le gustan de si misma

8ª semana

1. Portarse firme y portarse tímida (#26)
2. Como decir "NO" (#6)
3. Dibujo de si misma (#9)
4. Sus experiencias en el grupo, Evaluación (#13)

Semana por semana

1ª semana:

1. *Introducción*—Abrir con una introducción general para el grupo perfilando sus metas y guías—confidencialidad, duración, etc. Haga que cada quien se presente a si mismo hacia otros también. Usted tal vez quiera pedirles a las mujeres que compartan un poco más de ellas mismas, por ejemplo por que vinieron al grupo, si tienen niños, de dónde son, etc. Reparta los fólderes y el esquema y haga un breve resumen de ambos.
2. *Ud. y su...*—actividad enumerada
3. *Dibujo de si misma*—actividad enumerada

2ª semana

La rueda de...y La rueda de...—actividades enumeradas

3ª semana

1. *El ciclo...*—actividad enumerada
2. *El desarrollo de...*— actividad enumerada
3. *5 cosas que...*—Esta es una variación sobre la actividad “Algo que le gusta de si misma.” Las mujeres hacen una lista de las 5 cosas que a ellas les gusta acerca de ellas mismas en vez de solo una. Nosotras encontramos que esto era difícil para algunas mujeres decir 5 cosas de una vez por esto intentamos el otro ejercicio más frecuentemente.

4ª semana

1. *¿Quién es Ud...*—actividad enumerada
2. *Sus derechos en...*—del folleto Hacia la Luz. Dé a cada mujer una copia de la lista, lea a través de ella y discuta..
3. *Complimentos...*—actividad enumerada

5ª semana

Actividad enumerada

6ª semana

Actividades enumeradas

7ª semana

1. *Mitos...*—actividad enumerada
2. *5 cosas...*—Vea notas de la 3ª semana.

8ª semana

Actividades enumerada

Esquema del Grupo No. 2

1ª semana:

1. Introducción
2. Dibujo de si misma
3. Video: Un Nuevo Amanecer
4. La rueda de poder y control (#16)

2ª semana

1. Ud. y su relación (#29)
2. La rueda de igualdad (#14)

3ª semana

1. Lo mejor y lo peor de su relación (#17)
2. El ciclo de violencia (#4)
3. 5 cosas que le gustan de si misma

4ª semana

1. ¿Quién es Ud.? (#28)
2. Sus derechos en una relación íntima
3. Complimentos (#7)

5ª semana

1. Video: Los niños están mirando (#31)
2. Los efectos de la violencia en los niños

6ª semana

1. Cuando la mujer no quiere tener relaciones (#8)
2. 5 cosas que le gustan de si misma

7ª semana

1. Características de los hombres con que ha estado (#3)
2. Lo que quieren en un hombre

8ª semana

1. Portarse firme y portarse tímida (#26)
2. Como decir NO (#6)
3. Dibujo de si misma (#9)
4. Sus experiencias en el grupo, evaluación (#13)

Semana por semana

En este caso, nosotras agregamos una semana extra para tener una fiesta de Navidad con las mujeres y sus niños.

1ª semana:

1. *Introducción*—Abrir con una introducción general para el grupo perfilando sus metas y guías—confidencialidad, duración, etc. Haga que cada quien se presente a si mismo hacia otros también. Usted tal vez quiera pedirles a las mujeres que compartan un poco más de ellas mismas, por ejemplo por que vinieron al grupo, si tienen niños, de dónde son, etc. Reparta los fólderes y el esquema y haga un breve resumen de ambos.
2. *Ud. y su...*—actividad enumerada
3. *Dibujo de si misma*—actividad enumerada
4. *La rueda de poder y control*—actividad enumerada

2ª semana:

Actividades enumeradas

3ª semana:

1. *Lo mejor y...*—Actividad enumerada
2. *El ciclo de...*—Actividad enumerada
3. *5 cosas que...*—Vea notas del esquema del grupo No. 1.

4ª semana:

1. *¿Quién es Ud.?*—Actividades enumeradas
2. *Sus derechos en...*—del panfleto “Hacia la luz” (vea la lista de recursos). Dé a cada una de las mujeres una copia de la lista, lea y discuta.
3. *Complimentos*—Actividades enumeradas

5ª semana:

Video y los efectos de...—Actividad enumerada

6ª semana:

1. *Cuando la mujer...* —Actividad enumerada
2. *5 cosas que...*—Vea notas del esquema del grupo No. 1.

7ª semana:

Actividades enumeradas

8ª semana

Actividades enumeradas

Esquema del Grupo No. 3

1ª semana:

1. Introducción al grupo
2. Lo mejor y lo peor de su relación (# 17)
3. El ciclo de violencia (#4)
4. Algo que le gusta de si misma (# 2)

2ª semana

1. La rueda de poder y control (#16)
2. Video: la historia de Delia de Promesas quebrantadas
3. Algo que le gusta de si misma (#2)

3ª semana

1. Sus derechos en una relación íntima
2. La rueda de igualdad (#14)
3. ¿Qué es importante para Ud? (#27)
4. Algo que le gusta de si misma (#2)

4ª semana

1. La violencia doméstica y los niños
2. Plan para ayudar a nuestros niños (#22)
3. Algo que le gusta de si misma (#2)

5ª semana

1. El caso de Ana (#10)
2. Algo que le gusta de si misma (#2)

6ª semana

1. Lo que funciona y no funciona en sus familias (#18)
2. Algo que le gusta de si misma (#2)

7ª semana

1. Portarse firme y portarse tímida (#26)
2. Como calmarse el enojo (#5)
3. Algo que le gusta de si misma (#2)

8ª semana

1. Metas—a largo y corto plazo (#20)
2. Repaso del grupo (#13)
3. Algo que le gusta de si misma (#2)

Semana por semana

1ª semana:

