

Las Víctimas Silenciosas

The Silent Victims

By/por Tulia Castellanos and/y Cathy Loptson

"Me llamo Sandra y tengo 7 años. A menudo escucho a mi mamá llorar en la noche, cuando mi papá le ha estado gritando y vociferando. Hace que me sienta enferma y asustada. En la noche, cuando estoy acostada en mi cama y escucho a mis papás pelear, quiero taparme los oídos y encogerme como una bolita.

A veces me pregunto si escuchara e hiciera todo lo que mis papás me dicen, a lo mejor no pelearían y mi mamá no sufriría más. Ojalá hubiera algo que yo pudiera hacer para que mi papá pare. Yo realmente los quiero".

En situaciones de violencia familiar, los niños son a menudo las víctimas silenciosas. Presenciar la violencia familiar puede ser tan dañino como ser la víctima directa del abuso. Existen varias maneras en las cuales los niños muestran los efectos de presenciar el abuso.

Los niños se pueden sentir **avergonzados y aislados** debido a la situación familiar que les aflige. Las familias que atraviesan por relaciones abusivas se encuentran de por sí aisladas debido a la enorme necesidad de mantener escondido el abuso, lo que repercute aún más en los niños, ya que por proteger a su familia no traen amigos a la casa.

Además de estos sentimientos, los niños pueden sentir la necesidad de **mantener el secreto familiar**; inventan historias o excusas sobre la situación familiar, ya que no quieren que lo que realmente pasa en la casa se divulgue entre los amigos, profesores, parientes o vecinos, lo que hace que el mentir se vuelva una costumbre para protegerse a sí mismos y a sus familias.

Para los niños es importante tener un sentido de pertenencia entre sus compañeros de juego. Lo que existe en común entre ellos es la base para lograrlo. Los niños que presencian la violencia y/o el abuso se sienten **diferentes** a otros niños, lo que puede servir de fundamento para considerarse inadecuados, lo que a la vez socava el desarrollo de su autoestima. En hogares donde existe algún tipo de violencia o abuso, los padres no son capaces de proporcionar el apoyo emocional adecuado que el niño necesita para el

"My name is Sandra and I am 7 years old. I often hear my Mommy crying at night when my Daddy has been yelling and screaming at her. It makes my tummy feel sick and I'm scared. When I'm lying in my bed at night and I hear my parents fighting, I want to plug my ears and curl up into a little ball.

"Sometimes I wonder if I listened and did everything my parents told me that they wouldn't fight and my Mommy wouldn't get hurt anymore. I wish that there was something that I could do to make my Daddy stop. I really do love my Mommy and Daddy."

When it comes to family violence, the silent victims are often the children. Witnessing family violence can be just as harmful to children as being a direct victim of the abuse. There are several ways in which children can show the effects of witnessing abuse.

Children may feel **ashamed and isolated** because of their home situation. Families experiencing abusive relationships are already isolated because they have a greater need to keep the abuse hidden. This has a further impact on children because they struggle to protect their family so they do not bring their friends home.

In addition to these feelings, children can also feel the need to **keep the 'family secret'**. Some children make up stories or excuses about their family situation because they do not want to expose what is really happening at home to their friends, teachers, relatives or neighbours. So lying then turns into a daily pattern for the children as a way of protecting themselves and their families.

For children it is important to feel a sense of belonging with their peers. The accomplishment of this is based on what they have in common with each other. Children who have witnessed violence and/or abuse do feel **different** from other children. This can be the basis for feelings of inadequacy. When this is the case, the development of their **self-esteem is undermined**. In homes where there is any type of violence or abuse, parents are unable to adequately

desarrollo saludable de su autoestima.

En situaciones de abuso existen patrones comunes. Los abusadores presentan conductas impredecibles; un día se preocupan y son cariñosos, pero al día siguiente son crueles e irritables. La respuesta de los niños al abuso se muestra en el repliegue emocional, tristeza, enfermarse frecuentemente, estallidos de llanto, o apatía en general. La conducta impredecible de los padres crea un ambiente de inseguridad en los niños. Por consiguiente, los limita a expresar sus verdaderos sentimientos y necesidades lo cual afecta directamente su propia imagen y sus hábitos sociales.

