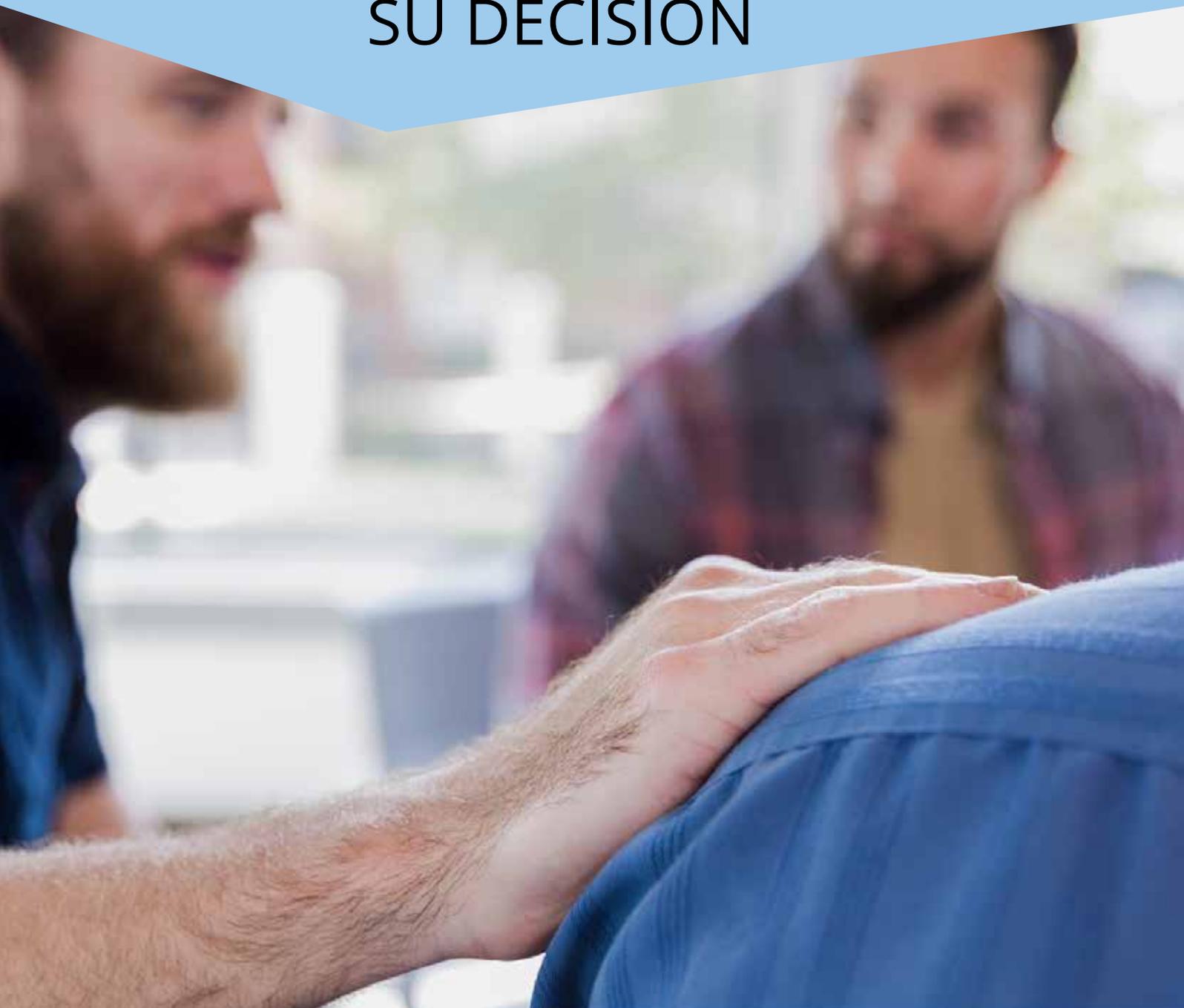




# **TOME LA DECISIÓN DE CAMBIAR: SU COMPORTAMIENTO, SU DECISIÓN**



## **LA RED PARA “TOMAR LA DECISIÓN DE CAMBIAR”: GUÍA PARA HOMBRES**

Un proceso para ayudar a los hombres que eligen la violencia, el cual desarrolla una red de apoyo para frenar esta violencia e incrementar la seguridad de los demás familiares



---

## SU COMPORTAMIENTO, SU DECISIÓN

### **¿Por qué necesito una red para “Tomar la decisión de cambiar”?**

Este folleto es para los hombres que están preocupados por su comportamiento hacia sus seres queridos. Al ofrecerle las herramientas para cambiar, podemos animarlo a esforzarse para convertirse en una mejor pareja y padre. Queremos animar a cada vez más hombres a buscar ayuda por sus comportamientos, por el consumo de sustancias y por su salud mental.

La raíz de esta iniciativa es un proceso de cuatro pasos para ayudarlo a desarrollar redes de apoyo fuertes y seguras, que ayudarán frenar su violencia y a incrementar la seguridad de los demás familiares.

### **¿Qué es una red para “Tomar la decisión de cambiar” y por qué la necesito?**

Hay momentos en los que el mundo parece incierto, aterrador y fuera del control de cualquiera. Sentirse asustado, preocupado y deprimido son reacciones comunes a situaciones difíciles. Es normal preocuparse por la salud, la seguridad y el futuro de nuestros hijos e hijas.

Está bien sentirse así a veces.

Estar preocupado y sentirse inseguro puede ser más duro cuando le han dicho que, como hombre, debe ser fuerte y sin miedo, que debe mantener el control de la situación, y ser el responsable por la familia.

Lo que no está bien es atacar o controlar a sus seres queridos, abusar de sustancias o hacerse daño a sí mismo. Ser un hombre, ser fuerte, y preocuparse por la seguridad y el bienestar de sus seres queridos no justifica la violencia. Usted puede elegir cómo comportarse ante los sentimientos difíciles.

Las familias se mantienen más sanas sin violencia ni abuso.

Hay momentos en los que todos necesitamos ayuda y apoyo. Está bien pedir ayuda.

