

Cómo escribir un historial de abuso:

En nuestra experiencia al lidiar con relaciones abusivas, hemos descubierto que es buena idea llevar un diario del abuso emocional y físico que se ha sucedido en toda su relación. Esta información puede ser necesaria si usted se involucra en procesos legales sobre órdenes de restricción, custodia de hijos, divorcio u otros asuntos legales. También es útil para ver que no estás "loca" por cuestionar tu relación. Este diario debe detallar todos los actos crueles cometidos contra usted y/o sus hijos por su pareja. Trate de recordar las palabras exactas que se usaron, e incluya las amenazas, denuncias, lenguaje obsceno, etc. Esta información es estrictamente confidencial y no puede ser revelada sin su consentimiento por escrito. Si lo desea, podemos conservar una copia en su archivo para que pueda consultarla en el futuro.

Se sugiere el siguiente esquema para ayudarle con esta difícil tarea. Por favor, sígala con atención.

1. Detalle cada acto por número, comenzando con el primer acto de abuso y terminando con el más reciente.
2. Indique cuando sucedió. Recuerde lo mejor que pueda el día, la semana y/o el mes del año en que ocurrió. Utilice días feriados, fechas de aniversario, cumpleaños u otras indicaciones de tiempo para recordar los incidentes.
3. Indique la dirección donde ocurrió el incidente.
4. Describa el incidente con el mayor detalle posible: indique si usted fue golpeada y cómo (con el puño, la mano abierta, estrangulando, derribando, etc.). Si se usaron armas, identifique de qué tipo (pistola, cuchillo, otros objetos). Sea específica y cite lo que le dijo, si sucedió algo (como amenazas, comentarios obscenos, acusaciones).
5. Si algún testigo estuvo presente (incluidos sus hijos), anote sus nombres.
Recuerde: una persona puede presenciar un incidente escuchando desde otra habitación.
6. Si se llamó a la Policía, detalle qué departamento de policía respondió y cuántos oficiales. Si lo recuerda, incluya el nombre del oficial de policía y/o el número de placa.
7. Si recibió atención médica, detalle el nombre del hospital y los de los médicos y enfermeras que la trataron; cuándo fue a recibir tratamiento, quién la acompañó y si fue necesario un seguimiento.
8. Incluya otra información que considere importante.

Ejemplo de historial de abuso:

Alrededor del verano de 2022, en nuestro departamento en 212 Washington Street, Morristown, Nueva Jersey, Jamie R. Anderson me golpeó con los puños cerrados en la cara, el pecho, la espalda y los brazos. No había nadie presente en ese momento, pero un vecino escuchó la pelea y llamó a la Policía. El patrullero Brown respondió. No se tomó ninguna medida en ese momento.

En agosto de 2022, Jamie me empujó por las escaleras. Recibí tratamiento por un esguince de brazo en el Morristown Medical Center. El Dr. Smith fue el médico tratante.

El 14 de septiembre de 2022 o alrededor de esa fecha, Jamie me dijo que me mataría si alguna vez le decía a alguien que me había golpeado, o si alguna vez llamaba a la Policía. Todavía residíamos en la calle Washington, en Morristown.