



# CÓMO SER UNA PERSONA ALIADA A UN SER QUERIDO QUE SUFRE DE VIOLENCIA DOMÉSTICA



UNA GUÍA PARA FAMILIARES  
Y AMISTADES

*Este libro está dedicado a quienes han sobrevivido y a quienes trabajan para ayudar a brindarles seguridad, apoyo y sanación.*

### **Sobre Safe & Together Institute**

Safe & Together Institute es un líder mundial en capacitación informada sobre violencia doméstica y el cambio de sistemas.

Nuestra misión: Crear una red global de profesionales, organizaciones y comunidades bien informados en violencia doméstica, para asistir a menores y crear sistemas de bienestar infantil.

Trabajamos todos los días para cambiar los sistemas para que estos puedan servir mejor a sobrevivientes de violencia doméstica de cualquier edad.

*Este libro no pretende reemplazar los servicios oficiales, las órdenes de protección o las órdenes de intervención, ni las llamadas a la policía en situaciones de emergencia. Tampoco representa asesoramiento legal o de salud mental. Tampoco pretende dar todas las respuestas a situaciones muy difíciles o que son retadoras. Quien lo use debe ser su mejor guía para sus propias acciones.*



PO BOX 745  
CANTON, CONNECTICUT 06019  
TELÉFONO: 1 (860) 319-0966  
[WWW.SAFEANDTOGETHERINSTITUTE.COM](http://WWW.SAFEANDTOGETHERINSTITUTE.COM)



# CÓMO SER UNA PERSONA ALIADA

## Índice

---

CARTA DEL FUNDADOR	4
INTRODUCCIÓN 5	
LA VIOLENCIA DOMÉSTICA NO SE TRATA SOLO DE LA VIOLENCIA, Y NO SE TRATA SOLO DE GENTE ADULTA	6
BARRERAS PARA IDENTIFICAR QUE UN SER QUERIDO ESTÁ SUFRIENDO DE ABUSO	9
¿CÓMO LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y EL CONTROL COERCITIVO IMPACTAN A SOBREVIVIENTES MENORES O MAYORES DE EDAD?	12
REVELACIONES CODIFICADAS: CÓMO LOS Y LAS SOBREVIVIENTES LO CUENTAN SIN CONTARLE	14
PASOS PARA SER UNA PERSONA ALIADA EFICAZ	17
OBTENER SU PROPIA AYUDA Y OTROS TEMAS	26
RECURSOS	31



*“El concepto detrás de esta guía provino de una sobreviviente y fue desarrollado con aportes de demás sobrevivientes. Representa sus ideas sobre lo que querían y necesitaban saber de sus seres queridos”.*

**CARTA DE DAVID MANDEL,  
FUNDADOR Y DIRECTOR EJECUTIVO DE SAFE & TOGETHER INSTITUTE**

Me enorgullece anunciar esta guía aliada para familiares y amistades. Durante casi 15 años, el Instituto Safe & Together ha estado capacitando a profesionales de todo el mundo para colaborar con las víctimas de la violencia doméstica.

Esta guía es nuestro primer recurso dirigido exclusivamente a personas que están preocupadas por el abuso hacia un ser querido. La familia y las amistades son a menudo las primeras personas en notar que algo anda mal, y las primeras personas a las que las víctimas acuden en busca de ayuda. Desafortunadamente, a pesar de las intenciones de cariño y afecto, estas conversaciones a veces salen mal.

Saber que están abusando de su ser querido puede ser aterrador. Sus primeros instintos sobre cómo responder pueden no ser los adecuados. Al terminar estas conversaciones, las víctimas y sus seres queridos pueden sentir que no han logrado ni una resolución, ni pasos concretos hacia la seguridad.

El concepto detrás de esta guía provino de una sobreviviente y fue desarrollado con aportes de otras sobrevivientes. Esta guía representa sus ideas sobre lo que querían y necesitaban escuchar de parte de sus seres queridos.

La guía da información sobre cómo identificar la violencia doméstica. Explica cómo el control coercitivo, incluso cuando no hay violencia aparente, puede ser muy dañino y peligroso.

Da a conocer acciones específicas y concretas que la familia y las amistades pueden hacer para apoyar a un ser querido que está sufriendo de abuso. La familia y las amistades son el recurso más importante que existe para las víctimas de violencia doméstica.

Espero que esta guía para personas aliadas les ayude a dar un apoyo más eficaz y amoroso a su ser querido que está sufriendo de abuso.

# SECCIÓN 1: Introducción

## ¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?

Este libro es para amistades y familiares que conocen a un ser querido que sufre de violencia doméstica y control coercitivo, y quieren saber cuál es la mejor manera de apoyarle. También es para amistades y familiares que tienen preocupaciones sobre un ser querido, pero que no saben con certeza si hay abuso o no. (Los términos “violencia doméstica” y “control coercitivo” se explican ampliamente en la Sección 2.)

## ¿POR QUÉ UN LIBRO PARA FAMILIARES Y AMISTADES?

La familia y las amistades tienen una oportunidad excepcional. Los y las sobrevivientes a menudo optan por buscar ayuda y apoyo antes de llamar a la policía o buscar servicios. Una experiencia positiva al hablar sobre el abuso por primera vez puede hacer la diferencia entre el bienestar o una mayor sensación de aislamiento y peligro para un ser querido. Saber qué decir y qué no decir puede ayudar a las amistades y familiares a desempeñar el papel que quieren desempeñar: una fuente de apoyo y seguridad para su ser querido.

## ¿CÓMO DEBERÍA USARLO?

Este libro debe usarse para ayudarle a apoyar a un ser querido que está enfrentando la violencia doméstica y el control coercitivo. No pretende reemplazar la ayuda profesional, las órdenes judiciales o la participación de las autoridades cuando corresponda. Más bien, este libro está diseñado para darle información, lenguaje y sugerencias sobre cómo responder a una situación que constituye un reto, es dañina y potencialmente peligrosa.

## ¿QUÉ ES UNA PERSONA ALIADA?

Una persona aliada es alguien que da apoyo emocional y asistencia práctica a alguien más. Aliarse a alguien que sufre de violencia doméstica requiere saber escuchar bien, validar su experiencia, y proveer apoyo concreto, si es posible y seguro hacerlo.