***Si le preocupa su comportamiento hacia las personas que le importan, usted puede decidir detenerse. Puede conseguir ayuda llamando a una línea local de ayuda telefónica.***

Podría llamar a personas de confianza para que lo apoyen. Siga los pasos de esta guía para crear una red de personas que puedan ayudarlo cuando esté preocupado por su comportamiento hacia las personas que le importan.

Ellos serían su red para “Tomar la decisión de cambiar”.

# Cuatro pasos para crear su red para “Tomar la decisión de cambiar”

La creación de su propia red para “Tomar la decisión de cambiar” se basa en la identificación de varias personas de su vida que podrían ayudarlo a hacer cambios. El ser capaz de comunicarse con personas en una red de apoyo significa hacerse cargo de sus propios comportamientos y buscar la ayuda que le permita mantener a su familia lo más segura y sana posible.



## Paso uno: Identifique a las personas que quieren que usted tenga éxito o que le vaya bien

Anote sus respuestas a estas dos preguntas en la tabla de abajo.

1. ¿Cuáles personas en su vida (sin incluir a su pareja) han querido que tenga éxito o que le vaya bien, ahora o en el pasado? Piense en el éxito en un sentido amplio: ¿Quiénes quieren que usted tenga éxito en una relación? ¿Y qué tal como padre? ¿Y en su sobriedad y recuperación? ¿Y también, en su carrera laboral? Intente identificar a todas las personas que pueda. Pueden ser amigos, familiares, compañeros, colegas de trabajo, maestros, un profesional de confianza, y líderes religiosos o de la comunidad.
2. ¿Qué han dicho o hecho estas personas, que le hiciera creer que querrían que le fuese bien? Sea específico. ¿Qué tienen ellos personalmente? ¿Qué dijeron o hicieron, que le hace creer que ellos querrían lo mejor para usted?

¿Quiénes quieren que a usted le vaya bien?	¿Qué dijeron o hicieron que le hiciera creer eso?

Piense en cada una de las personas de su lista. Marque con un círculo unas cinco personas que dejarían lo que están haciendo para ir a ayudarlo, ya sea por teléfono o en persona, cuando usted:

- esté preocupado por su estado mental;
- esté preocupado por la posibilidad de ser abusivo o herir a otra persona;
- pudiera hacerse daño a sí mismo;
- pudiera beber o consumir sustancias de forma destructiva o peligrosa.

Incluso tener una sola persona a la que pueda llamar cuando lo necesite es un gran paso y puede ayudarlo.

## 2

### Paso dos: Cree su red para "Tomar la decisión de cambiar"

Todos pasaremos por situaciones difíciles. Algunas pueden ser un mayor reto para nosotros que otras. Podemos pasar por diversos estados de ánimo o tener sentimientos cambiantes. Nuestro comportamiento también puede cambiar. Es posible que necesite diferentes tipos de apoyo de las personas de su red para "Tomar la decisión de cambiar" en diferentes momentos. Es posible que necesite:



**Un contacto para reportarse:** usted está de buen humor y quiere mantenerse en contacto y reportarse con su red. Una comunicación para reportarse puede ser una charla rápida por teléfono o un mensaje de texto.



**Un contacto por preocupación:** usted está preocupado por su estado de ánimo y sus pensamientos, y teme que puedan llegar a un comportamiento negativo. O cuando a usted o a otra persona les preocupe que usted se ponga abusivo. Una comunicación por preocupación podría incluir una llamada telefónica larga u organizar un encuentro en persona.



**Un contacto por crisis:** usted está siendo abusivo o controlador, y otras personas le tienen miedo. El contacto por crisis puede significar que usted necesite que la persona hable con usted o lo vaya a ver de inmediato.

Es útil que pueda identificar qué ayuda podría necesitar en determinadas circunstancias y quién podría ayudarlo. Use el cuadro de abajo para identificar cómo se comporta en cada situación y cuál de las cinco personas que ha identificado en el paso uno puede apoyarlo.



Cuando usted se **siente bien**, ¿cómo se comporta? Este es el momento cuando usted asume la responsabilidad de cómo se siente y actúa, y los demás se sienten seguros y cómodos a su alrededor.

¿Cuáles son las señales? ¿Cómo se siente esto? ¿Cómo actúa usted? ¿Cómo luce la situación, cuando usted actúa de una manera que demuestre que está comprometido a no ser abusivo y controlador?

Es posible que necesite lo que se conoce como un "**contacto para reportarse**": esto sería cuando usted está de buen humor y quiere mantenerse en contacto y reportarse con su red. Una comunicación para reportarse puede ser una llamada rápida por teléfono o un mensaje de texto.

Quiénes podrían ser sus "contactos para reportarse":



Cuando usted está **en alerta**, ¿cómo se comporta? Esto es cuando su estado de ánimo, su actitud y su comportamiento le empiezan a dar señales a los demás de que estén "en alerta". Es cuando no ha llegado a ser directamente controlador o abusivo, pero está haciendo que los demás se preocupen de que pueda llegar a serlo.

¿Cuáles son las señales? ¿En qué situaciones comienza usted a obsesionarse con pensamientos negativos? ¿Cómo se comporta usted cuando a usted o a otras personas les preocupa que vaya a ser abusivo o controlador?

Es posible que necesite un **“contacto por preocupación”**: esto es cuando está preocupado por su estado de ánimo y sus pensamientos y teme que puedan convertirse en un comportamiento negativo, o cuando a usted o a otra persona les preocupa que usted pueda ser abusivo. Una comunicación por preocupación podría ser una llamada telefónica más larga o ponerse de acuerdo para un encuentro en persona.

 Quiénes podrían ser sus “contactos por preocupación”:



Cuando usted está **abusando activamente**, ¿cómo se comporta? Esto es cuando ya ha comenzado a hacer comentarios o a elegir acciones que hieren o controlan a otros física o emocionalmente.

¿Cuáles son las señales? ¿Cuáles son las formas más comunes en las que actúa al abusar de los demás o controlarlos?

Es posible que necesite un **“contacto por crisis”**: esto es cuando usted está siendo abusivo o controlador, y otras personas le tienen miedo. Una comunicación por crisis puede significar que necesite que la persona hable con usted o lo vea de inmediato.

