

DOCUMENTAL SOBRE LA REALIDAD QUE VIVEN  
LOS Y LAS MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

VEO, VEO  
¿Tú me ves?

**mi!** FEDERACIÓN  
MUJERES  
PROGRESISTAS



---

Desde la Federación de Mujeres Progresistas defendemos y promovemos la visibilización de los y las menores que viven en hogares en los que el padre o la pareja de la madre ejerce violencia de género contra ella, como víctimas directas de las agresiones y de la dinámica familiar violenta en la que se desarrollan y de la que forman parte de manera inevitable.

Desde diferentes programas atendemos psicológicamente a estas niñas, niños y adolescentes y a sus madres, realizamos labores de sensibilización y formación, e incidencia política. Durante el año 2020, hemos realizado el documental "Veo, veo... ¿tú me ves?" que pretende visibilizar su realidad. Este proyecto está subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, y ha cobrado vida gracias a la participación de diferentes profesionales especializadas en violencia de género, y a las niñas, niños, adolescentes y madres que han compartido sus experiencias, así como a la estrecha colaboración con la agencia Cuatro Tuercas.

# RECORRIDO:

1. Introducción.

2. La Encuesta.

3. Resultados de la encuesta:

¿En qué cosas sueles pensar?

¿Qué emociones sueles sentir?

¿Cuál suele ser tu conducta?

¿En qué espacios deberías estar, pero no estás?

¿En qué espacios no deberías estar, pero estás?

Veo, veo... ¿qué ves?

4. Carta de una mujer valiente

5. Agradecimientos.



# 1

## INTRODUCCIÓN

Los niños, niñas y adolescentes que crecen y se desarrollan en un hogar en el que su madre sufre violencia de género, padecen un impacto negativo evidente en su vida, su salud, su bienestar y desarrollo. Presenciar y formar parte inevitable de la dinámica violenta ejercida contra su madre, y crecer en un entorno de desigualdad extrema entre el hombre y la mujer, es de por sí una experiencia violenta, que les convierte también en víctimas. El hecho de encontrarse en fase de crecimiento y desarrollo madurativo, y teniendo en cuenta el peso e influencia del entorno en el mismo, hace que consideremos especialmente devastadora la vivencia de la violencia.

Una de las experiencias más nocivas que implica esta realidad es la **INVISIBILIDAD** asociada a esta forma de violencia contra la infancia y adolescencia, a todos los niveles. Es por esto que la actuación profesional especializada y comprometida es determinante.

De esa respuesta nace el proyecto "Veo, veo... ¿tú me ves?", diseñado para investigar y reflejar a través de un documental con el mismo nombre la situación en la que se encuentran los niños, niñas y adolescentes que viven en hogares en los que su madre sufre violencia de género.

A través de un ejercicio de empatía, un grupo de 85 profesionales especializadas en violencia de género e infancia contestaron a seis preguntas poniéndose en la piel de esta infancia invisible para ponerla directamente en el punto de mira, trasladándonos las voces de tantas niñas, niños y adolescentes que han pasado por sus recursos. Queremos reflejar en este dossier los principales resultados que ofrecemos como complemento, pero también como elemento con vida propia, del documental. Estas voces han sido la semilla que ha permitido crear y desarrollar la pieza, y han estado muy presentes durante todo el proceso.

Este dossier no pretende aportar revisiones bibliográficas, científicas, o nuevas clasificaciones teóricas. Este documento es un lugar de expresión de la realidad- o de una parte de ella- de miles de niños, niñas y adolescentes que viven bajo el techo de la violencia, a quienes la sociedad debe poner en el foco de las intervenciones. El objetivo es, por tanto, visibilizar y dar un espacio a las voces de las personas que hay detrás de los datos.

Sólo viendo lo que todavía es invisible a nuestros ojos, podremos cambiar su realidad.

## 2

## LA ENCUESTA

Adentrarnos en los caminos de la violencia y las personas que la sufren es una experiencia de por sí dolorosa, por lo que debemos hacerlo cuidando lo que rodea esa práctica. Bajo esa premisa propusimos a nuestro grupo de profesionales la colaboración virtual, buscando un momento tranquilo y adecuado para realizar un recorrido metafórico en el que se meterían en la piel de los niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia de género con quienes han trabajado, para darles voz. Tras el ejercicio de posicionamiento empático, se adentrarían en un bosque, reflexionando y respondiendo a seis cuestiones que se les plantearían durante su caminar entre los árboles, para posteriormente salir de él.

En la encuesta remarcamos la importancia del entrar- habiendo empatizado y conectado con estas experiencias- y del salir- cuidando nuestras propias vivencias y recorrido, y pudiendo sostener el camino realizado. Presentamos a continuación las respuestas a las seis cuestiones planteadas, que nutrieron el documental de inspiración, base creativa participativa, y testimonios de estos niños, niñas y adolescentes, recogidos a través de quienes conocen de primera mano sus vivencias y realidades. Te invitamos a adentrarte en nuestro bosque, bajo la misma premisa de empatía, autocuidado y respeto.



(IMÁGEN: PIXABAY)

3

## RESULTADOS DE LA ENCUESTA

¿En qué cosas sueles pensar?  
¿Qué emociones sueles sentir?  
¿Cuál suele ser tu conducta?  
¿En qué espacios deberías estar, pero no estás?  
¿En qué espacios no deberías estar, pero estás?  
Veo, veo... ¿Qué ves?



# ¿EN QUÉ COSAS SUELES PENSAR?

Principales bloques de pensamientos recurrentes identificados en las respuestas:

1. Pensamientos en torno a la **soledad** y el **vacío** interno, y a la sensación de **falta de apoyos**. "Mi alrededor no me entiende". "No me dejan ser yo, una adolescente". "Soy diferente al resto". "Nadie me entiende".
2. Pensamientos que giran en torno a sentimientos de **inseguridad** ("Si le pasa algo a mamá, ¿qué será de mí en el futuro?"), **desprotección** ("Nadie me protege", "No tengo un refugio seguro") e **incertidumbre** ("¿Qué pasará mañana?", "¿Cuándo se acabará?", "¿Estará bien mamá ahora mismo?").
3. Por otro lado, destacan los pensamientos relacionados con la **culpa** y la **responsabilidad**. "Cada cosa que hago puede desencadenar en violencia". "¿Qué hago mal? Todo es mi culpa". "¿Qué he hecho para que papá se enfade?". "Quizá el problema soy yo". "¿Qué puedo hacer yo para que papá cambie?". "Me gustaría que mi padre comprendiera el daño que hace, quiero saber qué tengo que hacer para convencerle".
4. **Experiencia vital negativa, pesimista y derrotista** "La vida me va mal". "Mi vida es difícil". "La vida es una mierda, no lo soporto". "Estoy cansada de esto, no puedo más". "Quiero salir de aquí". "Odio a mi familia y me odio a mí. La vida no es justa".
5. **Falta de comprensión** de la situación que provoca angustia. "No entiendo nada de lo que está pasando". "No sé por qué yo tengo tantos miedos". "No sé quién de los dos tiene razón y quién se equivoca". "No quiero que me dejen de querer ninguno de los dos". "No entiendo por qué mamá sigue con él, nos llevaríamos mejor por separado".

