

QUIERO VIVIR SIN VIOLENCIA



Quiero vivir sin violencia

© de la presente edición: IAM. Instituto Aragonés de la Mujer.

Editado por IAM. Instituto Aragonés de la Mujer.

© Textos: Vanesa Bielsa Soro

© Ilustraciones: Josema Carrasco

Diseño gráfico: Josema Carrasco

Z 1659-2019



ÍNDICE:

Presentación.	04
Sentimientos enfrentados.	07
Recuerdo de la convivencia con la violencia.	08
Normalización de la violencia.	08
Rol de niñ@ buen@.	08
Denuncia y salida de casa.	09
Casa de acogida.	10
Anticipación y preocupación ante visitas.	10
Sintomatología de la violencia de género en menores.	11
Visitas con papá.	12
Bloqueo emocional.	13
Rabia contenida.	13
Mezcla de sentimientos no externalizados.	14
Visita al forense.	15
Falta de límites. Manipulación.	16
Psicóloga.	20
Escuchar a los demás ayuda.	21
Sesiones. Alertas.	22
Aprendizaje emocional.	23
Externalizar culpa.	24
Nueva vida.	25

Fomentar espacios igualitarios y libres de violencia contra las mujeres es fundamental para el correcto y necesario desarrollo de niñas y niños. El desarrollo de un entorno protector y el cuidado constituyen derechos nucleares para la infancia.

La violencia contra las mujeres supone una vulneración de sus derechos humanos y un atentado contra su vida y su libertad. A menudo los agresores han utilizado a las hijas e hijos en común como instrumento para continuar infringiendo daño a las madres y, llevada esta situación a su punto más álgido, el asesinato. Desde que se contabiliza a las hijas e hijos como víctimas directas de la violencia de género, 29 menores han sido asesinadas/os por su padre para vengarse de la madre, perpetuando de este modo la violencia sobre ésta.

Numerosos organismos internacionales como UNICEF o los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas preconizan la necesidad de que las instituciones velen por el desarrollo de la infancia en entornos seguros y libres de violencia, así como la garantía del acceso a una educación igualitaria y al disfrute de los derechos que como niñas y niños tienen.

Garantizar una infancia feliz y libre de violencia es necesario, también, para formar una ciudadanía que respete y garantice derechos y libertades, y que asuma la lucha contra la violencia de género como una necesidad democrática, no sólo para las mujeres, sino para toda la sociedad.

Natalia Salvo Casaús.
Directora del Instituto Aragonés de la Mujer.

La historia de **“Quiero vivir sin violencia”** está basada en los relatos y vivencias de los hijos e hijas de mujeres víctimas de violencia de género.

Nace con el objetivo de dar visibilidad a los menores que viven en sus hogares con este tipo de violencia, en ocasiones olvidados. Busca transmitir la importancia de las experiencias emocionales durante la separación de sus progenitores y tras la salida del agresor del núcleo familiar, mostrando que en la mayoría de los casos, la violencia no termina tras dicha separación, sino que se transforma, ya que a través de ellos se continua ejerciendo con el objetivo de seguir dañando a la madre.

En esta historia se abordan las diferentes etapas que atraviesan los menores, tanto a nivel situacional como emocional.

Dentro de la amplia diversidad de situaciones que se pueden generar, hemos querido hacer mención especial a la de esos niños y niñas que abandonan todo su entorno, hogar, amigos

y amigas, colegio, familia..., para alojarse en una casa de acogida, por ser los más afectados en el sentido de sufrir unos cambios más bruscos.

“Quiero vivir sin violencia” pretende ser una herramienta de utilidad para aquellos profesionales que trabajan en el ámbito de la violencia de género y con menores en general, ya que a las niñas y niños que viven este tipo de situaciones en su hogar, les cuesta mucho expresar las vivencias y las emociones que experimentan, al sentirse bloqueados en la mayor parte de los casos y presentar miedo a contar su historia ante posibles represalias.

Este cuento puede utilizarse como un método de trabajo que les ayude a ser capaces de expresar sus sentimientos y emociones, para que a partir de ahí puedan gestionarlos de una manera más adecuada e integrarlos en su propia historia.

Por ellos, por una infancia libre de violencia.

Vanesa Bielsa Soro

Psicóloga servicio atención a menores del IAM

¡HOLA!

SOY ANA.
TENGO
9 AÑOS.



ESTE
ES MI HERMANO
MARTÍN, TIENE
5 AÑOS




ESTA ES LA HISTORIA DE
CUANDO MIS PADRES SE
SEPARARON Y CÓMO
NUESTRA VIDA CAMBIÓ.