 Quiénes podrían ser sus “contactos por crisis”:



### **Paso tres: Comuníquese con su red para “Tomar la decisión de cambiar”**

Piense en lo que hará para comunicarse con cada persona. ¿Cómo va a escoger un momento para que puedan hablar? Si se trata de alguien del pasado, ¿cómo va a restablecer el contacto con esa persona? ¿Qué está dispuesto a decirle a esa persona?

Escriba un guion en el recuadro de abajo para restablecer el contacto o iniciar una conversación con cada persona de su lista. Por ejemplo:



*“Sé que hace tiempo que no hablamos, pero siempre he valorado nuestra relación y he sentido que querrías lo mejor para mí. Te llamo para preguntarte si estarías dispuesto a ayudarme. Tengo problemas con respecto a mi comportamiento hacia mi pareja y los niños, y nos está causando mucho dolor. Creo que hablar contigo me ayudaría mucho a dejar de hacer daño a las personas que me importan”.*



Su guion para retomar el contacto o iniciar una conversación con cada persona de su lista:

En el recuadro de abajo, escriba lo que va a pedir que haga cada persona de su lista para ayudarlo. Explique los diferentes tipos de contacto que pueda necesitar. Sea específico. Por ejemplo:

*"Me gustaría que me recordaras que:*

- Tengo control sobre mi comportamiento.*
- Las agresiones me perjudicarán a mí, a mi relación, a mi pareja y a mis hijos.*
- Este no es el tipo de padre/pareja que quiero ser.*
- El hacerle daño a mi pareja también le hace daño a mis hijos.*
- Yo no tengo el derecho de controlar a mi pareja.*
- Beber o consumir drogas le hace daño a mi familia".*

*"Puedes ofrecer tu ayuda:*

- Hablando conmigo por teléfono.*
- Respondiendo mis mensajes de texto cuando te mande uno.*
- Reuniéndote conmigo para tomar un café.*
- Poniéndote en contacto conmigo todos los días o una vez a la semana para ver cómo me va".*

*"Cuando tenga una crisis, ¿puedes...*

- ...dejar que me quede contigo durante un tiempo hasta que me calme?*
- ...venir a recoger a mi pareja y a mis hijos?*
- ...venir y reunirte conmigo?*
- ...llamar a la policía si no decido controlar mi comportamiento?"*

Sus pedidos a cada persona de su lista:

Anote en su lista de contactos telefónicos los nombres y la información de contacto de quienes acepten participar en su red para "Tomar la decisión de cambiar". Lleve consigo su hoja escrita de la red para "Tomar la decisión de cambiar".

# 4

## Paso cuatro: Recorra a su red para "Tomar la decisión de cambiar"

Comuníquese con las personas que haya identificado como su contacto para reportarse, contacto de apoyo y contacto por crisis cuando reconozca que la situación, su estado mental o su comportamiento se están agravando.

**Importante:** si el primer contacto no está disponible de inmediato, siga intentando con todas las personas de su red hasta encontrar a alguna que le pueda ayudar. Como último recurso, si no logra comunicarse con nadie, ¿qué otra cosa puede hacer para obtener ayuda? Estas son algunas ideas:

- Comuníquese con una línea telefónica de ayuda local.
- Comuníquese con uno de los amigos o familiares de su pareja y pídale que la ayuden a ella.
- Comuníquese con un trabajador social u otro profesional.
- Llame a la policía.



### Nota importante:

Comunicarse con las personas de su red de apoyo significa hacerse cargo de su propio comportamiento y sentimientos, y buscar ayuda para que usted y su familia estén lo más seguros y sanos que sea posible.

Elija a personas que, como usted, quieran lo mejor para usted, su pareja y sus hijos o hijas. Aunque usted puede tomar en cuenta a personas que lo conozcan a usted y a su pareja, recuerde que el enfoque debe centrarse en su propio comportamiento, no en el de su pareja.

Mantenga sus conversaciones enfocadas en usted y en aquello sobre lo que usted tiene el control. No use la comunicación para culpar, criticar, avergonzar o asustar a su pareja o a sus seres queridos. Lo ideal es que se comunique con sus contactos cuando no estén presentes ni su pareja ni sus hijos o hijas. Esto le da a usted la privacidad para hablar de temas difíciles y evita que su familia se preocupe, ya que el objetivo principal es que ellos se sientan más seguros. Si se va de la casa, usted sigue teniendo la responsabilidad de asegurarse de que sus hijos o hijas estén bien y a salvo.

Puede mostrarle a su pareja esta hoja de trabajo y la hoja de información para la pareja para que ella esté consciente de lo que usted está tratando de lograr. Pero siempre recuerde: no es responsabilidad de su pareja ayudarlo a que tome mejores decisiones o a que modifique su comportamiento. La comunicación con su red no tiene la finalidad de cambiar a los demás. Más bien, está diseñada para ayudarlo a elegir el no ser abusivo. Usted siempre es responsable de cualquier decisión que usted tome.

Estos cuatro pasos no tienen como fin mantener a la familia unida ni obligar a su pareja a hacer o sentir cualquier cosa. Ellos no están obligados a perdonarlo, a sentirse más seguros, menos atrapados, traumatizados o controlados solo porque usted comience con este proceso.

Recuerde: independientemente de que logre comunicarse con alguna persona de su red, usted igualmente puede decidir no ser abusivo, y sigue siendo responsable de las decisiones que tome.

# Mi red para “Tomar la decisión de cambiar”

(Mantenga esta página consigo mismo)

Nombre del contacto	Información de contacto

Como último recurso, si no logra comunicarse con nadie, ¿qué está dispuesto a hacer para obtener ayuda?



## Nota importante:

- Comunicarse con las personas de su red de apoyo significa hacerse cargo de su propio comportamiento y sentimientos, y buscar ayuda para que usted y su familia estén lo más seguros y sanos que sea posible.
- Mantenga sus conversaciones centradas en usted y en aquello sobre lo que usted tiene el control.
- No use la comunicación para culpar, criticar, avergonzar o asustar a su pareja o a sus seres queridos.
- Lo ideal es que se comunique cuando no estén presentes ni su pareja ni sus hijos o hijas.
- Si se va de la casa, sigue teniendo la responsabilidad de asegurarse de que sus hijos o hijas estén bien y a salvo.



COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

Safe & Together Institute  
1-860-319-0966 (EE. UU.)