## ¿POR QUÉ DECIMOS “ÉL” PARA LOS QUE ELIGEN LA VIOLENCIA Y “ELLA” PARA LA SOBREVIVIENTE?

En esta guía, nos referimos a las personas que eligen la violencia como “él” y a las sobrevivientes como “ella”. Queremos explicar por qué. Primero, reconocemos firmemente que tanto hombres como mujeres pueden ejercer violencia y control, y que la violencia doméstica ocurre en todo tipo de relaciones, incluyendo las relaciones entre personas del mismo sexo. Al mismo tiempo, es importante reconocer algunas diferencias clave. La violencia del hombre contra la mujer y el control coercitivo en las relaciones heterosexuales es el escenario estadísticamente más frecuente. Es más probable que la violencia de los hombres hacia las mujeres esté asociada con lesiones físicas, lo que sirve como arma de miedo y control. También es más probable que la violencia masculina esté vinculada a patrones más amplios de control coercitivo. Desafortunadamente, la mayoría todavía vivimos en comunidades donde a los hombres se les da más permiso para ser violentos y controlar a sus familiares. Finalmente, dado que nuestro trabajo se ha centrado mucho en los efectos de la violencia doméstica y en menores de edad, hemos aprendido que dificultamos nuestro trabajo cuando ignoramos las expectativas tan diferentes de los hombres y las mujeres como padres y madres. Dicho esto, esperamos que el material de esta guía sea útil en diversas situaciones. En toda la guía, daremos más información sobre la violencia doméstica en diferentes situaciones.

**¿Conoce a una persona que esté sufriendo de abuso o sospecha que abusan de ella? Si su respuesta es “sí”, este libro es para usted.**

## DEFINICIÓN:

El o la sobreviviente es alguien que sobrelleva la adversidad. Usamos este término porque usted podrá contar en que su ser querido ya ha desarrollado estrategias para ayudarse a ella misma y a sus hijos e hijas a afrontar su situación. Usamos el término “víctima” para subrayar que su ser querido está sufriendo daño emocional o físico como resultado de las acciones de otra persona. Ella no tiene la culpa de las decisiones de otros de herir y controlar.

# SECCIÓN 2:

## La violencia doméstica no se trata solo de violencia, y no se trata solo sobre gente adulta

### VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:

Al considerar el abuso doméstico en diferentes situaciones, examinar estos factores puede ayudarle a identificar al sobreviviente en parejas del mismo sexo o en el escenario de menos frecuencia, donde un hombre está atrapado en una relación de control coercitivo.

La mayoría de la gente piensa que la violencia doméstica es violencia física como puñetazos, patadas o bofetadas. Estarían en lo cierto, pero limitados en su comprensión. La violencia física no tiene que ocurrir ni todos los días ni del todo, para que la violencia doméstica sea un problema.

Es más útil entender la violencia doméstica como una serie de comportamientos que pueden hacer a otros familiares sentirse:

- con menos seguridad
- con opciones limitadas
- con menos satisfacción en la vida
- con lazos afectivos débiles con otras personas
- con menor alegría
- con temores y traumas

Algunos de estos comportamientos, como la agresión sexual, las amenazas de violencia o la estrangulación, pueden llevar a un arresto. Muchos comportamientos asociados con la violencia doméstica no tienen como consecuencia un arresto.

Los comportamientos habituales son los insultos, las humillaciones, el control sobre el dinero, la interferencia en las relaciones y decisiones de crianza, revisar los mensajes de texto, monitorear las llamadas y controlar los movimientos de las demás personas. Cada vez, en más y más países, a este patrón de comportamiento se le llama “el control coercitivo”.

La gama de comportamientos asociados con la violencia doméstica y el control coercitivo es tan amplia que es difícil hacer una lista completa. Aquí hay algunos



*¿Tiene usted un ser querido que ha comenzado a actuar de manera muy diferente desde que entró en una relación? ¿Esta persona está menos disponible? ¿Parece menos feliz? ¿Parece ser menos abierta en la manera en que le habla a usted? Estas pueden ser señales de abuso.*

ejemplos de comportamientos que pueden darle una idea de qué buscar:

- Muestras de violencia contra objetos como golpear paredes, lastimar mascotas o amenazar con violencia a extraños o extrañas
- Amenazas de autolesión, como suicidarse si la otra persona alguna vez lo llegara a dejar o a reportar con las autoridades
- Amenazar con llevarse a hijos e hijas al llamar a los servicios de protección infantil o amenazando con una acción judicial
- Violencia al beber o usar drogas
- Limitar la capacidad de la sobreviviente para trabajar o acceder al transporte, la educación, la familia, las amistades, el Internet y otras formas de comunicación
- Ponerle presión a alguien para que tenga relaciones sexuales cuando no quiere
- Exigir a la otra persona que cumpla caprichos, necesidades, deseos y exigencias
- Culpar a la otra persona por sus propias molestias con el mundo, consigo mismo, sus inseguridades o su enojo
- Acusar a su pareja de infidelidad
- Crear un entorno impredecible donde nadie sabe qué respuesta esperar
- Dominar mediante amenazas, caos, ira, abuso verbal, o un supuesto "castigo" de mano dura que se usa con la intención de asustar o destruir el sentido de seguridad de las demás personas

Cada uno de estos comportamientos por sí mismo puede ser dañino. Pero cuando se combinan, especialmente con la presencia o amenaza de violencia física, pueden tener un efecto devastador en la calidad de vida cotidiana de la familia. Y cuando alguien tiene vulnerabilidades, puede que no le tome mucho sentirse atrapado o atrapada. Por ejemplo, alguien que tiene problemas de salud muy

marcados puede sentir que no puede dejar una relación de abuso y salir adelante por su cuenta.

**VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:** Las amenazas y los actos de control pueden estar muy dirigidos a una población específica. Por ejemplo, alguien puede aprovecharse de los temores ocultos hacia las reacciones transfóbicas del sistema, cuando se amenaza con quitarle los hijos e hijas a un padre o madre trans.

**VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:**

Los patrones culturales más amplios de racismo y opresión pueden alimentar la sensación de sentirse sin salida. Si su ser querido es parte de un grupo vulnerable u oprimido, su pareja puede estar aprovechando la situación para obtener más control. Por ejemplo, el temor de ser deportada siendo una inmigrante indocumentada puede darle más libertad a la persona que elige la violencia, para abusar sin temer que la sobreviviente llame a la policía.

**UNA PERSONA QUE ELIGE LA VIOLENCIA NO SOLO ATACA A SU PAREJA**

La violencia doméstica y el abuso infantil se pueden conectar a través de múltiples vías. El impacto en hijos e hijas puede comenzar temprano, al obligar a alguien a tener un hijo o hija, o a usar la violencia durante el embarazo. Un padre o madre que elige el control coercitivo casi siempre está incurriendo en formas de negligencia y abuso emocional infantil.



Si sabe que un ser querido está sufriendo este tipo de comportamientos, pueden haber maneras de ayudarla. ¡Siga leyendo!

## VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:

Es probable que los y las menores con limitaciones físicas, mentales o emocionales sean más vulnerables al abuso y la negligencia. Si su ser querido tiene un hijo o hija con necesidades especiales, es posible que se sienta aún más atrapada.

A veces también hay negligencia física y abuso. Y aunque no es tan frecuente como otras formas de abuso y negligencia infantil, a veces una persona que usa el control coercitivo también puede estar abusando sexualmente de sus hijos o hijas.