6. Respecto a la **figura materna** se identifican en los testimonios dos posturas diferenciadas, ambas frecuentes y sintomáticas de la situación que viven:

- **Protección y preocupación** hacia la madre y falta de seguridad ante su figura. "Pienso en que mi madre está nerviosa y llora mucho". "Mamá siempre está triste". "No sé qué hacer para que se le pase". "Pienso mucho en mi madre". "¿Por qué tengo que consolar yo a mi madre?"
- **Culpabilización** de la madre. "Tal vez sea culpa de ella que papá se enfade". "Odio a mi madre, por hacer todo lo que dice mi padre". "Por su culpa han cambiado cosas, no entiendo por qué ya no voy a fútbol".

7. Respecto a la **figura paterna** se identifican tres bloques de respuestas:

- **Rechazo**. "Cuánto insulta papá a mamá cuando vamos a verle". "No entiendo por qué todo le molesta". "Me gustaría que mi padre fuera el padre de mi amiga Lucía". "Imagino que un día se va y no vuelve más". "Imagino muchas veces cómo sería un futuro sin papá". "A veces imagino que se muere".
- **Figura ambivalente**. "¿Por qué a veces es así?". "Espero que hoy papá esté tranquilo". "¿No me quiere?". "Imagino que un día deja de hacerle daño a mamá, estaríamos bien si deja de pegar, gritar e insultar".
- **Identificación**. "Puede que papá tenga razón". "Si me pongo de su lado, estoy más seguro".

8. Daños en el **autoconcepto** y la **autoestima**. "¿Soy malo?". "No sé si soy buena o mala". "¿No me quieren?". "No sirvo para nada". "¿Por qué yo?". "¿Qué hemos hecho para merecer esto?"

9. **Deseos y fantasías** con un contenido especialmente **evasivo**. "Me gustaría desaparecer y que no me viesen". "Quiero vivir en una casa como la de mis amigas". "Quiero que se quieran como en las pelis". "Imagino pasar un día sin miedo". "Cuando sea mayor, sacaré a mi madre de esto". "Quisiera irme lejos". "Me gustaría estar en un lugar en el que me sienta como en el cole".

10. Pensamientos relacionados con la **evitación** como -legítimo- mecanismo de defensa. "Sólo pienso en fútbol, y en mis partidos". "Yo no pienso, me distraigo". "Pienso mucho en personajes fantásticos". "Pienso que las nubes me llevan lejos, y vuelo en un pájaro". "Pienso en las pequeñas cosas que me hacen feliz". "Pienso que tengo que llenar mi tiempo". "No quiero pensar".

# ¿QUÉ EMOCIONES SUELES SENTIR?

(Emociones que más se repitieron, a tamaño proporcional a las veces que se nombraron)



El resto de emociones expresadas, que se nombraron una o dos veces fueron:

TRANQUILIDAD DESCONCIERTO  
AMBIVALENCIA SORPRESA APOYO  
INDEFENSIÓN RECHAZO SUSTO ENVIDIA  
TENSIÓN RESPONSABILIDAD ABANDONO  
TERROR RENCOR  
INQUIETUD PREOCUPACIÓN  
NADA PÁNICO  
DESCONTROL VACÍO DECEPCIÓN  
INCOMPENSIÓN

# ¿CUÁL SUELE SER TU CONDUCTA?

## 1. En el momento de las agresiones:

“Me meto en mi habitación si discuten, y cuando mi padre sale de casa voy a consolar a mi madre”. “Encerrarme en mi habitación y taparme mucho los oídos para no oír los gritos”. “Canto en voz baja cuando discuten”. “Me escondo, me tapo fuerte los oídos y aprieto los ojos, o me pongo la música muy muy fuerte con los auriculares hasta que todo pasa, y lloro y lloro y me odio”. “Me tapo los oídos para escuchar mi propia voz”. “Depende: esconderme o defender a mi mamá”. “Cuando se lían en casa, suelo irme a la habitación donde puedo llorar, gritar sobre la almohada o incluso ponerme a jugar con mis muñecos, y entonces dejar de pensar y hacer como si no pasase nada”. “Intento concentrarme en los pelos de mis brazos”. “Esconderme cuando hay conflictos o intentar mediar para que se acaben cuanto antes”. “A veces me quedo quieta, paralizada, tratando de entender lo sucedido, tratando de comprender por qué actúan así y qué puedo hacer yo para cambiarlo”. “La mayor parte de las veces no replico a mi padre por miedo a que sea peor; pero algunas veces, cuando ya no puedo soportarlo más, le grito yo también: Es siempre peor porque me agarra, me zarandea, me grita y , entonces me arrepiento de haberlo hecho”.

## 2. Referida a patrones de invisibilización en el día a día:

“Me escondo, intento pasar desapercibida”. “Encerrarme en la habitación y ponerme música”. “En clase también voy a mi aire, no quiero saber nada de nadie, no me meto en líos, simplemente hago como si no estuviera”. “Suelo esconderme, alejarme, como si no estuviera”. “Normalmente cuando escucho a mi padre me encierro en mi habitación y no salgo, luego hago como que no ha pasado nada”. “Intento no hablar porque diga lo que diga va a haber problemas”. “Me escondo”. “Casi siempre estoy callada, sin meterme en nada”. “Cabeza agachada para no formar ningún momento tenso”. “Si está mi padre en casa, suelo estar mucho tiempo en mi habitación haciendo que estudio para que él no se enfade”. “A veces tengo que gritar para que me vean”. “Lo mejor es pasar desapercibido, que no se me vea”. “Lo mejor es no hablar, no hacer ruido, ser invisible”. “Juego sola para no molestar”.