SÍGANOS



[safeandtogetherinstitute.com](https://www.safeandtogetherinstitute.com)



[@SafeandTogether](https://twitter.com/SafeandTogether)



[SafeandTogetherModel](https://www.youtube.com/SafeandTogetherModel)



[SafeandTogether](https://www.facebook.com/SafeandTogether)



[SafeandTogether](https://www.instagram.com/SafeandTogether)



[Safe & Together Institute](https://www.linkedin.com/company/Safe-+Together-Institute)



[#DVinformed](https://twitter.com/hashtag/DVInformed)



# **TOMAR LA DECISIÓN DE CAMBIAR: SU COMPORTAMIENTO, SU DECISIÓN**



## **LA RED PARA “TOMAR LA DECISIÓN DE CAMBIAR”: GUÍA PARA PROFESIONALES**

Proceso para apoyar a los hombres que eligen la violencia, a crear una red de apoyo para frenar su violencia y para incrementar la seguridad de los demás familiares.



## “TOMAR LA DECISIÓN DE CAMBIAR”: SU COMPORTAMIENTO, SU DECISIÓN

### Kit de herramientas de la campaña Fundamentos para una nueva manera de abordar el compromiso y la responsabilidad para los hombres que eligen la violencia, basados en la comunidad

CARTA DE DAVID MANDEL, FUNDADOR Y DIRECTOR EJECUTIVO DE SAFE & TOGETHER INSTITUTE

Tradicionalmente, con los hombres que eligen la violencia, los intentos de responsabilización ante el abuso doméstico e intervención contra el mismo, se han enfocado en la detención, los tribunales y los programas de modificación del comportamiento de los hombres. Aunque estos esfuerzos son fundamentales para las campañas comunitarias relacionadas con la responsabilidad hacia los sobrevivientes y su seguridad, sabemos que muchos hombres talvez nunca tendrán contacto con estos sistemas. Además, el activismo antirracista ha incrementado la necesidad de ampliar nuestras respuestas para que no solo incluyan las respuestas de la justicia penal, sino que vayan más allá. No podemos seguir ignorando que los hombres pobres, marginados y pertenecientes a minorías étnicas, y sus familias, no tienen una representación proporcional entre las autoridades y los sistemas de justicia penal y de protección de menores en todo el mundo. Estas respuestas han fracasado a la hora de ayudar a muchas mujeres, sobre todo a las de color, que temen que una llamada a las autoridades provoque una reacción exagerada de parte de la policía o el encarcelamiento innecesario de su pareja.

Necesitamos un conjunto más amplio de recursos e intervenciones, para poder superar la dependencia excesiva hacia un sistema de justicia penal que actualmente se utiliza como respuesta hacia las personas que eligen la violencia y así también poder responder a las necesidades de diversas comunidades y familias. Estas intervenciones deben dar prioridad a la seguridad de adultos y niños, mientras que ofrecen nuevos caminos para los hombres que quieren modificar sus comportamientos.

El modelo Safe & Together destaca, fundamentalmente, la importancia de intervenir con los hombres que eligen la violencia, sobre todo como padres. Al ofrecerle a los hombres las herramientas para cambiar, podemos fomentar sus esfuerzos de ser mejores parejas y padres. Queremos animar a cada vez más hombres a buscar ayuda para su comportamiento, su consumo de sustancias y su salud mental.

Los mensajes en estos recursos reconocen que no se suele animar a los hombres a que busquen ayuda o apoyo. A los niños y a los hombres se les dice que sean fuertes, que no tengan miedo y que mantengan el control sobre la situación. Queremos que los hombres sepan que está bien sentirse asustados, preocupados o deprimidos, y pedir ayuda por medios formales e informales. Lo que no está bien es controlar o maltratar a los seres queridos.

En la situación actual de pandemia, queremos aprovechar la oportunidad que ofrecen las conversaciones globales sobre la ansiedad y la preocupación además de la salud y la seguridad. Creemos que ahora es el momento para llegarle a los hombres que eligen la violencia (y a los que corren el riesgo de elegirla) con un mensaje muy claro: Está bien sentir preocupación o miedo por su propia seguridad y la de sus seres queridos. Nunca está bien utilizar esos miedos y preocupaciones como excusa para atacar o controlar a los demás. Usted puede elegir controlar su comportamiento. Hay ayuda disponible.

*Está bien sentir preocupación o miedo por su propia seguridad y la de sus seres queridos. Nunca está bien utilizar esos miedos y preocupaciones como excusa para atacar o controlar a los demás. Usted puede elegir controlar su comportamiento. Hay ayuda disponible.*

La lógica detrás del mensaje es que muchos hombres que eligen la violencia utilizan sus comportamientos violentos para manejar sus propios sentimientos de miedo y preocupación. Estos comportamientos se apoyan en ideas culturales que confusamente pueden vincular a la masculinidad, la paternidad y el dominio sobre los demás, especialmente sobre las mujeres y los niños. Nuestro mensaje reconoce que la ansiedad es una realidad, a la vez que establece límites claros para los comportamientos. Justo como en la normalidad, en nuestra situación actual, no se justifican ni la violencia ni el abuso.

Mediante la aplicación de nuevas estrategias de compromiso para los hombres que eligen la violencia, esperamos mejorar los resultados para los adultos y los niños sobrevivientes. El núcleo de esta iniciativa es un proceso de cuatro pasos para ayudar a los hombres a desarrollar redes de apoyo fuertes y seguras que los ayuden a frenar su violencia y a que los demás familiares estén más seguros. Se trata de recursos accesibles y sin costo, dirigidos a los hombres que eligen la violencia, a los profesionales que trabajan con ellos y a sus familiares y amigos. Esperamos que estos recursos, cuando se sumen a las estrategias de intervención existentes, ayuden a hacer diferencias reales en la seguridad y la calidad de vida de las mujeres y los niños, y ofrezcan a los hombres opciones nuevas y prácticas para que decidan modificar su comportamiento.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'David Mandel'.