Los niños que presencian el abuso tienden constantemente a culparse por la situación y a menudo se sienten responsables y ansiosos por arreglarla. En realidad el abuso a que están expuestos no tiene nada que ver con ellos, por lo que están constantemente frustrados en sus vanos intentos de mejorar o reparar el dolor de su familia.

Al mostrar una **conducta super responsable**, los niños pueden llegar a asumir el "papel de adulto" tanto en la casa como afuera. Hacen el papel de cuidadores, especialmente si hay niños menores que ellos en la familia, lo que da como resultado que el niño mayor se haga cargo de los menores, ya que la mamá, debido al abuso, está emocionalmente exhausta.

La víctima directa del abuso también puede estar tan enojada que con sus niños pierde fácilmente el control, forzando al mayor a actuar como padre protector. Junto con esta super responsabilidad un niño puede también ser visto como el niño modelo/perfecto en la casa y en la escuela, donde se conduce como adulto. Como consecuencia, estos niños son incapaces de gozar su niñez. Por ejemplo, una niña de 11 años, testigo de una situación de abuso, no podía quedarse y participar en actividades después de la escuela, ya que tenía que llevar a su hermano de 7 años de vuelta a su casa y después cuidar a sus 4 hermanos menores, porque su madre estaba tan triste que no podía cuidarlos.

También pueden existir **sentimientos conflictivos de a quién serle leal**, ya que los niños se preocupan y quieren a ambos padres por igual. Sin embargo, debido a la situación de violencia se ven forzados a tomar partido ya sea por la víctima o por el abusador, creándoles un quiebre emocional nocivo. Por ejemplo, un niño de 7 años que tiene una relación muy cercana con el padre, nos contó cómo se siente cada vez que va con él a jugar fútbol. Dice que a pesar de que le gusta el juego, está constantemente pensando en lo triste que está su madre y en el hecho de que es su padre el causante. Así es que en vez de tener un momento de relajación y alegría con sus padres, tiene un momento de confusión y ansiedad.

Una de las cosas importantes que los padres entregan a sus hijos es el papel de modelo positivo. Cuando ha habido abuso/violencia en el hogar, los **modelos que los niños ven y aprenden son parciales**. Perciben que el poder y el control son herramientas para construir y mantener

provide the emotional support that a child needs to develop healthy self-esteem.

There are common patterns in abusive situations. The abusers often display unpredictable behaviours, such as one day they are caring and loving, but the next day they are cruel and explosive. The responses of children to the abuse can be ones of emotional withdrawal, sadness, frequent sickness, outbursts of crying, or general apathy. The unpredictability of their parents' behaviour creates an environment where children do not feel safe. As a result, they have difficulty expressing their true feelings and needs, which directly affects their self image and social skills.

Children who have witnessed abuse have a consistent tendency to blame themselves for the abusive situation. They often feel guilty and anxious wanting to fix the situation. In reality, the abuse they are exposed to has nothing to do with them, so they are constantly frustrated in their fruitless attempts to improve or fix their family's pain.

Children may assume an "adult role" by exhibiting **over-responsible behaviour** both in and outside their homes. They may take on the role of caretaker, especially when there are younger siblings in the family. The older child often takes care of the younger siblings because mom has been so affected by the abuse that she is emotionally and physically drained.

The direct victim of the abuse can also be very angry to the point that she will easily lose her temper with her children, forcing the older sibling to act as a protective parent of the younger children. Along with this over-responsibility, a child can also be seen as the model/perfect child at home and at school where they behave in adultlike ways. The consequence of this behaviour means that they are unable to enjoy their childhood. For example, an 11 year old girl, who was the witness to an abusive situation, was unable to stay and participate in after-school activities because she was expected to bring her seven-year old brother home from school and then care for her four other siblings because her mother was so sad that she could not care for them.