YO SABÍA QUE
ALGUNOS PAPÁS
SE SEPARABAN
POR AMIGOS DEL
COLE...



¡PERO NO
IMAGINABA
QUE ME
PASARÍA
A MÍ!



ME SENTÍ RARA CUANDO MAMÁ NOS LO CONTÓ, A LA VEZ TRISTE Y A LA VEZ ALIVIADA. RECUERDO QUE MARTÍN LLORABA.




PAPÁ NO TRATABA BIEN A MAMÁ, LE DECÍA COSAS FEAS. A MÍ ME DOLÍA CUANDO LAS ESCUCHABA.

AUNQUE CON EL TIEMPO ME ACOSTUMBRE.




A VECES, ME QUERÍA CONVERTIR EN HULK PARA QUE AL VERME TAN GRANDE PARARAN DE DISCUTIR.



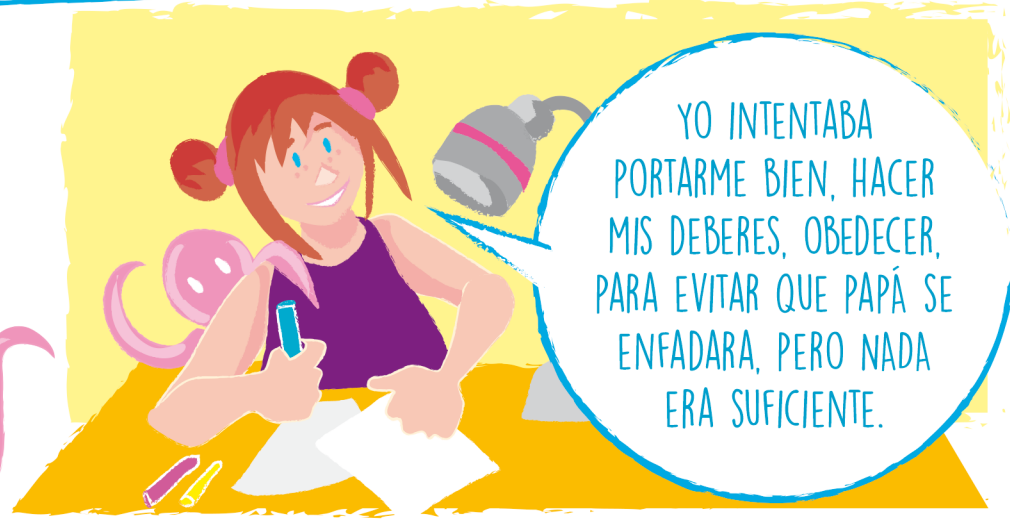
CUANDO MI
HERMANO Y YO NOS
PONÍAMOS EN MEDIO
PAPÁ NOS GRITABA Y
NOS ASUSTABA

MAMÁ NOS DECÍA
QUE NOS FUÉRAMOS
A LA HABITACIÓN A
JUGAR PERO YO
NO DEJABA DE
PENSAR EN ELLA.



MARTÍN Y YO
NOS TAPÁBAMOS LOS
OÍDOS O CANTÁBAMOS
PARA ALEJARNOS DEL
MIEDO Y NO
ESCUCHARLOS

APRENDIMOS A VIVIR ASÍ, NOS ACOSTUMBAMOS, APRENDIMOS A
VER TODO NORMAL Y AHORA SÉ QUE NO LO ES, QUE ES
VIOLENCIA Y QUE NO ES BUENA PARA NADIE.



YO INTENTABA
PORTARME BIEN, HACER
MIS DEBERES, OBEDECER,
PARA EVITAR QUE PAPÁ SE
ENFADARA, PERO NADA
ERA SUFICIENTE.

016

TODO CAMBIÓ EL
DÍA QUE MAMÁ
DECIDIÓ DENUNCIAR
A PAPÁ POR
TRATARLA MAL.



ESE MISMO DÍA SALIMOS DE CASA Y MAMÁ NOS
LLEVÓ A UNA CASA GRANDE CON MÁS MADRES Y
NIÑOS A LOS QUE LES HABÍA PASADO LO MISMO QUE
A NOSOTROS. AL PRINCIPIO TUVE MIEDO Y PENA...



DEJAMOS NUESTRA
CASA, AMIGOS,
COLE... MAMÁ NOS
EXPLICÓ QUE SERÍA
SOLO POR UN
TIEMPO.