# Tomar la decisión de cambiar: Su comportamiento, su decisión

## Cuatro pasos para crear su red para “Tomar la decisión de cambiar”

Guía para los profesionales que trabajan con la persona que decide cambiar

La creación de una red para “Tomar la decisión de cambiar” es un plan de cuatro pasos para que los hombres preocupados por su comportamiento hacia sus seres queridos creen una red de apoyo segura y sólida. Se basa en que la persona identifique una serie de personas en su vida que podrían ayudarlo a hacer cambios. Ser capaz de comunicarse con las personas de una red de apoyo significa hacerse cargo de sus propios comportamientos y buscar ayuda que les permita mantener a su familia lo más segura y sana que sea posible.

Pueden recurrir a esta red cuando estén preocupados:

- por su estado mental;
- por la posibilidad de ser abusivos o de herir a otra persona;
- por la posibilidad de lastimarse a sí mismos;
- por la posibilidad de beber o consumir sustancias de forma destructiva o peligrosa.

El propósito de estos pasos es detener y prevenir el abuso y la violencia, y crear una mayor autoconciencia, además de una red de apoyo que podría llegar a convertirse en un cambio positivo más amplio y duradero. Los pasos no tienen como fin mantener a la familia unida ni obligar a las sobrevivientes a que hagan o sientan algo. Las sobrevivientes no están obligadas a perdonar a su pareja ni a sentirse más seguras, menos atrapadas, traumatizadas o controladas solo porque su pareja comience con este plan. Se anima a la sobreviviente a que tenga un plan de seguridad para sí misma y para sus hijos o hijas, ya que estos pasos no garantizan la seguridad ni la modificación del comportamiento de su pareja.

Esta guía está dirigida a cualquier profesional que trabaje con el hombre y quiera apoyarlo para que haga este ejercicio. No sustituye el programa de modificación del comportamiento ni ningún tratamiento de abuso de sustancias o de salud mental para hombres, pero puede complementarlos.

### Objetivos

Después de comenzar con este plan, el hombre al que apoya debería poder ser mejor en lo siguiente:

- identificar a las personas adecuadas y seguras a las que puede recurrir cuando le preocupe la posibilidad de ser abusivo o controlador;
- identificar las situaciones, los estados mentales o los comportamientos que pueden llevarlo a recurrir a su red;
- planificar cómo comunicarse con las personas de su red con pedidos claros sobre las maneras de ayudarlo;
- entender sus responsabilidades hacia su pareja y sus hijos o hijas cuando usa su red.

### Materiales necesarios

- Tarjeta de “Tomar la decisión de cambiar: su comportamiento, su decisión”
- El folleto de la red para “Tomar la decisión de cambiar”: guía para hombres
- Información para parejas
- Información para los contactos de la red

## Proceso:

Repase cada paso de la hoja de trabajo con el hombre con el que esté trabajando.

# 1

En el **paso uno**, se le pregunta al hombre cuáles personas en su vida quieren que tenga éxito o le vaya bien, ahora o en el pasado, y qué le dijeron o hicieron para hacerle pensar eso. Es importante que se le apoye para que considere con detenimiento el significado del éxito. ¿Quiénes quisieron que tuviera éxito en una relación, como padre, en su sobriedad y recuperación, y en su carrera profesional? Es posible que necesite ayuda para identificar a todas las personas que pueda: amigos, familiares, compañeros, colegas de trabajo, maestros, un profesional de confianza o líderes religiosos o de la comunidad.

Es posible que el hombre necesite ayuda para:

- Identificar al menos una persona. Al principio, algunos hombres pueden decir que no hay nadie que quiera que les vaya bien.
- Identificar a las personas adecuadas. Esté atento a los contactos que puedan ser cómplices del comportamiento del hombre, ser críticos de su pareja o apoyar el consumo de sustancias u otros comportamientos inapropiados.
- Considerar qué podría sentir su pareja sobre las personas que él ha identificado. Debe elegir a personas que, como él mismo, quieran lo mejor para él, su pareja y sus hijos o hijas. Aunque se puede tener en cuenta a personas que los dos conozcan, él debería recordar que debe centrarse en su comportamiento, no en el de su pareja.
- Seleccionar a las cinco personas más adecuadas de la lista que haya creado. Deben ser personas que actúen como amigos "críticos", en vez de aquellos que lo apoyen de manera incondicional.

Preguntas que podrían ayudar:

*"¿Esta persona está al tanto de su comportamiento hacia su pareja? ¿Y qué ha dicho al respecto?"*

*"¿Qué le parecería a (nombre de la pareja) que esta persona formara parte de su red?"*

*"¿Esta persona es alguien con la que usted ha consumido sustancias?"*

*"¿Por qué ha elegido a esta persona de su lista en vez de a otras?"*

# 2

En el **paso dos**, se le pide al hombre que cree su red para "Tomar la decisión de cambiar". Parte de esto incluye el mejorar en comprender cómo se comporta, siente y piensa en diversas situaciones, y qué lo ayudaría en estas circunstancias difíciles.

Es posible que el hombre necesite su apoyo para:

- Identificar las situaciones o circunstancias que suponen un mayor riesgo de que elija el abuso.
- Identificar cuándo necesita apoyo para no lastimarse a sí mismo, incluyendo el abuso de sustancias.
- Reconocer cuándo su comportamiento puede asustar a su pareja y a sus hijos o hijas.
- Reconocer cuándo su comunicación no verbal, incluyendo el lenguaje corporal, es preocupante para los demás.
- Distinguir entre los diferentes tipos de contactos que puede necesitar para diferentes estados de ánimo, comportamientos o situaciones.

Preguntas que podrían ayudar:

*"¿Puede decirme en qué parte del cuerpo siente esa emoción?"*

*"¿Cómo describiría (nombre de la pareja/hijo/hija) su (cara/voz/cuerpo/comportamiento) cuando usted (tiene esa emoción/ese comportamiento)?"*

*"¿Qué hace usted cuando se está irritando?"*

*"¿Cómo sabría (nombre de la pareja/hijo/hija) que usted se está (enfadando/poniendo ansioso/irritando)?"*

*"Cuando se siente así, ¿qué tipo de contacto podría necesitar con otra persona?"*

### 3

En el **paso tres**, se le pide al hombre que escriba un guion para volver a hablar con un contacto o iniciar una conversación con cada persona de su lista y pedirles que formen parte de su red para "Tomar la decisión de cambiar".