Al igual que con el control coercitivo, la lista completa de acciones que dañan a los y las menores es tan amplia, que es difícil hacer una lista completa. Aquí hay algunos ejemplos que pueden darle una idea de lo que debe buscar:

- Ser testigo de violencia física o amenazas de violencia contra un familiar
- Ser testigo de violencia física o amenazas de violencia contra personas desconocidas
- Abuso físico de menores
- Insultos u otro comportamiento humillante hacia hijos e hijas
- Críticas y menosprecios constantes
- Conducir peligrosamente con menores en el carro
- Exponer a los y las menores a la pornografía
- Dejar a hijos e hijas en situaciones inseguras o sin supervisión
- Quitarle peso las reglas de crianza de la otra persona
- Atacar la manera de la otra persona para criar a los hijos e hijas
- Crear conflicto entre diferentes miembros de la familia
- Interrumpir las rutinas diarias, la vivienda y la escuela mediante el uso de la violencia
- Interferir para que los hijos e hijas no obtengan el apoyo de salud física o emocional que necesitan

Este tipo de acciones pueden tener profundas implicaciones para la vida cotidiana de los menores, especialmente cuando la violencia los obliga a mudarse, cambiar de escuela y perder el acceso a familiares y amistades.



**Acción:** Si conoce a una persona joven que está creciendo en una familia con violencia, puede hacer la diferencia en su vida al ser para él o ella una persona segura que escucha y se preocupa. ¡Sea esa persona!



# SECCIÓN 3: Barreras para identificar a un ser querido que sufre de abuso

## ¿ACASO NO TODAS LAS PAREJAS DISCUTEN Y TIENEN PELEAS?

Sí, los desacuerdos son frecuentes en las relaciones. El control coercitivo es diferente de los problemas “habituales” de las parejas. La mayoría de las parejas discuten y tienen dificultades con la toma de decisiones compartidas, pero lo hacen sin violencia, amenazas o acciones que aplastan el sentido de identidad de la otra persona. Alzar la voz durante una pelea no significa que los demás tendrán miedo o se sentirán controlados. Estamos hablando de patrones de comportamiento que hacen que la otra persona se siente disminuida, atemorizada y controlada. El control coercitivo es un ataque sistemático a la libertad y la capacidad de otra persona para controlar su propia vida.

**VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:**  
Si un ser querido y su pareja han sido los dos arrestados por violencia doméstica, no suponga que ambos tienen un problema con la violencia. A menudo, cuando alguien intenta usar la violencia para protegerse, esa persona puede ser arrestada sola o junto con la pareja que abusan. Eso no quiere decir que ambos son igualmente culpables.



**Acción:** Algunas familias gritan mientras discuten y nadie tiene miedo. En otras familias, las discusiones tranquilas pueden provocar mucho miedo cuando están respaldadas por amenazas tácitas de violencia. La situación de abuso de su ser querido puede no parecer aterradora desde el exterior, pero en realidad puede ser muy peligrosa. ¡No llegue a concusiones prematuras!

## ¿LA VIOLENCIA DOMÉSTICA ES FÁCIL DE DETECTAR?

Algunas veces sí. A veces no. En algunos casos, la violencia doméstica es fácil de identificar porque podemos presenciarla frente a nuestros ojos. O las personas sobrevivientes, sean gente adulta o menores pueden revelárnosla directamente. O podemos ver señales obvias como un ojo morado o un arresto. Al mismo tiempo, es útil comprender las barreras para identificarla. Aquí hay algunas:

Muchas personas que eligen ser violentas actúan de manera diferente con familiares, amistades y colegas de trabajo.

De hecho, pueden tener educación, encanto, y ser serviciales con las demás personas. En muchas culturas y comunidades, hay una tendencia a dejar que las familias hagan frente a sus propios problemas, dándoles espacio y privacidad para resolver sus propios problemas como pareja o familia. Esto tiene mucho sentido excepto cuando la salud y la seguridad de sus familiares están en peligro. La violencia doméstica y el control coercitivo no son problemas “habituales” de las parejas o las familias. La violencia doméstica y el control coercitivo pueden esconderse detrás de la máscara de la religión, creencias profundamente arraigadas u otras ideas o comportamientos dominantes.

Por ejemplo, algunas personas que eligen ser violentas usan la religión para justificar su abuso. La decisión de que los hijos e hijas reciban clases en casa puede formar parte de un intento de controlar la vida familiar, además de mantener a las sobrevivientes, tanto adultas como menores, en contacto limitado con el mundo exterior. En comunidades y culturas que tienen un fuerte énfasis en estructuras familiares dominadas por hombres, puede ser muy difícil identificar la presencia de la violencia doméstica y el control coercitivo.



**Acción:** La violencia doméstica oculta puede hacer que sea más difícil creer las revelaciones sobre el control coercitivo y la violencia, y puede aumentar la sensación de aislamiento de la sobreviviente. También puede hacer que se sienta “loca” porque nadie más está viendo estos comportamientos. Puede aumentar su sentido de vergüenza y culpa. Si él actúa de esta manera solamente con su pareja, se convierte más fácil para él decirle que es culpa de ella. ¡Crea en las revelaciones de las sobrevivientes!

### **LAS SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA, ¿INMEDIATAMENTE ETIQUETARÁN COMO ABUSO LO QUE ESTÁN VIVIENDO? ¿EN TODAS LAS OCASIONES?**

No. Para muchas sobrevivientes, etiquetar los comportamientos que sufren como abuso conlleva un proceso. Pueden tener dificultad para admitir que han permitido que otra persona tome el control sobre sus vidas. Pueden tener dificultad para clasificar los mensajes culturales sobre temas como el amor, el matrimonio y los celos. Su amor por la persona que elige la violencia puede hacer que sea difícil etiquetarlo como “agresor” o “perpetrador”. Asocian los términos “violencia doméstica” o “víctima” con algo que le sucede a “otras personas”. Si usted quiere apoyar a su ser querido, deberá ser paciente con el proceso de comprensión de ella, con respecto a lo que le está pasando.

### **¿CÓMO FUNCIONA EL CONTROL COERCITIVO?**

Algunas sobrevivientes decidirán no pedir la manutención infantil, incluso cuando legalmente tengan derecho a ella, para evitar un incremento de la violencia o el control. Ser una persona aliada de su ser querido significa comprender cómo la persona que ha elegido la violencia continúa moldeando las elecciones de ella, incluso después de la separación. Decirle que “sus hijos merecen manutención infantil y que ¡ella debería luchar por eso!” puede que no sea lo que ella necesita oír. En vez de eso, escuche sus esperanzas y temores, y trate de ayudarla a tomar la mejor decisión para su situación.



No suponga que debido a que su ser querido dejó a su pareja, ella y sus hijos e hijas están a salvo, o que la vida es automáticamente más fácil. Este puede ser el período en el que necesitan más apoyo. ¡Sea usted esa persona de apoyo!