TENÍAMOS NUESTRA HABITACIÓN Y COSAS PARA JUGAR Y PINTAR, NOS TRATABAN MUY BIEN. AUNQUE YO VEÍA LLORAR MUCHO A MAMÁ.



MI HERMANO QUERÍA VOLVER A CASA Y ME SENTÍA TRISTE PORQUE, NO SABÍA COMO AYUDARLOS.




A LOS DÍAS MAMÁ NOS DIJO QUE ÍBAMOS A EMPEZAR A VER A PAPÁ Y ESTARÍAMOS TODO EL FIN DE SEMANA CON ÉL.

SE ME PUSO UN NUDO EN LA GARGANTA Y ME DABAN GANAS DE LLORAR.




¿Y SI PAPÁ ESTABA ENFADADO CON NOSOTROS? ¿Y SI NOS HABÍA DEJADO DE QUERER? ¿Y SI SE ENCONTRABA CON MAMÁ Y LE HACÍA DAÑO?






POR LA NOCHE AL ACOSTARME ME VENÍAN ESTOS PENSAMIENTOS A LA CABEZA.. Y YO NO SABÍA CÓMO ALEJARLOS.



IR A LA CAMA DE MAMÁ Y QUE ME CONTARA ALGÚN CUENTO AHUYENTABA MIS MIEDOS.



IR A LA CAMA DE MAMÁ Y QUE ME CONTARA ALGÚN CUENTO AHUYENTABA MIS MIEDOS.

EL PRIMER DÍA DE VISITA CON PAPÁ MI HERMANO LLORABA PORQUE NO SE QUERÍA SEPARAR DE MAMÁ,

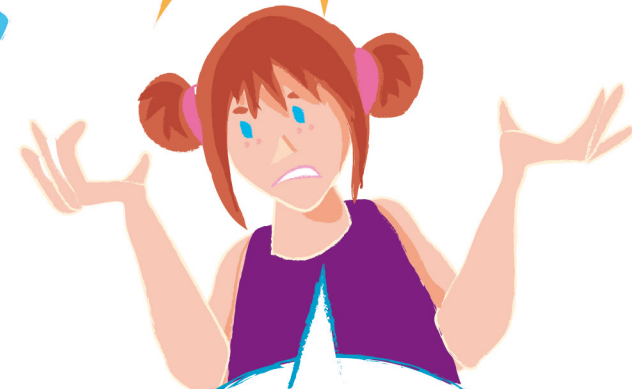
YO ME HICE LA VALIENTE CON ÉL DICIÉNDOLE QUE ESTARÍAMOS BIEN AUNQUE... ME DOLÍA LA CABEZA Y LA TRIPA.



PAPÁ NOS RECOGIÓ Y YO NO ENTENDÍA PORQUE NO PODÍA VENIR A BUSCARNOS A CASA. ESTABA MUY CONTENTO,



¿? ¿? ¿?



NO ME GUSTÓ NADA QUE ME HICIERA TANTAS PREGUNTAS SOBRE MAMÁ...
iiiYO NO SABÍA QUÉ CONTESTARLE!!!




NOS DIO MUCHOS BESOS, NOS COMPRÓ COSAS, LO PASAMOS BIEN..

A LA VUELTA CON MAMÁ, NO ME APETECIÓ CONTÁRSELO Y LE DIJE QUE TODO BIEN!




MARTÍN ESTUVO PORTÁNDOSE MAL UNOS DÍAS. YO CREO QUE QUERÍA DECIRNOS ALGO Y NO SABÍA CÓMO HACERLO.






A MÍ ALGUNA VEZ TAMBIÉN ME PASA, ME DAN GANAS DE GRITAR Y ROMPER COSAS, O ME ENFADO Y NO SÉ MUY BIEN PORQUE,



LUEGO ME SIENTO MAL SI LE HE DICHO ALGO FEO A MI HERMANO O MAMÁ PERO NO SÉ CÓMO PARAR CUANDO OCURRE...



¿OS HA PASADO ALGUNA VEZ?

A VECES CUANDO ESTOY EN EL COLE NUEVO NO ME CONCENTRO, ME CUESTA HACER AMIGOS, NO ME APETECE HABLAR CON NADIE,

QUIERO VOLVER A MI CASA... PERO A LA VEZ NO... Y TENGO GANAS DE LLORAR...



HASTA QUE VIENE MAMÁ A BUSCARNOS Y ME ESFUERZO MUCHO PORQUE NO QUIERO QUE ME VEA TRISTE Y PORQUE QUIERO QUE ELLA ESTE MÁS CONTENTA.