### 3. Respecto al comportamiento general:

- **“Me porto bien”**. “Hago todo lo que me dicen para que mi padre y madre estén contentos”. “Soy responsable”. “Soy pasiva, no hago nada porque me dan miedo las consecuencias, pero tengo pesadillas constantes y momentos de ansiedad”. “Introvertida en casa, ya que me preocupa provocar una situación en la que la pareja de mi madre culpe a mi madre”. “Trato de portarme bien, porque mi madre nos dice que nos portemos bien, para no enfadar a mi padre”. “Cuando estoy con mi padre, trato de sacar temas de conversación sencillos para que no empiece a meterse con mi madre”. “Siempre cuido de mi madre”. “Siempre hago muchos deberes. Soy buena.” “Escucho música para evadirme y a la vez poder pensar”. “Me encierro en mi habitación, a veces llamo a mis hermanos y trato de estar un poco con ellos, soy la mayor y debo protegerles”.
- **“No me porto bien y no estudio”**. “Fumo bastante (tabaco pero a veces porros)”. “A veces me pongo a hacer deberes, pero voy fatal”. “No me concentro para hacer las tareas así que no me va bien en los estudios pero me da igual”. “No hago caso a la maestra y no hago los deberes”. “En ocasiones pienso que me paso con mi madre, le digo cosas muy feas que de verdad no siento ile grito muy fuerte! Pero es que a veces, pienso que podríamos evitar las situaciones en las que mi padre pierde el control si ella fuera más fuerte y nos protegiera”. “A veces me porto mal, reacciono violentamente en casa, no comprendo por qué mi madre no deja a mi padre, por qué soporta lo que le hace”. “Soy rebelde con mi madre, sumiso con mi padre”. “A veces, me enfado tanto, que me entran muchas ganas de pegar y llego incluso a romper juguetes o dar golpes a cosas, llegando incluso a hacerme mucho daño”.

### 4. Referida a la hipervigilancia:

“En muchas ocasiones vigilar por la casa lo que está ocurriendo”. “Siempre con alguna excusa voy a ver si mi hermano se ha enterado de lo que ha pasado; él dice que no y que no, pero no sé si me miente”. “Me cuesta mucho dormir y no puedo estudiar, no me centro”. “Pues miro, siempre estoy mirando, por la ventana, en el parque, a mamá... Me gusta mirar”. “Suelo estar expectante, alerta de que siempre pueda salir algún animal o algo inesperado”.

## 5. En cuanto a los roles, relaciones y vínculos:

- “Me aílo porque me siento diferente”. “No suelo desahogarme delante de nadie ni abrirme, porque para hacerlo tendría que contar lo que pasa en casa y no debo hacerlo”. “Soy distante, aunque por dentro pido a gritos que alguien se meta en mi cabeza y vea mis secretos, así no me sentiré culpable de desvelarlos”. “Intento despejarme quedando con amigos/as cuando puedo, pero tampoco me lo paso bien”. “En clase no me llevo mal con la gente pero prefiero estar sola”. “Creo que quiero estar sola porque siento que soy como una bomba y así no exploto ni hago daño a nadie”. “No quiero ser como mi padre, me da miedo”. “No expreso cómo me siento para no empeorar las cosas”. “Estoy retraída, inhibida, apática, reservada”. “No hablo mucho ni me apetece hacer nada”. “Trato de conocer a gente que no pertenece a mi círculo más cercano a través de redes”. “Intento agradar a todo el mundo para evitar conflictos”. “A veces me siento triste, frustrada y entonces lloro, quiero estar sola, que nadie se acerque, ni las personas que quiero”. “Simplemente me pongo la música y no quiero saber nada de nadie”.
- “Normal, la de cualquier otro chico de 12 años: ojo por ojo y diente por diente”. “La vida es la ley de la selva y hay que pegar antes de que te peguen”. “A mí me gusta que me tengan miedo así que soy de los que pego antes de que me peguen”. “Para aparentar que no siento miedo delante de mis iguales me hago fuerte a través de la violencia”. “A veces me enfado mucho, soy borde, agresiva, siento que me quemo por dentro”. “A veces chillo cuando algo no me gusta, a veces pego a otros/as niños/as y a mi madre”. “Tengo explosiones de ira, apatía, desafío, agresividad; no me quiero ni a mí mismo”. “En ocasiones me comporto de forma violenta con mis compañeros/as, hermanos, pero a la vez tengo miedo y trato de esconderme con esta máscara”.



# ¿EN QUÉ ESPACIOS DEBERÍAS ESTAR, PERO NO ESTÁS?

Algunas aportaciones representativas, que se han agrupado por temas

## RELACIONADOS CON EL CENTRO ESCOLAR:

"En el colegio, a veces falto". "Atendiendo en clase". "Aprendiendo en clase, pero no me concentro". "Debería estar en la excursión que había hoy". "Haciendo la tarea en casa, con ayuda de mi madre o padre". "Disfrutando de las extraescolares sin miedo a lo que pueda estar pasando en casa ahora mismo".

## RELACIONADOS CON LAS ESTRUCTURAS O INSTITUCIONES:

"En los medios de comunicación"  
"En los juzgados, con credibilidad. Con poder de decisión en las cosas que afecta a mi vida"  
"Recibiendo atención especializada (necesito el permiso de mi padre, pero él no me lo da)"

## RELACIONADOS CON LA SOCIALIZACIÓN ENTRE IGUALES:

"En los juegos con mis iguales". "En la calle con mis amigas". "Jugando al fútbol o en el parque de atracciones". "En las fiestas en casa de mis amigos". "En el parque". "En mi barrio con mis amigos de siempre; mi madre me ha traído a otro pueblo porque dice que las cosas aquí son más baratas". "Yo debería poder ir a la feria, a las fiestas, salir con mis amigas, ir a pasear a tomar una pizza, jugar con mis primos; pero no lo hacemos". "En la piscina durante el verano". "En los cumpleaños de mis amigos". "Con amigos/as jugando, en fiestas, con otras familias, de vacaciones en otro lugar como la playa." "Deberían dejarme ir a casa de mis amigas como al resto". "No suelo salir al parque a jugar porque mamá nunca está contenta; y papá nunca me lleva, así que al final suelo estar en mi cuarto, jugando a algo que me invento".