## ¿LA VIOLENCIA DOMÉSTICA PUEDE SUCEDER AÚN DESPUÉS DE LA SEPARACIÓN O EL DIVORCIO DE UNA PAREJA?

Sí, puede pasar. De hecho, después de la separación, una persona que elige usar el control coercitivo puede intensificarse y volverse más peligrosa, porque siente que está perdiendo el control sobre su pareja y la situación. Las tácticas después de la separación son intentos de presionar a alguien para que regrese con él o castigarla por irse, al intentar controlar la crianza infantil, las relaciones y las decisiones de vida. Estos comportamientos pueden incluir:

- usar los tribunales o amenazas de demanda para controlar a su expareja
- usar a los menores como arma para vengarse de su expareja
- abusar económicamente de la expareja, al negarse a pagar la manutención de menores o dejar de trabajar para evitar los pagos
- amenazar o incluso llamar a los servicios de protección infantil para hacer informes falsos
- esparcir rumores
- acosar, tanto en la vida real como en línea
- transgredir las órdenes judiciales
- amenazar con llevarse a los hijos e hijas
- abusar de los menores durante las visitas
- manipular emocionalmente a los hijos e hijas

## ¿LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y EL CONTROL COERCITIVO SON LO MISMO QUE TENER UN PROBLEMA DE “TEMPERAMENTO”?

Pensar en la violencia doméstica y el control coercitivo simplemente como un “problema de temperamento” o un problema de “manejo de la ira” es un error frecuente. El definirlo como un problema de temperamento deja de lado el impacto que este tiene en otras personas, así como qué tanto del comportamiento controlador ocurre cuando alguien no está enojado y nos ciega a las dinámicas más sutiles de control. a persona que elige la violencia a menudo no actúa de manera violenta con su jefe o jefa en el trabajo o con otras personas ajenas a la familia. Esto nos demuestra que, sin importar cuáles sean sus sentimientos, esta persona es capaz de elegir no ser violenta cuando quiere.



**Acción:** Aunque su ser querido podría describir a su pareja como alguien que tiene “temperamento”, ser una persona aliada significa hacer preguntas sobre lo que significa “tener temperamento” y cuánto control y miedo se crean a través de ese “temperamento”. ¡No suponga que tener mal temperamento es normal!

# SECCIÓN 4: ¿Cómo impactan la violencia doméstica y el control coercitivo a sobrevivientes adultos y menores?

El uso de la violencia doméstica y el control coercitivo es una decisión, tanto de pareja, como de la crianza, que impacta la salud, bienestar y desarrollo de hijas e hijos. Debilita a la familia y deja a los y las menores vulnerables a futuros abusos de sus parejas, o les lleva a adoptar esos mismos comportamientos abusivos.

Una persona que elige la violencia o el control coercitivo toma decisiones que dañan a sus seres queridos en múltiples áreas. Estas áreas incluyen:

- Escuela
- Trabajo
- Vivienda
- Salud mental
- Salud física
- Consumo de sustancias
- Relaciones
- Decisiones de crianza

Algunos de los efectos son inmediatos o a corto plazo, como las lesiones físicas de una agresión. Otros son crónicos y a largo plazo, como la depresión. Algunos efectos, como perder el trabajo, pueden afectar a toda la familia durante mucho tiempo. Los hijos e hijas que temen por la seguridad de sus padres y madres, a menudo sienten ansiedad, depresión, problemas de comportamiento y, a medida que crecen, participan en comportamientos riesgosos como abuso de sustancias, intentos de suicidio, trastornos alimentarios o participación en pandillas. Bebés, niños y niñas jóvenes pueden tener retrasos en el desarrollo y problemas para dormir, comer o calmarse.



**Acción:** Recuerde que los cambios en la vida de un ser querido pueden no ser el resultado de sus decisiones, sino de las decisiones de la persona que usa la violencia. ¡Evite echarles la culpa por las decisiones de su pareja!

## ¿QUÉ SÍNTOMAS DE ABUSO DEBO BUSCAR?

Algunas sobrevivientes adultas y menores sufren abuso lo suficientemente grave como para tener síntomas físicos y emocionales significativos. Estos son algunos ejemplos de lo que puede esperar ver en sobrevivientes:

- Ansiedad
- Problemas de salud crónicos, incluyendo trastornos autoinmunes
- Depresión
- Abuso de sustancias
- Problemas de salud mental
- Miedo
- Confusión
- Sensación de desesperanza
- Incapacidad para concentrarse
- Limitaciones físicas como pérdida de audición debido a golpes en la cabeza
- Autolesiones, cortes
- Aislamiento
- Incapacidad para sobrellevar u organizarse a sí mismas o a sus hijos e hijas
- Pensamientos e intentos suicidas
- Perfeccionismo
- Superación

### VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:

Si le preocupa que un ser querido masculino o un ser querido en una relación del mismo sexo esté sufriendo de abuso, debe buscar el mismo patrón de control coercitivo. Aquí hay algunas preguntas que debe considerar:

- » ¿Su ser querido tiene miedo de ser gravemente herido o matado por la violencia de su pareja?
- » ¿La pareja de su ser querido usa palabras y acciones para disminuir su libertad de acción? Por ejemplo, ¿la vida de su ser querido se ha vuelto más limitada?
- » ¿A qué consecuencias se enfrentará su ser querido si él o ella se defiende, le cuenta a los demás o trata de irse o rompe las "reglas"?
- » Esa pareja, ¿qué tan difícil le hará la vida a su ser querido?

Muchas de estas son las reacciones naturales de un cuerpo que intenta superar un trauma y un daño continuo. Otras son maneras frecuentes de resistir al abuso.

## ¿QUÉ OTRAS SEÑALES Y SÍNTOMAS DEBO BUSCAR?

Además de los síntomas de salud física y emocional, existen otras señales que pueden indicar que se está cometiendo abuso a puertas cerradas. Esta lista le dará una idea de algunas de las cosas que debe buscar:

- Mudarse de casa frecuentemente
- Cualquier miembro de la pareja pierde sus trabajos repentina o repetidamente
- Hijos o hijas que faltan a la escuela
- Falta de respeto excesiva a un padre o madre u otra figura de autoridad
- Distanciarse de familiares y amistades
- Nunca dejar que la pareja esté a solas con otras personas
- Ausencia en eventos sociales, incluyendo reuniones familiares
- La pareja aparece inesperadamente
- Repetidas llamadas telefónicas de la pareja mientras su ser querido está de visita con usted
- Su ser querido renuncia a sus sueños y planes
- Su ser querido queda marginado en su propia casa
- La pareja de su ser querido se hace cargo de todas las comunicaciones con los demás

Aunque la violencia doméstica y el control coercitivo no son las únicas causas de estas señales, es importante tenerlas en cuenta como posibles motivos de lo que está viendo.