UN DÍA MAMÁ ME LLEVO A HABLAR
CON UNA CHICA MUY SIMPÁTICA EN
UN SITIO QUE SE LLAMABA JUZGADO.



ME HIZO MUCHAS
PREGUNTAS DE MAMÁ Y
PAPÁ PERO YO NO ME
ATREVÍ A DECIR NADA
MALO DE PAPÁ... ¿Y SI
SE LO CONTABA? ¿SE
ENFADARÍA CON MARTÍN
Y CONMIGO?



PENSÉ QUE
MEJOR LE
DECÍA SOLO
COSAS
BUENAS.

LAS VISITAS CON PAPÁ EMPEZABAN A GUSTARME MÁS, MARTÍN Y YO PODÍAMOS JUGAR Y VER LA TV HASTA TARDE, ESTUDIÁBAMOS POCO, NOS COMPRABA Y COMÍAMOS LO QUE QUERÍAMOS...




LO MALO ERA CUANDO PAPÁ SEGUÍA DICRIENDO COSAS FEAS DE MAMÁ.. ¡PERO SI ELLA YA NO ESTABA..!




YO NO ENTENDÍA NADA PERO ME SENTÍA MAL.






A VECES MARTÍN QUERÍA VER MÁS A PAPÁ PORQUE DECÍA QUE ERA UN ROLLO TENER QUE IR A DORMIR PRONTO. Y NO PODER JUGAR SI NO HAS HECHO TUS TAREAS.



O NO PODER COMER MUCHAS CHUCHES Y GRITABA QUE CON PAPÁ ERA MÁS DIVERTIDO...



YO ALGUNA VEZ PENSABA IGUAL PERO NO SÉ... AL MISMO TIEMPO RECORDABA TODO LO QUE MAMÁ HACÍA POR NOSOTROS Y SE ME OLVIDABA.

UN DÍA MAMÁ NOS DIJO QUE NOS IBA A LLEVAR A HABLAR CON ALGUIEN QUE NOS AYUDARÍA A SENTIRNOS MEJOR Y A QUIÉN LE PODÍAMOS CONTAR TODO LO QUE NOS PREOCUPARA.



YO PENSÉ QUE NO QUERÍA CONTARLE MIS SECRETOS A UN DESCONOCIDO.

CUANDO FUIMOS ME DI CUENTA QUE HABÍA OTROS NIÑ@S CON LA MISMA SITUACIÓN Y QUE SE SENTÍAN IGUAL QUE NOSOTROS.



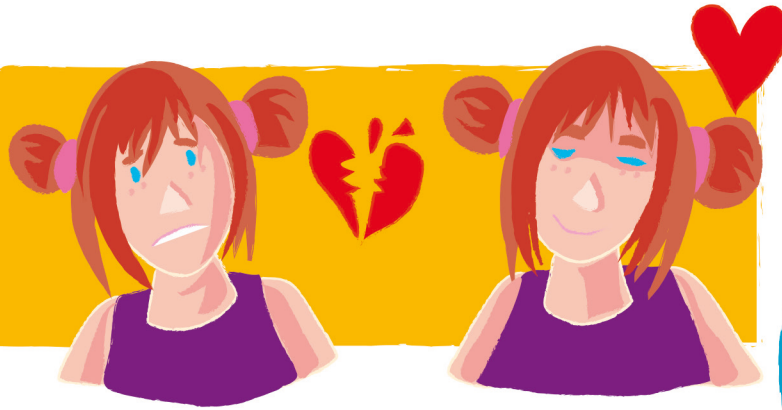
CUANDO HAY
VIOLENCIA EN CASA ES
NECESARIO SALIR,
AUNQUE NOS CUESTE
ACEPTAR LOS CAMBIOS.

ALLÍ HABÍA NIÑOS QUE SE HABÍAN
QUEDADO EN CASA Y ERA SU PADRE EL
QUE HABÍA SALIDO, OTROS HABÍAN IDO
CON MAMÁ A VIVIR POR UN TIEMPO
CON LOS ABUELOS, OTROS HABÍAN IDO A
UNA CASA ALQUILADA CON MAMÁ.

LA PSICÓLOGA NOS DIJO
QUE NUESTRO HOGAR
ESTABA DONDE NUESTROS
SERES QUERIDOS Y QUE
ESTANDO JUNTOS TODO
IRÍA BIEN.