## RELACIONADOS CON LA FAMILIA Y EL HOGAR:

“En un hogar”. “En una casa tranquila, sin gritos”. “En una habitación sin gritos de fondo ni lloros”. “En una cena familiar tranquila”. “En el jardín, jugando con mi familia: padre, madre, hermanos”. “En casa con amigos que vienen a verme, jugando con mi padre y mi madre, cantando en casa riendo”. “Debería estar riéndome con mi familia”. “Jugando con mis padres”. “Viendo la televisión juntos”.

“Donde pueda ver sonreír a mi madre, porque no me acuerdo de cómo es su sonrisa”. “Donde nos sintamos seguros y dejemos de estar alerta”. “En un lugar donde poder respirar sin miedo”. “Debería estar en un lugar donde tener intimidad, espacio para sentir que es un hogar, espacio donde poder expresar lo que siento, ser atendida y sentirme segura”. “Debería poder estar en cualquier espacio que no sea sólo mi habitación”. “Visitando a mis tíos y abuelos, pero a mi padre no le caen bien, dice que no le respetan”.

“Debería estar jugando, riendo, saltando, corriendo, comiendo golosinas, haciendo un "tira y afloja" con mis padres para ver más tiempo la tele o para no hacer tantos deberes...”. “Debería poder hablar abiertamente, casi sin pensar en lo que digo... debería simplemente estar como yo y no como un cuerpo sin persona”. “Me gustaría estar jugando con mi hermana y mi madre en la plaza”. “Con mi padre y mi madre en un partido, pero no se llevan bien”. “A veces hay bronca y no hacemos nada guay el finde”. “En un anuncio de esos de la tele donde toda la familia es feliz, y hay mucha luz y zumo de naranja y tostadas para desayunar”.

“Viviendo con mi madre solos en un piso”. “Me gustaría estar fuera de mi casa: Me imagino una casa en el campo con un lago con mi madre y mis hermanos. Donde mi padre no nos encuentre, sin tener que huir y con la sensación de calma que debe ser algo increíble según oigo pero yo no sé cómo es”. “Ahora debería estar defendiendo a mi madre parando a mi padre, pero no soy capaz”.

“Debería poder estar en el salón”.

# ¿EN QUÉ ESPACIOS NO DEBERÍAS ESTAR, PERO ESTÁS?

Algunas aportaciones representativas, que se han agrupado por temas:

## RELACIONADOS CON SER TESTIGOS DIRECTOS DE EPISODIOS DE VIOLENCIA:

“En una casa hostil”. “Delante de los episodios violentos que se producen en casa”. “Escuchando hablar mal de mi madre, escuchando insultos”. “En una guerra en mi casa”. “En mitad de las peleas”. “En un espacio donde respiro miedo, mucha rabia e inseguridad”. “En la mesa cuando comemos y mi padre insulta a mi madre”. “No debería estar en el sofá cuando la insulta”. “En una habitación con papá haciendo daño a mamá”. “Cuando mis padres discuten, se chillan, mi padre insulta a mi madre, le pega, mi padre rompe cosas, me insulta a mí para menospreciar y humillar a mi madre; a veces me pongo en medio para que no sigan discutiendo o pegando a mi madre, chilló para pedir auxilio, o me escondo en mi cama debajo de las sábanas, o me encierro en el baño”.

“Escuchando a mi padre decirme lo p\*\*\* que es mi madre”. “Escuchando a mi madre decirme lo mal que está”.

“En lugares oscuros, llenos de rencor, tensión, miedo”. “En los golpes, los gritos, los llantos, la desesperación... escondida debajo de la cama, con los oídos tapados, los puños apretados y hecha un ovillo”. “No debería estar en esta casa que me ha tocado”.

“No debería estar presente cuando mi padre, ya separado, bebe por la festividad de su trabajo y nos hace sentir muy muy muy mal con su actitud y palabras hacia mis hermanos y a hacia mí, y al día siguiente nos dice a modo de disculpa que no se acuerda de nada”.

“No debería haber ido con él a los lugares donde nos decía que la p\*\*\* de mi madre se reunía con su novio para acostarse con él”. “No debería estar en el coche en esas idas y venidas de cada tarde después del colegio, donde nos machacaba la vida y que nos ha dejado tantas secuelas a mis hermanos y a mí”.

“En el cuarto de mi hermana Susi, de 8 años. Jugando en voz alta para que no se entere de lo que le hacen a mamá... quiero protegerla, y si las cosas no cambian, cuando sea mayor de edad me llevaré a mi hermana. Así mi madre entenderá que debe salir de esta pesadilla”. “Creen que no me doy cuenta cuando empieza a dar golpes en casa”. “Estoy detrás de la puerta o pared escuchando lo que sucede”. “No debería estar en una casa con las paredes tan finas, se oye todo.”

## RELACIONADOS CON LAS CONSECUENCIAS DE LA DINÁMICA FAMILIAR:

“Encerrada en mi habitación”. “Cuidando a mis hermanos, sola en casa”. “En mi cama demasiadas horas”. “Escondido”. “En la cocina con mi madre”. “Dentro de mi cama, viendo la televisión, escuchando música encerrada en mi habitación, o en la calle demasiado tiempo con mis amigos/as”. “Haciendo pellas”. “En un Instituto donde no me entienden”. “No me gusta volver a casa después de clase. No siempre hay peleas pero incluso cuando no las hay se respira un ambiente feo, mi madre siempre triste con la mirada perdida y mis hermanos tensos, se pelean entre ellos, lloran...” “En casa de un novio que no me llena pero me hace salir de mi propia casa”. “Tarde por la noche viendo programas que no son de niños”. “En la calle a deshoras”. “En un bar”. “En casa de los vecinos demasiado tiempo”. “Tomando decisiones de adultos”. “No debería estar en espacios de adultos”. “En el médico”. “Durmiendo con mi madre, porque tengo mucho miedo”. “Estoy alerta detrás de la puerta del salón por si discuten”. “Estoy en el cuarto de mi madre para que no esté sola”. “En casa de mis abuelos, en vez de en la mía”. “No debería estar en una casa que no siento mía por haber tenido que huir”.

## RELACIONADOS CON LOS DISPOSITIVOS QUE SE ACTIVAN:

“En un juzgado”

“No debería estar aquí, con la psicóloga”

“En un centro con personas desconocidas que no tienen nada que ver conmigo”.