*¿Tiene un ser querido que se comporta diferente cuando su pareja está cerca? Esta puede ser una señal de este libro para verificar. Acérquese a ella o a él usando algunas de las ideas para saber si está bien.*



# SECCIÓN 5: Revelaciones codificadas

## CÓMO LE CUENTAN LAS SOBREVIVIENTES SIN CONTARLE

A menudo, las sobrevivientes indirectamente nos dan señales de que sufren de abuso o control. En algunos casos, están conscientemente tratando de dar pistas. En otros casos, están tratando de explicar o justificar el comportamiento de sus parejas ante ellas mismas y ante usted. Es muy importante escuchar sus frases “en código” y aprender a hacer un seguimiento de una manera útil y con apoyo. Aquí hay algunas frases frecuentes que pueden ser un “código” de que su ser querido está sufriendo de abuso o la están controlando de manera coercitiva:

- *A él no le gusta cuando...*
- *Se enfada mucho...*
- *Se altera...*
- *Enloquece cuando...*
- *Le gustan las cosas de una manera o si no...*
- *Él está encargado del dinero*
- *Él vigila todo lo que gasto y hago*
- *No nos permite/No me permitirá...*
- *A menudo me siento como loca cuando trato de hablar con él sobre sus comportamientos y cómo me afectan a mí y a nuestros hijos*
- *Tiene mal genio*
- *Es controlador*
- *A él no le parece cuando yo...*
- *Quiere las cosas “así”*
- *No le gusta cuando los niños...*
- *Tengo que hablarle suavemente...*
- *Es severo con los niños*
- *Es estricto*
- *Me castiga con el silencio*
- *Algunas veces me lastima, pero no es su intención*



## CÓMO NO RESPONDER A LAS REVELACIONES

La forma en que respondemos a estas revelaciones es muy importante. Una respuesta positiva ayudará a que su ser querido se abra más y se sienta apoyado. Una respuesta negativa puede hacer que se cierre y hacerle sentir más aislamiento. Aquí hay una lista parcial de ciertos tipos de respuestas que hay que evitar:

- Preguntarle qué hizo para provocarlo
- Decirle que acceda a lo que él pide para mantener la paz
- Culparla por estar en la relación o "elegir" la relación
- Decirle que los hombres son "así" por naturaleza
- Decirle que Dios quiere que ella haga que el matrimonio funcione
- Decirle que ella es más inteligente que eso y que lo único que tiene que hacer es irse
- Decirle que contarle le hará daño a su comunidad
- Decirle que hablar de eso lastimará a su pareja
- Decirle: "Al menos no te pega todos los días"
- Decirle que su propia pareja abusa de usted y que es algo con lo que tiene que lidiar
- Tratar de culparla o forzarla a tomar acciones que usted cree que la protegerán
- Decir: "Deberías estar agradecida porque tienes un hombre que trabaja y viene a casa todas las noches"
- Preguntarle qué le pasa
- Decirle que está poniendo a sus hijos en riesgo
- Decirle que perdone o que se "haga la loca"
- Decirle que mantener la paz en casa es el papel de la mujer

### VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:

En las comunidades que han sufrido de opresión y desconfían de los sistemas establecidos, puede haber un fuerte mensaje de "no sacar nuestros trapos sucios en público". Esta es una actitud comprensible, pero puede llevarla a sentirse aún más atrapada. Es importante comunicarle a su ser querido que ella merece seguridad y que usted apoya sus decisiones, como el llamar a la policía o hablar sobre el abuso.

Lo que estas respuestas tienen en común es que responsabilizan a las sobrevivientes por el comportamiento de sus parejas, normalizan el abuso o usan la presión social y emocional para detener en seco lo que se ha revelado.



**Acción:** Puede ser fácil comparar situaciones. Solo porque alguien no revele que hay violencia física, no suponga que la situación no es dañina o peligrosa. Cuando las situaciones no incluyen violencia física, escuchar y dar apoyo realmente puede ayudar a la persona a darse cuenta de lo que debe hacer.

## CÓMO RESPONDER A LAS REVELACIONES

Una respuesta constructiva y positiva a la revelación de su ser querido puede marcar la diferencia. Tiene dos vías diferentes de respuesta: directa e indirecta. Use la menos directa cuando quiera tratar el tema más lentamente. El método más directo es cuando cree que sería útil "ir al grano". Estos son algunos ejemplos de cada tipo:

### MENOS DIRECTAS:

- *Eso suena como que las cosas se te están poniendo más difíciles.*
- *¿Te sientes bien con eso?*
- *¿Qué es lo que lo irrita?*
- *¿Él entiende que la manera en que te está tratando es malo para ti y los chicos?*
- *En mi relación, nos esforzamos por tomar decisiones juntos.*
- *Dios quiere que sintamos que somos importantes.*
- *Debe ser difícil saber cuánto puedes gastar en comestibles y en tus hijos cuando él no te dice cuánto hay en el banco.*
- *Parece que quiere que hagas las cosas a su manera, incluso cuando no vive contigo.*

### MÁS DIRECTAS:

- *Cuando dices que se "enoja", ¿qué significa eso?*
- *¿Qué pasa cuando él...?*
- *¿Qué hace o dice él cuando eso sucede?*
- *¿Sientes miedo cuando él...?*
- *¿Ha hecho algo amenazante o ha bromeado sobre hacerte daño a ti o a tus hijos?*
- *¿Qué hace él que te da miedo?*
- *¿Qué crees que haría si lo dejaras?*
- *¿Cómo crees que respondería si haces (algo que no le gusta)?*
- *¿A qué le tienes más miedo?*

Estas conversaciones pueden no ser directas. Sea paciente y vaya despacio. Su ser querido puede estar confundido sobre su responsabilidad por lo que está pasando. No es raro ver a las sobrevivientes revelar algo y luego retractarse de sus revelaciones diciendo que el abuso "no es tan malo", o que simplemente estaban "reaccionando exageradamente". Este es un mecanismo de autodefensa. Puede ser una señal de que la víctima aún no siente que está lo suficientemente segura como para revelarlo. La persona que elige la violencia puede haber creado un entorno de control, culpando a la víctima con amenazas de autolesión, explotando los temores de que la policía lo reprima o le causen un posible daño, o diciéndole que las cosas serán peores para ella y sus hijos o hijas. Su ser querido puede tener miedo de perder su bienestar económico, la estabilidad de su familia, su vivienda o los recursos para sus hijos o hijas. Las vulnerabilidades, particularmente entre las poblaciones que ya sufren de racismo u opresión, son reales y pueden aumentar la resistencia de la víctima a abrirse.



**Acción:** ¡Escuche y no le diga a su ser querido cómo actuar! ¡Escuchar y dar apoyo es una de las mejores maneras en que puede ayudar!

