

## NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES, TESTIGOS DE VIOLENCIA DOMESTICA

### ‘SÍ QUE ME ENTERO DE VUESTRAS PELEAS’

Con frecuencia madres y padres tienden a pensar que los hijos no os enteráis de sus peleas. Piensan por ejemplo, que sois demasiado pequeños, que no os enteráis porque estáis en otra habitación, porque estáis dormidos, etc.

Sin embargo los niños-as y adolescentes sufrís, y no os acostumbráis a la violencia; vivís en una especie de “zona de guerra”, en alerta, pendientes de prever lo que puede pasar.

Violencia son los golpes, pero también los insultos, las burlas, el desprecio, las amenazas, poner dificultades o no permitir la relación con amigos y familiares, etc.

Para una niña, un niño o un adolescente, ver maltratada a una persona que ama por otro ser querido, provoca un sufrimiento que puede considerarse maltrato psicológico.

### ¿Qué consecuencias tiene?

Si en tu casa hay violencia, el dolor y sufrimiento que te produce la violencia entre tus padres, posiblemente te hará estar triste, irritable.

Es probable que te cueste dormir, que te sientas inseguro, que sientas culpa y vergüenza y no te atrevas a comentar con nadie lo que curre en casa, etc.

Puede también que no vayas bien en el colegio y que tengas que repetir curso. Puede ocurrirte que te pelees más con tus compañeros y que te cueste tener amigos.

Estos problemas, con ayuda, los puedes superar.

### ¿Qué puedes hacer?

- Si estás viviendo situaciones de violencia en casa, ten en cuenta que, por tu propia seguridad, no debes intervenir en las peleas, aunque esto te sea muy difícil y no intervenir te haga sentir culpable.
- Haz un plan previo sobre qué hacer cuando haya violencia. Por ejemplo, ten a mano los teléfonos de urgencias y de la policía, piensa a qué familiar, vecino o amigo puedes acudir o llamar.

- Piensa que lo que ocurre no es culpa tuya y aunque te de vergüenza, habla con algún familiar o con un maestro de tu confianza. Si estás siendo atendido por un psicólogo o un psiquiatra, cuéntale lo que pasa en tu casa para que pueda ayudarte mejor.
- Es probable que durante un tiempo, aún después de que cese la violencia, necesites hablar con un terapeuta para recuperar la confianza y la seguridad perdidas.

### INFORMARSE Y PEDIR AYUDA

- Teléfono de emergencias : 112
- Mossos d'Esquadra (24 horas): 088
- Teléfono de la Infancia: 900 300 777

### Es importante:

- La violencia entre tus padres es también un maltrato para ti.
- Por tu propia seguridad, si eres testigo de violencia, no intervengas en la pelea.
- Si puedes, pide ayuda.
- Hay teléfonos gratuitos a los que puedes llamar. Tenlos a mano.
- Recuerda que puedes recuperarte si pides ayuda.