“Con un policía un día que vinieron a casa”.



VEO, VEO...

¿QUÉ VES?

“Veo mucha ira, enfados y gritos. Poco amor y cuidado hacia las cosas y personas. Veo miedo, mucho miedo de que pasen cosas malas.”

“Malas caras, gritos, llantos y las cuatro paredes de mi habitación”.

“Veo que los/las profesores lo pasan por alto, como el médico, el vecindario, etc. Veo q nadie nos ayuda. Veo a otros niños ser felices, con vidas “normales”. Veo a mi madre sufrir mucho y no puedo ayudarla. Veo que mujeres como mi madre mueren en la tele todos los días. Veo a mis hermanos sufrir como yo.”

“Veo un mundo gris y hostil, veo a mi madre asustada y haciéndome caso en todo, y veo que tengo que ser el macho alfa de casa, el que parta y reparta.”

“Que está nerviosa y quiere acabar rápido. Que se pone más nerviosa cuando aparezco yo y me dice que me vaya, que siempre estoy estorbando”

“No hay salida, no hay solución”.

“Veo a mi madre con una herida en el cuello, dice que le duele mucho, tiene que estar en el hospital.... dicen que mi padre le clavó un cuchillo”. “Veo que ha roto mis juguetes, que discute con mi madre, que me ha cortado internet para que no pueda hacer los deberes, veo indiferencia, insultos, veo cómo hace daño a mi mascota y veo cosas rotas por la casa”.

“Veo muchas cosas pero ellos no me ven”.

VEO, VEO...

¿QUÉ VES?

“Veo muchas veces que yo tengo la culpa de la situación por hacer un comentario inoportuno en ese momento, o por no poder ayudar a mi madre”.

“Veo que de esto no puedo salir sola y que mi madre y yo necesitamos ayuda”

“Veo la cara de rabia de mi padre, veo su puño cerrado, veo cómo tira y rompe cosas. Veo cómo mi padre nos desprecia, dice que no valemos para nada. Veo como la agarra del cuello y nos dice que nos vayamos que siempre estamos molestando. Veo como mi madre y mis hermanos tiemblan de miedo, cómo todos lloramos. Veo los moratones en el cuerpo de mi madre y en el mío. Las heridas por objetos que le lanza. Veo a mi madre diciendo que se quiere morir y llorar todo el tiempo”

“La felicidad de otros niños y niñas y que yo no tengo”. “Veo un camino de barro que se adentra en un bosque con muchos árboles altos que no dejan pasar la luz”

“A mí, no me veo”.

“Veo que he tenido que desarrollar unas habilidades de supervivencia que nadie me ha enseñado y no sé sobrellevarlas”.

“Veo dos caminos en este bosque, uno me lleva a la luz sin violencia, sin horror. Otro me lleva a la oscuridad, yo sola no puedo, estoy impotente. Quiero ver cosas buenas pero me cuesta... Me pregunto quién puede ayudarnos, esto es un secreto a voces y nadie hace nada. Tengo que ayudar a mi madre a salir de esto... ¿Podremos?”

“No veo el futuro, sólo el presente”.

# VEO, VEO...

# ¿QUÉ VES?

"¿Se puede pegar cuando te enfadas?"

"Hay silencio muchas veces. No me acarician casi nunca. Por las noches veo monstruos y gente mala".

"Negro. En distancias cortas: El suelo, mis manos, mis piernas...". "Mi habitación. Es mi refugio".

"Veo que mi padre dice que no va a volver a pasar, pero que siempre vuelve a pasar".

"Hay ramas que se mueven que parecen fantasmas, que me quieren coger, ruido, mucho ruido, escucho mi respiración muy agitada, tengo los ojos muy abiertos y miro a mi alrededor". "Los árboles se mueven mucho, me siento muy pequeña en ese bosque tan grande".

"A lo lejos quiero ver una pequeña luz que espero que pueda ser mayor. Me veo a mi misma y no me gusta pero no sé cómo puedo cambiarlo, ni siquiera sé si soy yo quien tiene que cambiar. Pero quiero centrarme en esa luz, quiero agarrarme a ella, quiero cerrar los ojos y ver mi casita del campo, mi lugar seguro."

"Imagino que un ser fantástico nos saca de aquí..." "Una puerta, estoy deseando que se abra, y sea otra vida. Sin horrores."

"Veo a la policía en casa".

"Estoy en un centro. Veo mamás que lloran mucho, veo educadoras que me dicen qué hacer y también me dan dibujos; veo a muchos niños y niñas que llegan y algunos se van rápido; veo muchas habitaciones con mucha gente, veo un pasillo largo para correr, veo unas ventanas a las que no me puedo asomar".

VEO, VEO...

¿QUÉ VES?

“Oportunidades”.

“En el bosque veo seres que me dan cariño y me permiten expresarme sin miedo, que me protegen”.

“Que avanzo, que me ayudan psicólogas, que hay gente que coge mi mano y la de mi madre y no nos dejan caer”.