# SECCIÓN 6:

## Los pasos para ser una persona aliada eficaz

*Ser una persona aliada de un ser querido que sufre de abuso puede, literalmente, marcar la diferencia entre la vida y la muerte. También puede ser algo que ayude a su ser querido a comprender que tiene ayuda y a dar sentido a la situación en la que está. Estos comportamientos de las personas aliadas pueden hacer la diferencia.*

*Comportamiento aliado n.º 1: Dígale que solo la persona que elige la violencia es responsable de esos comportamientos y las consecuencias que estos traen. Ella no está causando ni provocando esos comportamientos.*

*Comportamiento aliado n.º 2: Entérese más sobre lo que le están haciendo a ella.*

*Comportamiento aliado n.º 3: Valide todas las cosas que ella está haciendo bien para ella misma y sus hijos o hijas.*

*Comportamiento aliado n.º 4: Ofrezca apoyo práctico.*

**COMPORTAMIENTO ALIADO N.º 1: DÍGALE QUE SOLO LA PERSONA QUE ESTÁ ELIGIENDO LA VIOLENCIA ES RESPONSABLE DE ESAS CONDUCTAS Y SUS CONSECUENCIAS. ELLA NO ESTÁ CAUSANDO NI PROVOCANDO ESOS COMPORTAMIENTOS.**

**El porqué:** Las personas que eligen la violencia y el control tratan de mantener ese control culpando a las personas que son el objetivo de esos comportamientos. Esta es una forma de manipulación y control mental. Cuando le dice a la sobreviviente que el abuso no es su culpa, puede ayudarla a sentirse más segura al hablar con usted sobre lo que está sucediendo y reducir la cantidad de control que la otra persona tiene sobre sus pensamientos y sentimientos.

**El cómo:** Dígale explícitamente a la sobreviviente que el control y la violencia de su pareja no son su culpa y que la persona que elige el control coercitivo y la violencia es 100% responsable de su propio comportamiento y sus consecuencias.

Hacerte daño a ti y a tus hijos son decisiones de él.

Él está eligiendo hacer cosas que te lastiman a ti y a tus hijos.

No hay nada que hayas hecho para merecer esto.

- *Estoy aquí para ti.*
- *A nadie se le debe tratar de esta manera.*
- *Sus decisiones de hacerte daño a ti y a tus hijos son de él.*
- *No hay nada que hayas hecho para merecer esto.*
- *Tú y tus hijos merecen estar seguros y cuidados.*
- *Esa (mencione el comportamiento específico) es agresiva y no es una buena crianza; eso es destructivo y dañino.*
- *Así no se comporta alguien que es amoroso.*
- *Abusar de ti es una elección dañina en cuanto a la educación de los hijos.*
- *No estás loca por querer estar segura y que te traten con respeto.*
- *No hiciste nada para provocar esto, los comportamientos de él son su elección.*
- *No está bien que él te trate así.*
- *Por supuesto, estás asustada/herida/confundida/enojada; eso es comprensible considerando el comportamiento de él.*
- *Incluso si has cometido errores (ejemplos: consumir drogas, engañarlo), él no tiene derecho a abusar de ti.*

#### VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:

El control económico puede ocurrir en todos los niveles de la sociedad. Puede tomar la forma de acumular una deuda en la tarjeta de crédito de su ser querido o usar el dinero como una forma de manipulación o soborno. Llevar las compras a la casa después de una separación, comprar juguetes caros para los niños o las niñas o amenazar con no pagarles la manutención pueden ser formas de culpa, manipulación emocional y usarles para controlar a su ser querido.

Usted no puede decirle estas cosas con demasiada frecuencia. Las sobrevivientes a menudo sienten una enorme cantidad de culpa y vergüenza y se sienten responsables por lo que está sucediendo.

#### COMPORTAMIENTO ALIADO N.º 2: ENTÉRESE MÁS SOBRE LO QUE LE ESTÁN HACIENDO A ELLA.

**El porqué:** A menudo hay mucho más dentro el patrón de comportamiento de abuso de lo que parece. Cuando usted hace preguntas sobre cómo él comete el abuso, usted a) continúa validando las experiencias de su ser querido, b) obtiene un entendimiento más profundo de la situación y c) reúne información que podría ayudarle a apoyarla.

**El cómo:** Pregúntele más sobre los comportamientos de la persona que elige ser violenta o usar el control coercitivo. Puede ser de manera directa, como también sensible. Algunas sobrevivientes están listas para hablar y otras podrán necesitar más paciencia. Ella podría sentir humillación y vergüenza al hablar de lo que le han hecho. Compórtese con cariño y comprensión mientras escucha y hace preguntas. Siga el ritmo de ella.

Usted está escuchando y preguntando sobre lo siguiente:

1. El impacto que esos comportamientos han tenido en ella, sus hijos o hijas y el funcionamiento de su familia
2. Patrones de comportamiento que pueden estar poniéndola en grave peligro
3. Cómo ha respondido en el pasado la persona que elige la violencia a las intervenciones o esfuerzos para obtener ayuda

**Conozca las acciones de la persona que está optando por la violencia coercitiva, dirigidas a su ser querido y sus hijos o hijas.**

Los siguientes son algunos comportamientos que pueden ayudarle a hablar con su ser querido sobre lo que está viviendo. Las principales áreas de control coercitivo incluyen:

- Violencia física
- Violencia sexual
- Amenazas físicas y no físicas como "Si me dejas, te quitaré a los niños"
- Comportamiento intimidatorio como golpear paredes
- Control sobre el dinero
- Abuso emocional y sexual
- Desvirtuar los métodos de crianza de la otra persona
- Atacar las relaciones entre familiares
- Sabotear las relaciones externas
- Sabotear el empleo o la educación
- Usar a los hijos o las hijas como armas contra la otra persona

Cada situación es diferente. Si escucha cosas que son difíciles o duras de escuchar, trate de mantener una respuesta tranquila. Su ser querido le está evaluando para ver cómo responde. Si ella siente que a usted le traumatiza o le abruma escuchar lo que ella le está compartiendo, es posible que se cierre. Al mismo tiempo, está bien transmitirle una seriedad sobre lo que ella está contando y comunicarle su preocupación por ella y sus hijos o hijas.

**Conozca el impacto que esos comportamientos han tenido en ella, sus hijos o hijas y el funcionamiento de la familia (consulte las páginas 12 y 13 para ver los impactos).**

Mientras su ser querido comparte su situación con usted, escuche cómo estos comportamientos han afectado su vida cotidiana, la vida de sus hijos o hijas y el funcionamiento general de la familia. Las personas que eligen usar la violencia pueden traumatizar a otros familiares, incluyendo a los y las menores, dificultar el funcionamiento diario y causar trastornos importantes en la familia, como obligarles a mudarse.

Estos son algunos ejemplos de lo que puede decirle a su ser querido cuando ella le cuente sobre el impacto de todo esto. Declaraciones como estas pueden ayudarla a sentirse valorada.