Él tiene que ser claro sobre la manera en la que pide ayuda. Es posible que el hombre necesite ayuda para:

- Escribir un guion para comunicarse con su red. Tiene que ser responsable, honesto y claro.
- Aclarar lo que le pide a cada persona que diga o haga. Esto debe coincidir con el tipo de contacto: para reportarse, por preocupación o por crisis.



**Contacto para reportarse:** cuando a el hombre le va bien y está de buen humor, puede mantenerse en contacto y reportarse con su red. Una comunicación para reportarse puede ser una charla rápida por teléfono o un mensaje de texto.



**Contacto por preocupación:** cuando está en alerta y preocupado por su estado de ánimo y sus pensamientos, teme que estos puedan convertirse en un comportamiento negativo o cuando a él o a otra persona les preocupe que pueda ser abusivo. Una comunicación por preocupación podría ser una llamada telefónica larga u organizar un encuentro en persona.



**Contacto por crisis:** cuando el hombre está siendo abusivo o controlador u otras personas le tienen miedo. Una comunicación por crisis puede significar que el hombre necesite que la persona hable con él o lo vea de inmediato.

Preguntas que podrían ayudar:

*"¿Qué tipo de hombre/pareja/padre quiere ser?"*

*"Cuando usted se siente/piensa/se comporta así, ¿qué podría decir esta persona para ayudarlo?"*

*"Cuando usted se siente/piensa/se comporta así, ¿qué podría hacer esta persona para ayudarlo?"*

*"Cuando está siendo abusivo o controlador, ¿qué debería hacer esta persona para ayudar a mantener a su pareja y a sus hijos o hijas a salvo?"*

### 4

En el **paso cuatro**, el hombre pone en marcha el plan. Como profesional que trabaja con él, usted tiene un papel fundamental para ayudarlo a reflexionar sobre si se comportó como esperaba, cómo podría seguir desarrollando este proceso y qué puede ser necesario modificar para que este sea más eficaz.

Es posible que necesite ayuda para:

- Reflexionar sobre lo bien que ha cumplido este paso: qué funcionó, cuáles fueron los retos y qué podría hacer de forma diferente en el futuro.
- Considerar lo que estaría dispuesto a hacer si no pudiera comunicarse con nadie de su red para "Tomar la decisión de cambiar". Puede darle números de teléfono de ayuda o considerar la posibilidad de ser uno de los profesionales con los que él puede comunicarse en estas circunstancias.
- Recordar que, independientemente de esta red, él puede elegir no ser abusivo y sigue siendo responsable de sus decisiones.

Preguntas que podrían ayudar:

*"Cuando piensa en cómo se comportó cuando se comunicó con su red, ¿cuáles son las cosas de las que se siente orgulloso o que salieron bien?"*

*"Si tuviera que volverlo a hacer, ¿qué querría cambiar?"*

*"¿Qué dijo o hizo la persona a la que llamó, que fuera especialmente útil o inútil?"*

## Evaluación del cambio

Considere cómo puede evaluarse este proceso. Que el hombre decida hacer lo que había planeado o no, puede darle información crítica sobre su motivación para hacer una modificación concreta del comportamiento. Asegúrese de documentar las conversaciones sobre este proceso, los éxitos, los retos o las formas negativas en que el hombre lo manejó.

Los comentarios de la pareja sobre el impacto que ha tenido en su bienestar y seguridad son fundamentales para medir el éxito. Si la pareja informa sobre cualquier impacto negativo, no se debe animar al hombre a continuar con el proceso.

Considere cómo estos pasos pueden formar parte de un plan de intervención que haga que los hombres que abusan asuman su responsabilidad y también les dé expectativas claras sobre cambiar. Piense si debe compartirlo con otros profesionales para que tengan expectativas similares.

## Comunicación con las parejas y los contactos de la red

Dependiendo de su participación y función, podría considerar la posibilidad de comunicarse con la pareja o con los contactos de la red del hombre para este proceso. También podría consultar con los profesionales que trabajan con él.

Hay dos hojas relacionadas:

- Información para parejas
- Información para los contactos de la red



### Nota importante:

Si cree que alguien puede estar en peligro, llame a la policía, esto incluye cualquier riesgo para usted, el hombre, sus contactos, su pareja, sus hijos, hijas o cualquier otra persona. Reitere al hombre que:

- El proceso consiste en hacerse cargo de su propio comportamiento y sus sentimientos, y en buscar el apoyo que los ayuden a él y a su familia a estar lo más seguros y sanos que sea posible.
- Las conversaciones con su red deben centrarse en él mismo y en lo que puede controlar, no en culpar, criticar, avergonzar o asustar a su pareja o a sus seres queridos.
- Lo ideal es que el contacto se haga cuando no estén presentes ni su pareja ni sus hijos o hijas.
- Si se va de la casa, sigue teniendo la responsabilidad de asegurarse de que sus hijos o hijas estén bien y a salvo.
- Aunque el hombre puede hacer que la pareja sepa de este proceso, usted debe aclarar que la pareja no puede modificar el comportamiento de él. Él es siempre responsable de las decisiones que tome.
- En la hoja de información para las parejas se informa que pueden comunicarse con cualquier profesional que esté trabajando con su pareja si se sienten incómodas con algún aspecto de este proceso. Trate cualquier información que le dé una pareja con sumo cuidado por la seguridad de ella.



SAFE & TOGETHER  
**INSTITUTE**

**COMUNÍQUESE CON NOSOTROS**

**Safe & Together Institute**  
**1-860-319-0966 (EE. UU.)**

## SÍGANOS



[safeandtogetherinstitute.com](https://www.safeandtogetherinstitute.com)



[@SafeandTogether](https://twitter.com/SafeandTogether)



[SafeandTogetherModel](https://www.youtube.com/SafeandTogetherModel)



[SafeandTogether](https://www.facebook.com/SafeandTogether)



[SafeandTogether](https://www.instagram.com/SafeandTogether)



[Safe & Together Institute](https://www.linkedin.com/company/Safe-Together-Institute)



[#DVinformed](https://twitter.com/DVInformed)



## La red para “Tomar la decisión de cambiar”

### Información para los contactos de la red

Ha aceptado apoyar a una persona que confía en usted para que forme parte de su red para Tomar la decisión de cambiar. Su objetivo es ayudar a que su conocido decida evitar ser violento, abusivo o controlador. Usted ha sido elegido porque él cree que usted quiere que él tenga éxito o que le vaya bien.