There can be **conflicting feelings of who to be loyal to** because children love and care for both their parents. However, through witnessing violence they are forced to take sides with either the victim or the abuser thus creating an unhealthy emotional split in the child. For example, a seven year old boy who has a close relationship with his father told us about how he feels when he goes to play soccer with his father. He said that even though he is enjoying the game he is constantly thinking about how sad his mother is and about the fact that it is his father who makes her sad. So instead of being a time that this boy can relax and enjoy with his father, it becomes a time of confusion and anxiety.

cualquier relación, y por lo tanto existen sólo dos posiciones que uno puede tomar... tener el control o ser controlado. En la mayoría de los casos observados, existe una íntima relación entre control y género, lo que resulta en que el hombre tiene el control y la mujer es controlada. El niño percibe a las mujeres como pasivas, sumisas, e incluso como la causa del conflicto. Percibe que los hombres tienen una necesidad constante de estar en control y cuando este control no se obtiene ven la violencia como única alternativa viable. Estas percepciones serán la base para su relación con otros.

Como resultado de parte o de todo lo expuesto anteriormente, los niños testigos de violencia tienen una **visión distorsionada de la vida**, lo que les da una sensación de abatimiento y los hace sentir que su situación no tiene salida. También creen que la vida familiar tiene que ser tensa, impredecible y, lo más importante, inconstante.

La manera ideal de proteger al niño del daño que causa el presenciar la violencia/abuso es no permitir que esto suceda en su presencia, o salir de la relación abusiva. Sin embargo, esto no siempre es posible. Una vez que el padre protector sabe del daño que el niño está sufriendo, hay maneras para que este padre que se preocupa ayude al niño a manejar el dolor y la confusión experimentada por esta situación.

Algunas maneras de ayudar a que el niño exprese sus sentimientos son¹:

1. Los niños muestran su aflicción y ansiedad siendo hipersensibles, retractándose o siendo aparatosos. Cuando el niño está en tensión ofrézcale más apoyo, motivación y sea más paciente.
2. Sea más perceptivo a los sentimientos que el niño comunica verbal y no verbalmente.
3. Ayude a los niños a expresar sus sentimientos en vez de actuarlos, y a aprender a resolver los problemas verbal y no físicamente, creando mejores maneras de manejar la situación.
4. Expresando sus propios sentimientos y haciendo comentarios sobre las emociones del niño le ayudará a hablar de lo que siente. ('A veces me siento triste cuando discuto con mis amigos, ¿y tú también?').
5. Los niños pequeños necesitan ayuda para aprender a identificar sus sentimientos. Esto les ayuda a ahondar en sus emociones, identificándolas en forma más precisa lo que les hace más fácil ocuparse de ellas. (Le puede decir a un niño pequeño, 'pienso que a lo mejor estás llorando porque estás cansado', o 'yo sé que estás llorando porque

One of the important things that parents give their children is a positive role model. When there has been abuse/violence in the home then the **role models that the children see and learn are biased**. They perceive that control and power are the tools used in building and maintaining any relationship and therefore that there are only two positions that one can take: to have the control or to be controlled. In most of the cases we have seen, there is a consistent relationship between control and gender which results in the male having the control and the female being controlled. Women are perceived by the child as passive, submissive, and even as the cause of the conflict. Men are perceived as having a constant need to be in control and when the control cannot be achieved, violence is seen as a viable alternative. These perceptions lay the foundations of how a child relates with others.

As a result of some or all of the above, children who witness violence have a **distorted outlook on life** which gives them a sense of hopelessness and makes them feel there is no way out of their situation. They also believe that life in a family has to be tense, unpredictable and, most importantly, volatile.

The ideal way to protect a child from the harm caused by witnessing violence/abuse is to not allow the violence to happen in her/his presence, or to leave the abusive relationship. However, this is not always possible. Once the protective parent is aware of the harm that the child is experiencing, there are ways in which the caring parent can help the child cope with the pain and confusion that a child who witnesses violence experiences.

Some ways to help your child express her/his feelings are¹:

1. Children show their distress and anxiety by being extra sensitive, by withdrawing or by acting out. Give the child extra support, encouragement and patience when s/he is under stress.
2. Be sensitive to the feelings that a child is communicating non-verbally as well as verbally.
3. Help children learn to talk about their feelings rather than acting them out, and learn to solve problems verbally rather than physically through modelling better ways to handle situations.
4. Model talking about feelings by expressing your own feelings and commenting on the child's emotions. ('I feel sad sometimes when I argue with my friends, maybe you do too').
5. Young children need help in learning to label their feelings. This helps them tap into emotions and identify them more accurately which will make them better able to



Joanne se llevó tu pelota y eso te pone triste'.)

