



# ABUSO ○ MALTRATO

<http://kidshealth.org/>

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de la revisión: septiembre de 2013

No. de palabras: 1,947.

# ¿Qué es el maltrato?



A Elena se le había hinchado tanto el dedo que no podía quitarse el anillo. No creía que estuviera fracturado porque todavía lo podía doblar. Ya había pasado una semana desde que su padre la había empujado contra la pared, pero el dedo le seguía doliendo mucho.

Elena odiaba el modo en que su padre la insultaba y la acusaba de todo tipo de cosas que ella no había hecho, sobre todo cuando este había estado bebiendo. La sensación era horrible y simplemente esperaba que su padre dejara de comportarse así.

El maltrato puede ser físico, sexual, psicológico, verbal o una combinación de éstos. La falta de atención, que tiene lugar cuando los padres o tutores no atienden las necesidades básicas de los menores que dependen de ellos, puede ser una forma de maltrato.

■ **EL MALTRATO FÍSICO** suele ser la forma de maltrato más fácil de detectar. Incluye cualquier manera de golpear, sacudir, quemar, pellizcar, morder, ahogar, empujar, azotar o cualquier otra acción que provoque lesiones en el cuerpo, deje marcas o produzca dolor físico.

■ **EL ABUSO SEXUAL** comprende cualquier tipo de contacto sexual entre un adulto y un menor de 18 años o entre dos menores entre los que existe una diferencia de edad considerable, y se produce también cuando una persona somete a otra, sin importar la edad. Cuando el abuso sexual ocurre en el seno de la familia, recibe el nombre de “incesto”.

■ **EL MALTRATO PSICOLÓGICO** es el más difícil de detectar porque no deja marcas físicas. Este tipo de maltrato se produce cuando los gritos y el enojo van demasiado lejos o cuando un padre critica, amenaza, humilla o desprecia constantemente a su hijo hasta que su autoestima y sus sentimientos de valor personal se ven negativamente afectados. Al igual que el maltrato físico, el maltrato psicológico puede dañar y dejar secuelas emocionales.



■ **LA DESATENCIÓN** es difícil de identificar y definir. Se puede hablar de ella cuando un niño o adolescente no tiene el alimento, la vivienda, la vestimenta, la atención médica o la supervisión que necesita. Tiene lugar cuando un padre no proporciona a su hijo suficiente apoyo emocional o le presta poca o ninguna atención de forma deliberada y sistemática. No se refiere a los casos en los que un padre no le da a su hijo algo que éste quiere, como una nueva computadora o un teléfono móvil, sino que están en juego necesidades más básicas, como la comida, el refugio y el afecto.

La violencia familiar puede afectar a cualquiera y puede ocurrir en cualquier tipo de familia. En algunos casos, los padres se maltratan entre sí, algo que puede ser difícil para los niños que son testigos. Algunos padres maltratan a sus hijos y recurren a la violencia verbal o física como una manera de imponer la disciplina.

Pero el maltrato no sólo se da dentro de la familia. El acoso u hostigamiento también es una forma de maltrato. Acosar a otra persona a través de la intimidación, las amenazas o la humillación puede equivaler a una golpiza. Es posible que las personas que acosan a los demás hayan sido víctimas de maltrato. Éste también es el caso de las personas que maltratan a su pareja. Pero el hecho de haber sido víctima de malos tratos no es ninguna excusa para maltratar a nadie.

El maltrato también puede adoptar la forma de delito por prejuicios dirigidos a personas sólo por su raza, religión, capacidades, sexo u orientación sexual.



# Reconocer el maltrato

Por extraño que pueda parecer, a la gente a veces le resulta difícil reconocer que está siendo víctima de malos tratos. Reconocer los malos tratos puede resultar particularmente difícil para quienes llevan muchos años conviviendo con ellos. Éstas personas aceptan la situación como algo natural y creen que no se puede hacer nada al respecto. Es posible que las personas maltratadas crean, equivocadamente, que son ellas quienes provocan el maltrato por no hacer lo que sus padres les dicen, por infringir las reglas o por no estar a la altura de las expectativas de otra persona.

Una persona que se ha criado en una familia violenta o donde se infligen malos tratos tal vez no sepa que los miembros de una familia pueden tratarse de otra forma. Es posible que la persona que sólo conoce este tipo de relaciones crea, erróneamente, que golpear, pegar, empujar o insultar son formas absolutamente normales de tratar a los demás cuando uno está muy enojado.



Un niño que se acostumbra a presenciar episodios de malos tratos entre sus padres puede acabar creyendo que se trata de una relación completamente normal. Pero el maltrato no es una forma normal ni saludable de tratar a las personas.

Si no estás seguro de ser víctima de malos tratos o si sospechas que un amigo lo es, siempre está bien que consultes a un adulto o a un amigo en quien confíes.

# ¿Por qué se produce el maltrato?

Si eres una de las miles de personas que viven una situación de malos tratos, es posible que te sea de ayuda comprender por qué algunas personas maltratan a los demás y darte cuenta de que la violencia no es culpa tuya. En ocasiones, los autores del maltrato manipulan a sus víctimas: les dicen que hicieron algo malo o que “se lo buscaron”. Pero esto no es cierto.

No hay una única razón por la que una persona maltrata a otra, pero sí algunos factores que parecen incrementar las probabilidades de que una persona pierda el control, grite, golpee o lastime.

A veces, el haberse criado en el seno de una familia donde ha habido malos tratos puede hacer pensar a la persona que éste constituye un buen método de imponer disciplina. Otras personas recurren al maltrato porque no pueden controlar bien sus sentimientos. Por ejemplo, una persona que no puede controlar su ira o las situaciones personales de estrés (como la pérdida del trabajo o los problemas matrimoniales) puede atacar a otros. El consumo de alcohol o de drogas puede hacer que resulte difícil para una persona controlar sus actos.