Usted será un contacto al que podrá recurrir cuando:

- esté preocupado por su estado mental;
- esté preocupado por la posibilidad de ser abusivo o de herir a otra persona;
- pueda lastimarse a sí mismo;
- pueda beber o consumir sustancias de forma destructiva o peligrosa.

Hay varios contactos a los que la persona que confía en usted puede acudir:



**Contacto para reportarse:** él está de buen humor y quiere mantenerse en contacto y reportarse con su red. Una comunicación para reportarse puede ser una charla rápida por teléfono o un mensaje de texto.



**Contacto por preocupación:** él está preocupado por su estado de ánimo y sus pensamientos, y teme que puedan convertirse en un comportamiento negativo, o cuando a él o a otra persona les preocupe que pueda ser abusivo. Una comunicación por preocupación podría ser una llamada telefónica larga u organizar un encuentro en persona.



**Contacto por crisis:** él está siendo abusivo o controlador, y otras personas le tienen miedo. Una comunicación por crisis puede significar que el hombre necesite que la persona hable con él o lo vea de inmediato.



**Nota importante:** Usted tiene una tarea principal cuando se le llame: ayudar a la persona que recurre a usted, a no lastimar ni a otros ni a sí misma. Su trabajo no es arreglar ni resolver los problemas de él. Usted debe centrarse en ayudarlo a tomar mejores decisiones. Céntrese en la persona que ha llamado y en el comportamiento de esta, no en el de los demás.

La persona que confía en usted le dará instrucciones claras sobre lo que quiere que usted haga o diga. Por ejemplo:

*“Me gustaría que me recordaras que:*

- *Tengo el control sobre mi comportamiento.*
- *Las agresiones me perjudicarán a mí, a mi relación, a mi pareja y a mis hijos.*
- *Este no es el tipo de padre/pareja que quiero ser.*
- *Hacerle daño a mi pareja también le hace daño a mis hijos.*

- No tengo derecho a controlar a mi pareja.
- Beber o consumir drogas le hace daño a mi familia”.

“Puedes ofrecer tu ayuda:

- Hablando conmigo por teléfono.
- Respondiendo mis mensajes de texto cuando te mande uno.
- Reuniéndote conmigo para tomar un café.
- Poniéndote en contacto conmigo todos los días o una vez a la semana para ver cómo me va”.

“Cuando tenga una crisis, ¿podrías...

...dejar que me quede contigo durante un tiempo hasta que me calme?

...venir a recoger a mi pareja y a mis hijos?

...venir y reunirte conmigo?”



**Nota importante:** Si cree que alguien puede estar en peligro, llame a la policía, incluyendo en caso de riesgo para la persona que le ha pedido a usted que sea un contacto, la pareja de ellos, sus hijos e hijas o cualquier otra persona.

No tiene la obligación de ser un contacto y puede pedir que lo quiten de la red para Tomar la decisión de cambiar en cualquier momento.

El objetivo de la comunicación es que la persona se haga cargo de su propio comportamiento y sentimientos, y busque ayuda que le ayude a él y a su familia a estar lo más seguros y sanos que sea posible.

Las instrucciones que se le dan a la persona que decide cambiar son que:

- Debe tener precaución cuando incluya en la red a cualquier persona que conozca a su pareja, como sus familiares, amigos o socios.
- Debe mantener sus conversaciones centradas en él mismo y en aquello sobre lo que tiene control.
- No deber usar la comunicación para culpar, criticar, avergonzar o asustar a su pareja o a sus hijos o hijas.
- Lo ideal es que se comuniquen cuando no estén presentes ni su pareja ni sus hijos o hijas.
- Siga teniendo la responsabilidad de asegurarse que sus hijos o hijas estén bien y a salvo si se va de la casa.

Usted puede ayudarlo a que logre esto al:

- escuchar lo que le ha pedido y hacerlo siempre y cuando sea posible;
- ser honesto si no es posible cumplir el pedido y apoyarlo para que haga algo más en su lugar;
- ser directo con él sobre su propia responsabilidad hacia su pareja, sus hijos o hijas y él mismo;
- redirigir las conversaciones si se centran demasiado en culpar a otras personas;
- negarse a consumir sustancias con él.

Un profesional que trabaja con la persona que está decidiendo cambiar y que podría ayudarlo a desarrollar esta red. Comuníquese con el profesional si tiene alguna pregunta o se siente incómodo con cualquier aspecto de este proceso.



**Recuerde siempre:** No es su responsabilidad ayudar a la persona a que tome mejores decisiones o a que modifique su comportamiento. La comunicación con usted no tiene como fin cambiar a la pareja de él ni a nadie más, sino ayudarlo a que elija no ser abusivo. La persona es siempre responsable de las decisiones que él tome.

# La red para “Tomar la decisión de cambiar”

## Información para parejas

---

Su pareja está comenzando con un plan que tiene como objetivo el ayudarlo a elegir no ser violento, abusivo ni controlador. Le ayuda a él a identificar una red de personas con las que puede comunicarse cuando se comporta de forma abusiva o está preocupado que pueda hacerlo. Él le está pidiendo a cada persona que haga o diga cosas claras que él ha identificado que podrían ayudarlo a elegir el abandonar su comportamiento. Él puede usar esta red cuando:

- esté preocupado por su estado mental;
- esté preocupado por la posibilidad de ser abusivo o de herir a otra persona;
- pueda lastimarse a sí mismo;
- pueda beber o consumir sustancias de forma destructiva o peligrosa.

El objetivo del plan es detener y prevenir el abuso y la violencia, crear una mayor autoconciencia y tener una red de apoyo que pueda dar lugar a un cambio positivo más amplio y duradero.

Hay varios tipos de comunicación que su pareja puede tener con su red:



**Contacto para reportarse:** él está de buen humor y quiere mantenerse en contacto y reportarse con su red. Una comunicación para reportarse puede ser una llamada breve por teléfono o un mensaje de texto.



**Contacto por preocupación:** él está preocupado por su estado de ánimo y sus pensamientos, y teme que puedan convertirse en un comportamiento negativo, o cuando a él o a otra persona les preocupe que pueda ser abusivo. Una comunicación por preocupación podría ser una llamada telefónica larga u organizar un encuentro en persona.