6. Enseñe al niño a hacer cosas que lo calmen cuando está perturbado. Por ejemplo, a veces estar un rato solo puede ayudar a un niño mayor.

7. Reasegúrele al niño que todos los niños experimentan ciertos sentimientos en ciertas ocasiones. ('A veces los niños se asustan; está bien. Es frustrante y te enoja que algo no funcione'.)

8. Los niños a veces están más dispuestos a responder a un comentario que a una pregunta directa cuando hay algo está mal. ('Caramba, pareces un poco perturbado. A lo mejor estás pensando en tu mamá/papá'.)

9. A veces ayuda comentarle a un niño sobre sentimientos dentro del contexto de que muchos niños pueden tener esos sentimientos. ('Muchos niños se sienten tristes cuando su mamá o su papá pelean'.)

El apoyar a su niño a que exprese sus sentimientos no es la única manera de ayudarlo a sobrellevar la violencia familiar. También es necesario mantener una constante y abierta comunicación con su niño. Esto significa por lo menos 10 minutos diarios de conversación con su niño.

Los padres son las personas más importantes en la vida de su hija/o, de manera que lo que ellos digan respecto a una conducta va a tener una fuerte influencia en la manera en que el niño se ve a sí mismo.

La violencia familiar tiene efectos negativos en todos sus miembros, pero son los niños los que a menudo no pueden defenderse o hablar por sí mismos. Son las víctimas silenciosas.



Tulia Castellanos es Asistente Social y trabaja en el programa "Niños Testigos de Violencia" de Servicios para la Familia del Gran Vancouver.

Kathy Lopson trabaja como Consejera Familiar para Servicios para la Familia del Gran Vancouver.

Traducción de Magaly Varas

¹ "Maneras de ayudar a los niños con sus sentimientos", desarrollado por el Honorable M. Hughes, Ph.D., Departamento de Psicología, Universidad de Arkansas, EE.UU.

deal with their feelings. (One might say to a young child, 'I think maybe you're crying because you're tired', or 'I know you're crying because Joanne took away your ball and that made you unhappy'.)

6. Help children learn what they can do to calm themselves down when they are upset. For example, sometimes a little time alone is helpful to an older child.

7. Reassure a child that all children have feelings in certain situations. ('Sometimes kids get scared - that's okay. It is frustrating and makes you mad when something doesn't work'.)

8. Children are sometimes better able to respond to a comment rather than a direct question about what's wrong. ('Gee, you seem a little upset. Maybe you're thinking about your Mommy/Daddy'.)

9. It is helpful sometimes to comment to a child about feelings in the context of a lot of children having those feelings. (Most kids feel sad or scared when their Mommy or Daddy fight.)

Helping your child express feelings is not the only way to help them to cope with witnessing family violence. It is also necessary to maintain constant and open communication with your child. This means taking at least 10 minutes a day to talk with your child.

Parents are the most important people in your child's life, therefore, anything that they say regarding behaviour is going to have a strong influence on the way the child sees her/himself.

Family violence has negative effects in all family members, but children are often unable to either defend or speak up for themselves. They are the silent victims.

Tulia Castellanos is a Social Worker who works with the "Children who Witness Violence" program of Family Services of Greater Vancouver.

Cathy Lopson works as Family Adviseement Worker for Family Services of Greater Vancouver (Inner City School).

¹ "Ways to help children with their feelings", developed by Honore M. Hughes, Ph.D., Department of Psychology, University of Arkansas, EUA.

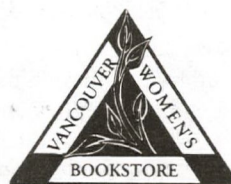


MARIA GUTIERREZ

Seasons Realty Limited
118 - 5021 Kingsway
Burnaby, B.C.
V5H 4A5



Off: (604) 435-8893
Fax: (604) 435-2071
Res: (604) 224-7300



**VANCOUVER
WOMEN'S
BOOKSTORE**

315 CAMBIE ST.
VANCOUVER, B.C.
V6B 2N4
TEL: (604) 684.0523
(Mail Orders Welcome)

HOURS:
MONDAY - SATURDAY
10 AM - 6 PM