Ciertos tipos de trastornos de la personalidad o enfermedades mentales también pueden interferir con la capacidad de una persona para relacionarse con otras de manera saludable o pueden provocar problemas de agresividad o autocontrol. Desde luego, no todas las personas que padecen un trastorno de la personalidad o una enfermedad mental se vuelven violentas.

Por fortuna, el autor del maltrato puede obtener ayuda y aprender cómo responsabilizarse por sus actos y terminar con esa conducta perjudicial.

# ¿Cuáles son los efectos del maltrato?

Cuando una persona es víctima de maltrato, este puede repercutir en todos los aspectos de su vida, particularmente en su autoestima. La medida en que el maltrato daña a una persona depende de las circunstancias y, en algunos casos, del grado de violencia al que ha sido sometida. A veces, algo que no parece tener mucha importancia puede desatar una reacción desmesurada. Por ejemplo, ser tocado de manera inadecuada por un integrante de la familia o recibir el pedido de mantener secretos pueden ser una experiencia sumamente confusa y traumática.

En todas las familias hay discusiones. Los amigos, las parejas, los entrenadores y los maestros pueden sentirse molestos, frustrados o tener un mal día. Todos atravesamos momentos difíciles cuando alguien está estresado y enojado. Recurrir a castigos o disciplina, como quitar privilegios a los hijos o prohibirles que salgan de su habitación o que salgan con sus amigos, es común.

Los gritos y enojo puede suceder en muchas relaciones entre padres y adolescentes y entre amigos, aunque pelear con un amigo o con los propios padres suele hacernos sentir mal. No obstante, si el castigo, la discusión o los gritos van demasiado lejos o se prolongan durante mucho tiempo, pueden derivar en estrés y en otros problemas graves.

Los adolescentes que son o fueron objeto de malos tratos suelen tener problemas para conciliar el sueño, alimentarse y concentrarse. Su rendimiento académico puede verse negativamente afectado porque están enojados o asustados, o porque sienten que ya perdieron el interés.



Muchas personas que han sido víctimas de malos tratos desconfían de los demás. Algunos sienten mucha ira contra sí mismos y contra los demás, y les cuesta mucho hacer amigos. El maltrato es una causa importante de depresión en los jóvenes. Algunos adolescentes sólo pueden sentirse mejor adoptando conductas autodestructivas como cortarse o abusar de las drogas o el alcohol. Otros llegan al extremo de intentar suicidarse.

Es normal que una persona que ha sido maltratada se sienta dolida, enojada y confundida por lo que le ha ocurrido. Es posible que se sienta culpable o avergonzada, o incluso responsable de lo sucedido. Pero el maltrato nunca es culpa de la víctima, por más que el autor de los malos tratos intente culpar a los demás.

El autor del maltrato en ocasiones intenta silenciar a su víctima diciéndole cosas como: "Esto será un secreto entre tú y yo", "Si se lo cuentas a alguien, te haré daño o le haré daño a tu mamá" o "Si se lo cuentas a alguien, tendrás problemas. Nadie te creerá e irás a la cárcel por mentiroso". De esta forma, el agresor consigue que la víctima crea que no hay nada que pueda hacer y evita que lo denuncie.

A las personas que son víctimas de maltrato puede resultarles difícil obtener ayuda, porque para ello tienen que acusar a alguien a quien quieren, alguien que puede ser maravilloso con ellos la mayor parte del tiempo y desagradable sólo en algunos momentos.

Es posible que teman las consecuencias de realizar una denuncia, ya sea por temor al agresor o porque la familia depende económicamente de esa persona. Por motivos como estos, el maltrato no se denuncia, y muchos niños y adolescentes no le cuentan a nadie lo que está sucediendo.

## ¿Qué debería hacer una persona que es víctima de maltrato?

Las personas que son víctimas de maltrato necesitan ayuda. Mantener la situación en secreto no las protege de futuros malos tratos, sino que hace más probable que el maltrato continúe.

Si tú o alguien a quien conoces es víctima de maltrato, habla con alguien en quien tú o tu amigo confíen: un familiar, un maestro de confianza, un médico o un consejero escolar o religioso. Muchos maestros y consejeros tienen la formación necesaria para ayudarte a detectar y denunciar los malos tratos.

En los directorios telefónicos y en internet encontrarás los números de teléfono de atención a las víctimas de maltrato infantil y violencia familiar a los que puedes llamar para pedir ayuda. También puedes llamar en Estados Unidos a Childhelp USA al (800) 4-A-CHILD ([800] 422-4453).

En algunos casos, las personas que son víctimas de violencia familiar tienen que buscar un lugar seguro para vivir temporalmente. Tener que irse de casa nunca es fácil, pero a veces es necesario para evitar futuros malos tratos. Las personas que deben abandonar su casa para estar a salvo pueden encontrar los datos de refugios locales en el directorio telefónico o pueden comunicarse con las líneas de ayuda para casos de maltrato. En algunos casos pueden quedarse en casa de un familiar o amigo.

Las víctimas de maltrato suelen sentirse asustadas, paralizadas o solas. Buscar ayuda y apoyo es un primer paso importante para sentirse mejor.

Muchos adolescentes que han sido víctimas de maltrato se dan cuenta de que las emociones dolorosas pueden persistir incluso después de que cesan los malos tratos. Trabajar con un terapeuta es una de las maneras de superar los complejos sentimientos y reacciones que conlleva el hecho de haber recibido malos tratos, y el proceso puede ayudar a restablecer la seguridad, confianza y autoestima perdidas.