**Contacto por crisis:** él está siendo abusivo o controlador, y otras personas le tienen miedo. Una comunicación por crisis puede significar que el hombre necesite que la persona hable con él o lo vea de inmediato.

El que su pareja se comunique con las personas de su red se trata de que él se haga cargo de sus propios comportamientos y sentimientos, y que busque ayuda para que usted y su familia estén lo más seguros y sanos que sea posible. Las instrucciones establecen claramente que él:

- Debe elegir a personas que quieran lo mejor para él, su pareja y sus hijos o hijas. Aunque se pueden tener en cuenta a personas que ambos usted y su pareja conozcan, él debe recordar que debe centrarse en su propio comportamiento, no en el de usted.
- Debe mantener las conversaciones centradas en él mismo y en aquello sobre lo que tiene control.
- No debe usar la comunicación para culparlos, criticarlos, avergonzarlos o asustarlos ni a usted ni a sus hijos o hijas.
- Lo ideal es que él se comunique cuando no estén presentes ni usted ni sus hijos o hijas.
- Él sigue teniendo la responsabilidad de asegurarse de que sus hijos o hijas estén bien y a salvo si él se va de la casa.



**Recuerde siempre:** No es su responsabilidad ayudar a su pareja a que tome mejores decisiones o a que modifique su comportamiento. Las comunicaciones no están diseñadas para que usted o su comportamiento cambien. Están diseñadas para ayudar a su pareja a que elija no ser abusivo. Él siempre es responsable de las decisiones que él tome.

Los pasos no tienen como fin mantener a la familia unida ni obligar a que usted haga o sienta algo. Usted no tiene la obligación de perdonar a su pareja ni de sentirse más segura, menos atrapada, traumatizada o controlada, solo porque él comience con estos pasos. La animamos a que continúe con su propio plan de seguridad para usted y sus hijos o hijas, ya que el plan explicado aquí no le garantiza seguridad, ni tampoco una modificación del comportamiento de su pareja.

Es posible que un profesional que trabaja con su pareja lo esté ayudando a crear esta red.

Comuníquese con este profesional si tiene alguna pregunta o se siente incómoda con algún aspecto de este proceso.

## Servicios de seguridad y apoyo

En caso de alguna emergencia, comuníquese con la policía. Usted también tiene derecho a recibir apoyo. Aquí encontrará algunos contactos de apoyo para todo el país. La mayoría de los números de teléfono son una mezcla de líneas directas de 24 horas al día y servicios de ayuda en el horario regular. Muchos también ofrecen servicios de chat en línea. Los servicios que prestan estas agencias suelen ser gratuitos. Todos los números de teléfono son locales a el país indicado.

(Australia) Servicio nacional de consejería sobre agresiones sexuales, violencia doméstica y familiar:

<https://1800Respect.org.au> Tel.: 1800 737 732

(Australia) Lifeline (Línea de ayuda): <https://www.lifeline.org.au/> Tel.: 13 11 14

(Australia) Men's Line (Línea de ayuda para hombres): <https://mensline.org.au/> Tel.: 1300 78 99 78

(Australia) Kids Helpline (Línea de ayuda para niños): <https://kidshelpline.com.au/> Tel.: 1800 55 1800

(Canadá) Shelter Safe: <https://www.sheltersafe.ca/>

(provee una lista de albergues para casos de abuso doméstico en cada provincia y territorio, con los números de teléfono)

(Hong Kong) Federación de Centros de Mujeres de Hong Kong: <https://womencentre.org.hk/> Tel.: 2386 6255

(Nueva Zelanda) Women's Refuge (Refugio para mujeres): <https://womensrefuge.org.nz/> Tel.: 0800 REFUGE o 0800 733 843

(Nueva Zelanda) Campaña It's Not Ok (No está bien): <http://www.areyouok.org.nz/> Tel.: 0800 456 450

(Nueva Zelanda) Lifeline (Línea de ayuda): <https://www.lifeline.org.nz/> Tel.: 0800 543 354

(Irlanda del Norte) Women's Aid de Irlanda del Norte (Ayuda para la mujer): <https://www.womensaidni.org/> Tel.: 0808 802 1414

(Escocia) Women's Aid de Escocia (Ayuda para la mujer): <https://womensaid.scot/> Tel.: 0800 027 1234

(Singapur) Asociación de Mujeres para la Acción y la Investigación: <https://www.aware.org.sg/> Tel.: 1800 777 5555

(Reino Unido) Línea nacional de ayuda contra el abuso doméstico: <https://www.nationaldahelpline.org.uk/> Tel.: 0808 2000 247

(Reino Unido) Línea nacional de ayuda para LGBT+ y abuso doméstico: <http://www.galop.org.uk/domesticabuse/>

Tel.: 0800 999 5428

(Reino Unido) Línea de consejería para hombres Respect: <https://mensadviceline.org.uk/> Tel.: 0808 8010327

(EE. UU.) Línea directa nacional contra la violencia doméstica: <https://thehotline.org> Tel.: 1-800-799-7233/1-800-787-3224 (TTY)

(EE. UU.) StrongHearts Native Helpline (Línea de ayuda para indígenas): <https://www.strongheartshelpline.org/> Tel.: 1-844-762-8483

(EE. UU.) Línea directa nacional contra la violencia doméstica para sordos: <https://thedeafhotline.org/> Videófono: 1-855-812-1001

(Gales) Women's Aid de Gales (Ayuda para la mujer): <https://www.welshomensaid.org.uk/> Tel.: 0808 80 10 800



COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

Safe & Together Institute  
1-860-319-0966 (EE. UU.)

## SÍGANOS



[safeandtogetherinstitute.com](https://www.safeandtogetherinstitute.com)



[@SafeandTogether](https://twitter.com/SafeandTogether)



[SafeandTogetherModel](https://www.youtube.com/SafeandTogetherModel)



[SafeandTogether](https://www.facebook.com/SafeandTogether)



[SafeandTogether](https://www.instagram.com/SafeandTogether)



[Safe & Together Institute](https://www.linkedin.com/company/Safe-amp-Together-Institute)



[#DVinformed](https://twitter.com/hashtag/DVInformed)