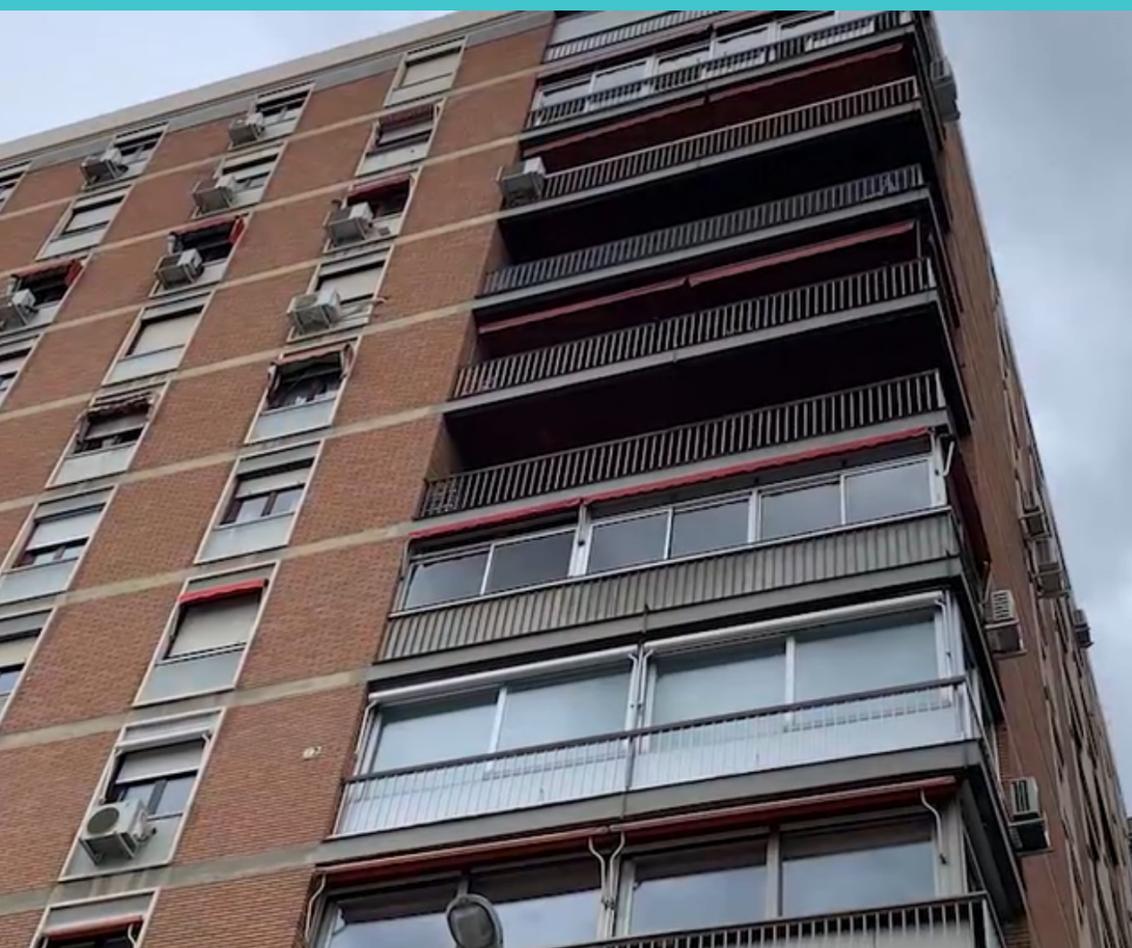
“Veo que hay cosas que siempre aunque lo intente, no puedo dejar de ver, porque se me han quedado demasiado marcadas. Pero veo que puedo estar en paz.”

“Mi madre vuelve a sonreír”.

“Somos lo que vivimos y vemos”.

“En el bosque hay paz, silencio”.





4

## **CARTA DE UNA MUJER VALIENTE**

Ahora puedo decir, sin miedo a equivocarme, que mi infancia terminó una tarde de domingo a los 6 años de edad. Al menos lo que entiendo que es la niñez. La inocencia, el juego, la alegría, la locura y la ilusión, el cariño...todo eso se acabó. Por lo que yo recuerdo y lo que me dicen familiares, con los que viví antes de ese momento, yo era una niña de lo más sociable y alegre. Hablaba sin parar, la curiosidad por aprender me llevaba a pasar tiempo con vecinas o charlar con quien me encontraba desde muy pequeña.

Pero a partir de esa tarde, todo cambió. Veíamos tranquilamente la televisión toda la familia, excepto mi padre, claro, que como de costumbre, dormía en su habitación la resaca. Por algún motivo, algo le debió despertar, así que, sin previo aviso, salió como una fiera de su jaula. Fue directo a por mi madre y, cogiéndola del pelo, la arrastró y golpeó en el suelo. No sé por cuánto tiempo. Mis hermanos, mayores que yo, lloraban sin saber qué hacer, pero yo no podía. Me asusté tanto, me sorprendí tanto, que no podía moverme, no recuerdo con claridad cómo fue porque mi vista se nubló. No podía mirar ni ver lo que estaba pasando, mi mente salió de la escena y pensaba sólo en que alguien viniera a salvarnos de aquello. Nadie vino jamás. Dejé de esperar que así fuera y que aquello tuviera solución el resto de los años que pasaron después. Ese momento está y estará siempre en mi vida.

Escuchando a mi madre hablar con su familia, me enteré que no era la primera vez que él hacía algo así, pero sí la primera que lo hacía delante de nosotros, mis hermanos y yo. Ella quiso separarse pero su propia familia, sus hermanos, la convencieron para que no lo hiciera. Ellos pensaban que hablando con la bestia le convencerían de dejar de serlo. Bueno, no les culpo, nunca habían vivido eso, tampoco lo comprendían. Después de todo, los humanos hemos amansado animales, pensarían. Así fue, durante los siguientes años no hubo golpes directos a mi madre. Pero hubo gritos, insultos horribles, desprecios, ausencias, negaciones de lo básico, noches de serenatas sin fin, y miedo. Un miedo real y constante que se te queda dentro y no puedes quitártelo. Temes que sus amenazas un día sean reales, que prenda fuego a la casa o que mate a la persona que más quieres en el mundo. La que te protege y te quiere. Lo único que te hace seguir conectada a la vida. Vas creciendo y la existencia la toleras solo a medias. Sabes que podrías reír, divertirte, que hay gente que vive así. Pero no está a tu alcance. Cuando la bestia está en casa hay que estar muy calladitos, no hacer ruido ni molestarle. No sea que se despierte...

Ja! Como si yo fuera capaz de mover un músculo. En el momento que oía la llave de la puerta todos los sentidos se activaban inmediatamente, daba igual la hora de la madrugada que fuera. Tu instinto intenta escuchar y detectar cualquier pista. El caminar te dice si ha bebido y cuánto, si se va a su habitación a dormir o sigue a la cocina para continuar bebiendo. En su triste mundo está prisionero. Cuando ya ha bebido lo suficiente empieza a visitar nuestras habitaciones para contar su infierno. De pie, desde la puerta, comienza su parloteo incongruente. Nunca se sabe por dónde va salir, si son sólo insultos o si se pone violento, o, lo peor, va a la habitación de mi madre. Tanto se acostumbra el ser humano a los hábitos, que aprendes a descansar así. Duermes pero si escuchas una voz o un ruido alto, automáticamente tu cerebro se despierta. Horrible situación esta en la que sabes que puede pasar algo y que no vas ser capaz ni de moverte, pero estás alerta. Mi madre, al tiempo, se trasladó a dormir con mi hermana y conmigo. Así estábamos más protegidas y ayudó el tenerla a la vista. Pero estaba mi hermano y había que seguir alerta.