Actividades enumeradas

2ª semana:

1. *La rueda ...*—Actividad enumerada
2. *Video*—Muestre un segmento y pregunte a las participantes que anoten los ejemplos de poder y control que ellas observen. El video que nosotras usamos Promesas Quebrantadas (vea lista de recursos), es caro, pero se puede ser prestado por la Coalición de Carolina del Norte en Contra de la Violencia Domestica si su organización es miembro. Otros videos menos costosos pueden sustituir para ayudar a ilustrar las dinámicas del poder y control.
3. *Algo que le...*—Actividad enumerada

3ª semana:

Sus derechos en una relación íntima –del panfleto ‘Hacia la luz’ (vea la lista de recursos.) Lea esto con el grupo antes de discutir la rueda de la igualdad.

La rueda..., Lo que le es..., Algo...—Actividades enumeradas

4ª semana:

La violencia doméstica y...—Comienza con una discusión de como la violencia domestica afecta a los niños. Esto usualmente envuelve una presentación breve de las facilitadoras quienes motivan a las participantes del grupo a dar sus propias ideas y experiencias sobre el tema. Estas pueden ser escritas en una hoja de papel grande y pegado a la pared.

Plan para ayudar... y *Algo que le...*—Actividades enumeradas

5ª semana

Actividades enumeradas

6ª semana

Actividades enumeradas

7ª semana

Actividades enumeradas

8ª semana

Actividades enumeradas

Esquema del Grupo No. 4

- 1ª semana**
1. El espejo (#12)
 2. Salir de la sombra
 3. Entrar a la luz
 4. Plan para salir de las sombras (#24)
- 2ª semana**
1. El espejo (#12)
 2. Características de la mujer abusada
 3. ¿Por qué es Ud la víctima? (#25)
 4. Repaso de su plan (de su archivo)
- 3ª semana**
1. El espejo (#12)
 2. Ya no más (video)
 3. La rueda de poder y control en blanco (#16)
- 4ª semana**
1. El espejo (#12)
 2. Decidiéndose a romper (página 19)
 3. Ventajas y desventajas de irse (#30)
- 5ª semana**
1. El espejo (#12)
 2. Enfrentándose con la verdad
 3. Afirmaciones positivas (#1)
 4. ¿Cómo nos podemos cuidar?
 5. Plan para cuidarse (#23)
- 6ª semana**
1. El espejo (#12)
 2. La rueda de los niños (#15)
 3. ¿Cómo ayudar a nuestros niños?
 4. Plan para ayudar a sus niños (#22)
- 7ª semana**
1. El espejo (#12)
 2. Tomar decisiones propias
 3. Mi decisión (#19)
- 8ª semana**
1. El espejo (#12)
 2. Repaso del grupo, evaluación (#13)
 3. Su plan (de su archivo)

Semana por semana

Se estructuró este grupo alrededor el panfleto “Hacia la luz.” (Vea la lista de recursos.) Dimos a cada una de las participantes una copia, pero usted puede también tener un juego para usar una y otra vez en el grupo para ahorrar dinero. Incluimos los números de las paginas en el ejercicio para las secciones cuales están en el libro en cada sesión. Usamos también algún material no incluido en el panfleto, pero que enfatiza la metáfora del panfleto de una mujer que se mueve de las sombras del abuso hacia la luz de la recuperación en cada sesión. Encontramos una buena manera de enfocar el progreso que ellas están haciendo en el grupo. Por supuesto, muchos otros símbolos de “cambio positivo” pueden ser usados también—una jornada, la construcción de una casa, viniendo de una tormenta, o una sequía, etc.

1ª semana:

El Espejo y Plan para salir...—actividad enumerada

Salir de la sombra y Entrar a la luz—lea a través de estas paginas en el grupo para clarificar los conceptos.

2ª semana:

Características de...—Lea esto con el grupo y discuta.

¿Por qué es Ud....?—actividad enumerada

Repaso de su plan—de la hoja de actividades llenadas en otras sesiones previas para darles la oportunidad de que revisen y discutan ligeramente la información de esta sesión.

3ª semana:

Ya no más—Muestre todo o una parte del video y discuta en términos de la Rueda de Poder y Control al finalizar. Refiérase a la rueda que tiene en la pared si la tiene. Este video es muy popular y por eso le recomendamos comprar el video si esta a su alcance o puede pedirlo prestado a la Coalición en Contra de la Violencia Domestica de Carolina del Norte si su organización es un miembro. Otros videos más caros también pueden ser substituidos, por ejemplo Nuevo Amanecer.

La rueda de...—actividad numerada

4ª semana:

Decidiéndose a...—de Hacia La Luz. Lea con el grupo y discuta.

Ventajas y...—actividad numerada

5ª semana:

Enfrentándose...—Lea con el grupo y discuta.

Afirmaciones...—actividad numerada

Como nos...—Lea con el grupo

Plan para...— actividad numerada

6ª semana:

La rueda de los niños—actividad numerada
Como ayudar...—Lea con el grupo y discuta
Plan para ayudar...—actividad numerada

7ª semana:

Tomar decisiones...—Lea con el grupo y discuta
Mi decisión—actividad numerada

8ª semana:

Repaso...—actividad numerada
Plan para...—pase los planes que las mujeres deben de llenar primero en la primera sesión y discuta cual, si hay algún, progreso que ellas hayan sentido o hecho.