CONTABAN COSAS
COMO QUE UNAS
VECES QUERÍAN A
PAPÁ Y OTRAS LO
ODIABAN,



A VECES NO SE
QUEJABAN DE COSAS POR
SI ESO PROVOCABA EL
ENFADO DE PAPÁ CON
MAMÁ...



TENÍAN MIEDO A
CONTAR A PAPÁ LAS
COSAS DE MAMÁ, Y SE
SENTÍAN MAL CUANDO
UNO DE LOS DOS
HABLABA MAL DEL
OTRO,



YO CONTÉ QUE
CUANDO ME IBA CON
PAPÁ ME DABA PENA
O MIEDO DEJAR SOLA
A MAMÁ PORQUE NO
SABÍA SI IBA A ESTAR
BIEN O NO.



QUE PASABAN PENA
POR PAPÁ PORQUE
DECÍA QUE NO LE
QUEDABA DINERO
PARA SUS COSAS



¡¡¡ME SENTÍ MUY
BIEN POR PODER
EXPRESAR LO QUE
SENTÍA!!!



CADA VEZ QUE ÍBAMOS
A HABLAR CON LA
PSICÓLOGA ME SENTÍA
MÁS A GUSTO. POR FIN
ALGUIEN ENTENDÍA LO
QUE ME PASABA SIN
TENER QUE DECIRLO.



ELLA ME GUARDABA LOS
SECRETOS QUE NO ME
APETECÍA CONTAR A MAMÁ
O A MIS AMIGAS Y ME
AYUDABA A RESOLVER MIS
PROBLEMAS.



NOS CONTÓ QUE CUANDO
DEJÁRAMOS DE VERNOS Y
ALGUNA VEZ ALGO NOS
HACÍA SENTIR MAL, NOS
DISGUSTABA O PENSÁBAMOS
QUE NO ERA CORRECTO SE
LO TENÍAMOS QUE DECIR A
MAMÁ, PROFESOR@,
MEDIC@, FAMILIAR, ETC.



APRENDÍ QUE YO NO SOY QUIEN DEBO DE CUIDAR DE MAMÁ NI DE MI HERMANO CUANDO ESTAMOS DE VISITA CON PAPÁ, YO ME TENGO QUE PREOCUPAR DE MI COLE, MIS TAREAS, MIS AMIGOS Y DE JUGAR... ¡¡PUEDO COLABORAR EN CASA PERO ANTE TODO SOY UNA NIÑA!!



DESCUBRIMOS QUE LOS SECRETOS SI SE GUARDAN MUCHO TIEMPO TE DAN DOLOR DE TRIPA, DE CABEZA Y A VECES TE HACEN VOMITAR.



ME ACORDÉ DE CUANDO MARTÍN VOMITABA SIN ESTAR MALO. AHORA SÉ QUE ESO ES POR NO DECIR LO QUE NO NOS GUSTA Y POR LLEVARLO EN LA CABEZA MUCHO TIEMPO.

NOS ENSEÑARON QUE NOSOTROS NO TENEMOS LA CULPA DE LAS PELEAS EN CASA, QUE CUANDO PAPÁ SE ENFADABA Y SE LE PONÍA UN GENIO COMO UN MONSTRUO NO ERA PORQUE NOS PORTÁRAMOS MAL O NO OBEDECIÉRAMOS O NO COMIÉRAMOS...

PENSÉ QUE ENTONCES MAMÁ TAMPOCO TENÍA LA CULPA Y QUE IGUAL PAPÁ TAMBIÉN TENÍA QUE IR A UN SITIO COMO NOSOTROS, DONDE LE ENSEÑARAN A ESTAR MÁS TRANQUILO Y A NO ENFADARSE TANTO.



Y AHORA... ¡AQUÍ ESTAMOS, EN UNA CASA NUEVA, CON NUEVOS AMIGOS, NUEVO COLE Y NUEVA MASCOTA!
HE APRENDIDO QUE LAS COSAS QUE TE HACEN ESTAR TRISTE Y ENFADADO, O LOS CAMBIOS QUE TANTO NOS ASUSTAN, CUANDO PASA EL TIEMPO Y RECIBES AYUDA, MEJORAN Y SE CONVIERTEN EN UNA OPORTUNIDAD PARA TENER UNA VIDA MÁS FELIZ.



“

Garantizar una infancia feliz y libre de violencia es necesario, también, para formar una ciudadanía que respete y garantice derechos y libertades, y que asuman la lucha contra la violencia de género como una necesidad democrática, no sólo para las mujeres, sino para toda la sociedad.