De día todo era diferente normalmente. El poco tiempo que estaba mi padre en casa sobrio, no nos dirigía la palabra. No existíamos más que cuando bebía. Fue muy difícil tener que inventar historias cuando te preguntan cómo ha sido la Navidad o días especiales. Pero a mí me ayudó mucho potenciar mi imaginación. Bendita sea. Sin ella y sin mis hermanos no sé qué hubiera sido de mí. Aprendí a vivir más en mis sueños que en la realidad. Con razón me dicen que parece que ando siempre en las nubes. Ahí es donde me gusta estar. Intuía otra forma de vivir en la que éramos libres. En la que no había miedo y teníamos motivos para estar alegres, con la manutención aseguraba. Rezaba cada noche para que pasara. Pero esto tampoco sucedió y llegué a los 18 años. Con inseguridades, una autoestima pésima y mucha frustración.

En esa época, al fin mi padre se fue. Tras dos largos años de un proceso de separación que dejó a mi madre abatida. El juez y la policía recordaron a mi padre que, según la sentencia, tenía que marcharse. Mi madre desesperada había sacado cuatro cosas y cambiado la cerradura. Hacía tiempo que debía haber salido pero no lo hacía. Así que fue duro y muy triste. Aquella jaula con su canario en el rellano de la escalera no se me borra, no sé por qué. También mi padre tenía su vida enjaulada por culpa de lo que vivió en su casa y el alcohol. Nunca le odié y esperaba que en algún momento decidiera dejar de beber y volverse hacia nosotros. No lo consiguió y no puedo evitar verle como a ese pájaro. Sorprendentemente se fue para siempre.

Mi madre ya no se recuperó. Hubiera sido lo esperado que sintiera la liberación que todos teníamos, pero es que ella ni siquiera fue capaz de tomar la decisión de separarse, fuimos nosotros. La violencia era cada vez mayor, los muebles volaban por la casa y mi hermano ya era mayor, así que, ya se había peleado con mi padre casi rompiéndole la cabeza por accidente. Aquello iba a acabar mal y, antes de eso, había que acabar con la situación. Mi madre entendió que era lo que había que hacer porque no quería acabar viendo a mi hermano en la cárcel. Accedió a iniciar los trámites de separación.

Con mis 18 años era ya una vieja. Había vivido tanto que tenía un exceso de responsabilidad. Empecé a trabajar mientras estudiaba y me convertí en una especie de pseudo mujer adulta madura. En el fondo sentía ganas de vivir al fin, de poder liberarme. La pena es que por mucho que lo intentara no lo conseguía. El daño que a mí me hacía cualquier desprecio de alguien era como si lo multiplicara por mil. Era insoportable. Podía perder 10 kilos en una semana o dejar de hacer algo por auténtica incapacidad. No podía discutir. Los enfados o malos gestos hacían que me alejara todo lo rápido que pudiera, o simplemente no sentía ni hablaba. En el tema social era muy difícil para mí relacionarme. Tardé mucho en ser capaz de abrir la boca en un grupo de más de 4 personas. La fobia a los grupos, a la gente, era tremenda. Mi timidez era tan exagerada y limitante que había demasiadas cosas que no hacía y que me perdí. Me relacionaba con personas que estaban mal también y así quizá sentía que no era tan rara. Mis amigas arrastraban dramas y los compartíamos. Aunque nadie sabía lo que yo sentía por dentro. Al contrario, era capaz de aparentar estar o ser normal. Me divertía y bromeaba como la que más pero gestionaba mi vida mal. Mi madre asumió la responsabilidad de seguir adelante y trabajaba sin parar. Todos contribuíamos pero ella siempre pensó, y sigue pensando, que tiene que ayudarnos y ha sufrido siempre por sentir que no podía. La negatividad se le caló en los huesos y todo lo que no fuera estrictamente necesario no era deseable, así que, me tocó lidiar con ella y pelear mi derecho a ser joven normal y divertirme.

Mi vida de adulta ha estado marcada por ese estigma de anormalidad. Sé que no soy normal pero ahora me acepto. Tardé muchos muchos años en poder sentir así. Me he debatido entre buscar mi ideal de vida deseada y la impotencia de elegir mal constantemente mi camino. La incapacidad de ver con claridad sin nubes y pesos de toneladas. Creo que es difícil vivir una vida adulta con tanta carga.

Si la familia es el pilar en el que asientas tus creencias y tus padres la fuente de confianza y de amor, yo ¿de dónde lo saco? ¿Por dónde empiezo? Cuando aprendes que no puedes fiarte de tu familia, de tu padre, de quien supuestamente debería quererte y protegerte... ¿Cómo te enfrentas a una relación? ¿Al mundo? Con muchas inseguridades. Quieres más que nada que te quieran pero te da miedo querer y que te dañen. El miedo al compromiso, en mi caso, me ha llevado a decidir no casarme nunca, no creer en eso del amor para siempre. Aunque he tenido una relación muy larga de 14 años, no nos casamos y no tuvimos hijos. Sólo pensar en traer al mundo a criaturas a sufrir me da pánico. La falta de estabilidad económica o mi propia inestabilidad e inseguridades con mi pareja fueron motivos suficientes. Cuando mi relación se acabó, mis ganas de vivir se fueron.

Con casi 40 años volví a vivir en la casa familiar con mi madre, con toda su buena voluntad, pero tan crítica y negativa que me faltaba el aire entre aquellas paredes. Había fracasado. Mi vida finalmente era triste y mis sueños de liberarme no llegaban así que para qué seguir así. La idea de desaparecer tomaba forma cada vez con más fuerza. Estaba cansada de pelear. Vivir no debería costar tanto. Pero mi hermana, por su parte, se había casado, separado, y tenía 3 hijos pequeños. Su cariño y el amor que me inspiraban me fueron devolviendo a la lucha. Un sentimiento profundo de protección, de no querer hacerles daño, me hizo reaccionar. Había intentado todo por mi cuenta y no había conseguido llevar una vida como hubiera querido. Era el momento de pedir ayuda.

Es difícil de explicar pero cuando creces pensando que no vas a tener ayuda de nadie, es normal que no la pidas. Acostumbro a valerme excesivamente por mí misma. Una amiga me habló de la Federación de Mujeres Progresistas y, en contra de todo mi ser y mi voluntad, decidí seguir y pelear una vez más. Han pasado muchos años desde ese inicio del camino hacia mí. Tarde, quizá, pero yo no pude hacerlo antes. Ojalá hubiera podido pedir ayuda con 6 años y ojalá alguien hubiera venido a ayudarnos. A mi madre y a nosotros. He estado trabajando en mi interior con un empeño que casi me siento licenciada y con máster a día de hoy. He entendido a mis padres, les he perdonado, estoy en paz con ellos. He entendido a esa niña y a las de después. Me he compadecido y las he curado una a una.

Me he ido queriendo y he sido capaz de argumentar, de discutir, de enfrentarme a situaciones sin pensar que todo se me echa encima y me aplasta. Es cierto que mi sueño se ha vuelto muy ligero y que cualquier ruido me despierta, eso lo asumo como una secuela. Pero hay tantas cargas que me he quitado de encima que me parece insignificante. El miedo no me paraliza, de hecho, apenas lo siento. Y si lo siento lo gestiono rápido y no me impide hacer lo que debo hacer. Al fin tomo decisiones que me benefician. La tristeza infinita ya no me espera con cada decepción. Mi corazón es alegre y, aunque sigo teniendo ciertas limitaciones sociales, me enfrento a los retos como si no las tuviera.

Seguiré contando con ayuda orgullosamente, sanando y creciendo. No lo hubiera conseguido sola, de eso estoy segura. Cada día de terapia, cada sesión, es un avance para las personas que venimos arrastrando daños de mucho tiempo, igual que haríamos con un fisioterapeuta si se tratara de una parte física. Las emociones y la mente necesitan ser escuchadas y tratadas. Ese sentimiento de no ser querida es un arma mortal y duele físicamente hasta que logras sacar el filo y sanar. Gracias a la ayuda y a mi esfuerzo, en los 6 últimos años he sido capaz de montar un negocio de éxito, mantengo una relación estable, eso sí sin papeles, imparto cursos y ponencias, he montado mi local y saco adelante cada día mis proyectos. Adoro mi profesión y pongo todo mi cariño en ella. Sé que vuelco ahí todo lo que no he podido hacer hasta ahora con mi vida, toda mi hipersensibilidad y creatividad la aplico en mi trabajo.

A mí me hubiera gustado que me ayudaran mucho antes. Pero tengo que agradecer inmensamente a quien me ha ayudado y a mí misma, por decidir un día y cada día luchar, no por sobrevivir, sino por vivir, porque es mi derecho. Mi mayor agradecimiento a la Federación que me tendió la mano, y porque sigan haciéndolo con quien lo necesita. Es una labor imprescindible.

## 5

## AGRADECIMIENTOS

Gracias al grupo de profesionales que han aportado un trocito de la biografía de tantas niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia de género que han pasado por sus vidas, para ayudarnos a que cada año sean menos:

Desde [Andalucía](#), gracias a M<sup>a</sup> Ángeles, Isabel, M<sup>a</sup> Teresa, M<sup>a</sup> Trinidad, Idoia y Encarnación.

Desde [Asturias](#), gracias a Gemma, Sheila, Penélope, Roxana, Carolina y Manuela.

Desde [Baleares](#), gracias a Lorena, Violant y Ana.

Desde [Canarias](#), gracias a Cristina, Alejandra, Noemi, Nayra y María Mireya.

Desde [Cantabria](#), gracias a Raquel, Sandra, María, Alma y Sheila.

Desde [Castilla la Mancha](#), gracias a Pablo, M<sup>a</sup> José, Pilar, Marta (a las dos), Gema, Ana Rosa, Lola, Antonia, Lourdes, Ana, Ángeles y María.

Desde [Castilla y León](#), gracias a Irene, Lucía, Amparo, Almudena y Tania.

Desde [Cataluña](#), gracias a Raquel, Maria e Isabel.

Desde la [Comunitat Valenciana](#), gracias a Chelo y a Nerea.

Desde [Extremadura](#), gracias a Sara, Rebeca, Yolanda, Marieta, M<sup>a</sup> Dolores, M<sup>a</sup> Asuncion y M<sup>a</sup> José.

Desde Galicia, gracias a Elena y a Gloria.

Desde [Madrid](#), gracias a Samanta, Patricia, Joana, M<sup>a</sup> Cruz, Marta, Raquel, Laura (a las dos), María, Ana Isabel, Elena, M<sup>a</sup> Angeles y Lucía.

Desde [Murcia](#), gracias a Raquel, Marisol y Eva.

Desde [Navarra](#), gracias a Sandra, Edurne, Miren, Raquel y Sara.

# AGRADECIMIENTOS

Gracias a [Cuatro Tuercas](#) por vivir este proyecto como propio, por el compromiso y el cuidado. Os llevamos siempre cerca en el camino, como también os llevan cerca las niñas y niños a quienes atendemos, a través de vuestros cuentos.

Gracias a todas las personas (profesionales y voces en primera persona) que habéis accedido a [participar en las entrevistas del documental](#), relatando o escribiendo, dando la cara o teniendo todavía que protegeros. Por vuestra valentía, generosidad y determinación en la lucha por una sociedad más justa. Gracias también a quienes finalmente no pudisteis venir (Beatriz, Diana, Samanta y Alberto).

Gracias a Alicia, Beatriz, Carolina y Heidy, nuestras [voluntarias](#) que nos han ayudado con su generosidad a sacar adelante el proyecto.

Gracias a toda nuestra [red de apoyo](#) (profesionales, familiares, hermanas, amigas) por vuestra implicación incondicional. Gracias al Colectivo ZAS, a la Asociación Avanza sin Miedo, a María Gómez, Cintia Cuétara, Vicente Cabedo Mallol, Juana Alba, Beatriz Montiel y Juana Macías.

Gracias al equipo de la [Federación de Mujeres Progresistas](#) que ha rodeado este proyecto, al grupo de discusión y a los apoyos y cuidados, tan necesarios para continuar en el camino.

Y por encima de todo, gracias a las [niñas, niños y adolescentes](#) a quienes acompañamos en sus procesos, por tantas cosas que nos enseñáis. Esperamos que nuestro proyecto esté a la altura que os merecéis.

# niños

**mi!** FEDERACIÓN  
MUJERES  
PROGRESISTAS



✓ POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