- *"Parece que tu hija todavía quiere dormir en la misma cama que tú, porque él ha hecho que le dé miedo que te pueda pasar algo malo".*
- *"Parece que sus gritos están empeorando el tartamudeo de tu hijo".*
- *"Lo siento. No me había dado cuenta de que todo lo que pasaba era porque él seguía haciendo que te desalojaran de tu apartamento o te obligaba a mudarte".*
- *"Solo pensé que estabas enojada conmigo. Lamento no haberme dado cuenta de que te estaba obligando a ponerte de su lado contra nosotros."*
- *"Me extrañó cuando dejaste la escuela porque estabas muy emocionada por obtener un título. No me di cuenta de que estaba creando tantos problemas en casa que no te sentías bien dejando a tus hijos con él".*
- *"Parece que no le importa si hace que la hora de acostarse de tus hijos sea más difícil para ti".*
- *"Nunca me gustó la forma en que tus hijos te hablaban. Siempre pensé que deberías ser más dura con ellos. Nunca me di cuenta de que él les estaba enseñando a hablarte de esa manera".*

## VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:

Su ser querido tiene derecho a seguir viviendo en su propia casa o permanecer conectado con su comunidad o patria. Es injusto tener que elegir entre la seguridad o el dejar su propia casa, entorno o comunidad. Valide el enojo de ella por esta injusticia y, al mismo tiempo, ayúdela a planificar las opciones que mejorarán su seguridad y la de sus hijos o hijas. Ayúdela a buscar maneras de mantenerse conectada con las cosas que son importantes para ella y también a mejorar la seguridad.

## *Busque patrones de comportamiento que pueden estar poniéndola en grave peligro.*

Algunas situaciones son muy aterradoras y peligrosas. Es difícil predecir hasta dónde se intensificará una situación, pero es importante comprender cuándo su ser querido podría estar en peligro de sufrir lesiones graves o incluso de morir. Algunas sobrevivientes le dirán abiertamente: "Me preocupa que me vaya a matar". Tómese esas declaraciones muy en serio. Algunas sobrevivientes necesitan ayuda para darse cuenta de las señales. Para ayudar a su ser querido, especialmente si está pensando en dejar la relación, necesita conocer algunos indicadores potenciales de niveles más altos de peligro.

*Irse u obtener ayuda en realidad puede aumentar el peligro.*

*El aumento del comportamiento errático o la paranoia, la depresión y el aumento del consumo de sustancias pueden ser señales de advertencia de un mayor peligro.*

Los comportamientos anteriores que pueden estar asociados con niveles más altos de peligro para sus seres queridos incluyen:

- Intentos de estrangulamiento
- Celos extremos, incluyendo el acoso
- Uso de armas o agresiones que crean lesiones graves
- Control excesivo sobre las actividades diarias
- Alcohol o consumo de drogas
- Agresión sexual
- Amenazas de homicidio a ella o a los hijos o las hijas
- Violencia física durante el embarazo
- Amenazas de suicidio
- Historia de violencia hacia otras personas fuera de la familia

Si escucha a su ser querido hablar sobre estos factores, puede decirle que siente una fuerte preocupación por su seguridad. Cualquier plan para ayudarla debe tener en cuenta la posible escalada de peligro de su pareja para ella, sus hijos o hijas y otros.



**Acción:** Planificar la partida es complicado y puede tomar tiempo, especialmente si hay hijos o hijas de por medio. En la toma de decisiones, su ser querido probablemente también esté considerando factores económicos como el trabajo y el seguro, temas de estabilidad como la vivienda y la escuela, y otros factores como la cercanía a la familia. Es probable que esté pensando tanto a corto como a largo plazo. Escucharla puede ayudarla a descubrir sus mejores opciones.

Por supuesto, estás asustada/herida/confundida/enojada; eso es comprensible considerando el comportamiento de él.

No hiciste nada para provocar esto, los comportamientos de él son su elección.

Abusar de ti es una elección dañina en cuanto a la educación de los hijos.

## *¿Cómo ha respondido la persona que elige la violencia a las intervenciones o esfuerzos para obtener ayuda en el pasado?*

Cada persona que ha elegido la violencia reaccionará de manera diferente a las intervenciones externas. Algunos pasarán a otra relación. Otros aumentarán su violencia y control. Como persona aliada de su ser querido, usted puede convertirse en el objetivo de esa persona. Esto puede implicar ataques emocionales y verbales, e incluso violencia física o amenazas. Hacer preguntas sobre cómo la pareja de su ser querido ha respondido en el pasado a la participación externa puede ayudarle a evaluar el riesgo para su ser querido y para usted.

Aquí hay una lista parcial de comportamientos para ayudarle a identificar si la violencia de la pareja puede empeorar ante la ayuda externa:

- Aumento de la violencia o del control después de un intento de irse
- Violencia o amenazas dirigidas a la policía
- Participación en una pandilla u otras actividades del crimen organizado
- Comportamiento agresivo o amenazante dirigido a amistades y familiares que han tratado de ayudar
- Continuación o aumento de violencia en respuesta a una orden de intervención o arresto

La posición social de la pareja en la comunidad, las conexiones que él pueda tener con las autoridades u otras formas de privilegio pueden significar que él sienta que puede actuar con impunidad. La presencia de cualquiera de estos factores significa que se debe tener mucho cuidado al ayudar a su ser querido.





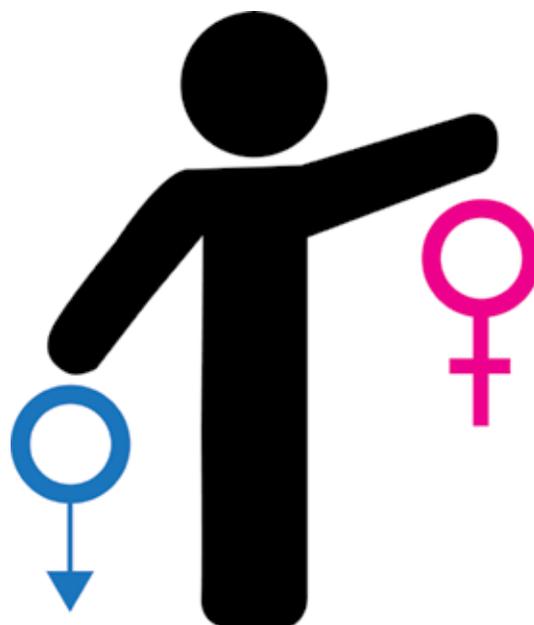
### COMPORTAMIENTO DE PERSONA ALIADA N.º 3: ¡DÍGALE TODAS LAS COSAS QUE ESTÁ HACIENDO BIEN!

#### El porqué:

Las personas que eligen la violencia y el control coercitivo culpan a la sobreviviente por lo que les está haciendo. Los ataques al carácter y al comportamiento son partes habituales de estos patrones. Al mismo tiempo, las sobrevivientes a menudo se las arreglan para mantener sus trabajos, mantener sus relaciones, criar hijos e hijas y trabajar mucho para que la relación con su pareja funcione. Cuando usted valida las cosas que está ella haciendo bien, el sentido de identidad de su ser querido aumenta, así como su capacidad para planificar su seguridad. Su validación puede contribuir en gran medida a romper el control mental ejercido por la persona que elige la violencia.

#### VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:

En todas las comunidades, muchas personas esperamos muchísimo más de las mujeres como madres, que de los hombres como padres. Lo que esto significa es que usted posiblemente no se esté dando cuenta de lo mucho que ella está haciendo para lograr que sus hijos o hijas vayan a la escuela todos los días, o llevarlos al médico, o para simplemente hacer las compras. En situaciones de abuso, estas tareas básicas pueden ser mucho más difíciles de completar. Ser una buena persona aliada significa validar a su ser querido sobre cómo los comportamientos de su pareja han hecho que esas tareas básicas sean más difíciles de completar. ¡Dígale lo increíble que es por mantener a sus hijos e hijas en sus rutinas!



**El cómo:** Así es como se valida. Suponga que ella está tratando de hacer un plan de seguridad para sí misma y sus hijos o hijas. Incluso cuando las decisiones de ella sean difíciles de entender o diferentes de las que usted podría tomar, suponga que esas decisiones están moldeadas por su deseo de seguridad, de poner fin al abuso y de tratar de hacer lo mejor por sus hijos o hijas. Recuerde que ella a menudo está equilibrando necesidades complejas para ella y para sus hijos o hijas. Por ejemplo, dejar la relación puede significar una mayor seguridad física y emocional, pero también puede significar abandonar un distrito escolar que apoya bien a su hijo o hija con necesidades especiales. Irse puede significar que ella no tenga casa y que podría perder a los y las menores para entregarlos a protección infantil o a la persona que elige la violencia. Recuerde que algunas de las opciones formales, como llamar a la policía, pedir el divorcio u obtener una orden de intervención, pueden empeorar las cosas. Escuche y busque las fortalezas de ella para afrontar la situación y proteger a los y las menores. En los ejemplos de abajo, emparejamos acciones opuestas para que pueda tener una mejor idea de cómo las estrategias de seguridad de ella pueden variar según el patrón de él:

- Mantener un trabajo a pesar de los esfuerzos de él por sabotearlo
- Obtener una orden de intervención para mantenerlo alejado de ella
- Fingir ante sus amistades que no pasa nada para que no la castigue por hablar con los demás
- Trabajar mucho para aplacarlo y que no se vuelva agresivo con ella
- Mandar a hijos o hijas a sus cuartos para evitar que vean acciones violentas
- Llevar a hijos o hijas a un refugio o albergue para que tengan seguridad física
- Llevar a hijos o hijas a terapia psicológica para recibir ayuda
- Ponerse entre él y los hijos e hijas para protegerles
- Leerles a sus hijos o hijas todas las noches antes de acostarse para consolarles
- Dar a su familia un amplio acceso a sus hijos o hijas para que puedan apoyarles
- Llevar a sus hijos o hijas a sus citas médicas regulares para que reciban el cuidado necesario
- Llevar o traer a los hijos e hijas continuamente para tratar de mantenerles a salvo
- Mantener la casa para que los hijos o hijas tengan una rutina normal
- Renunciar al trabajo de ella para que él no arremeta contra sus colegas de trabajo
- No obtener una orden de intervención para no aumentar la violencia
- Contarle a sus amistades sobre el abuso de él para que puedan darle apoyo a ella
- Confrontarlo sobre su comportamiento para que ella tenga la sensación de que se está defendiendo a sí misma
- Mantener a sus hijos o hijas cerca de ella para que pueda monitorear mejor su seguridad
- No llevar a sus hijos o hijas al refugio para que puedan permanecer en un entorno familiar
- No llevar a los hijos o hijas a terapia psicológica porque podría aumentar la violencia de él
- Castigar a hijos o hijas para que él no les castigue de una peor manera
- Enfocarse en la persona que elige la violencia durante las noches para que los hijos o las hijas puedan dormir con tranquilidad
- Mantener a los hijos e hijas lejos de la familia de ella porque él actúa peor cuando su familia participa
- Mantenerles lejos de profesionales en medicina porque él no quiere que se descubra el abuso
- Permanecer en un lugar con el agresor para tratar de mantener a los hijos y las hijas cerca de amistades y familiares
- Descuidar las tareas del hogar porque él constantemente la critica por hacer todo mal



**Acción:** Cada sobreviviente ha desarrollado estrategias para resistir o superar el control coercitivo. Para ver las fortalezas de su ser querido, usted debe mantener una mente abierta y resistirse a juzgarla.

Una vez que haya identificado todas las cosas que ella está haciendo bien, válidela usando estos tipos de afirmaciones:

- *"Veo lo mucho que te has estado esforzando para mejorar las cosas/mantenerte a ti y a tus hijos a salvo frente al comportamiento de tu pareja".*
- *"Veo lo mucho que te has estado esforzando para mantener a tus hijos al día con la escuela, las citas médicas, etc."*
- *"Debe ser difícil no decir la verdad sobre lo que ha estado pasando."*
- *"No te culpo por escondérmelo".*
- *"Veo cuánto te has esforzado para que la relación funcione".*
- *"Tus hijos tienen suerte de tener una madre que se centra en su bienestar sin importar lo que pase".*

**CÓMO AYUDAR A SU SER QUERIDO DE MANERA SEGURA:** Es posible que las amistades y familiares deban llamar a las autoridades, obtener una orden de intervención que les proteja o buscar su propio apoyo si se convierten en el objetivo de la persona que elige la violencia.

#### COMPORTAMIENTO DE ALIADO N.º 4: DÉ APOYO PRÁCTICO.

**El porqué:** El apoyo práctico puede ayudar a mejorar la situación de su ser querido. Se presenta de muchas formas según el patrón de la persona que elige la violencia, las esperanzas y los temores de su ser querido, la situación práctica y los recursos, y la disposición y capacidad suya para ayudar. Su ayuda, a cualquier nivel y de cualquier manera, realmente puede hacer la diferencia en la salud y seguridad física y emocional de su ser querido y sus hijos o hijas.

**El cómo:** Empiece por tratar sus preocupaciones sobre la seguridad y el bienestar de ella y sus hijos o hijas, y exprese su deseo de ayudarles.

- *"Dado que no has visto ningún cambio en su patrón, sigo preocupado por ti y tus hijos. ¿Qué puedo hacer para ayudar?"*
- *"Has estado tratando de hacer que esto funcione durante tanto tiempo, pero a menos que él tome la decisión de cambiar, no creo que vaya a mejorar. ¿Cómo puedo ayudarte a estar en una mejor situación?"*

La mejor manera de ayudar es planificar en colaboración con su ser querido. Esto significa hacerle estas preguntas:

- *¿Qué puedo hacer para mejorar las cosas?*
- *¿Cómo puedo ayudarte para que tú y tus hijos estén más seguros?*
- *¿Cómo puedo ayudarte cuando tengas miedo o te sientas en peligro?*
- *¿Cómo te podrías sentir conectada con tus hijos/tu pareja pero a la vez manteniéndote segura?*
- *¿Cómo puedo apoyarte durante el abuso que estás viviendo?*
- *¿Cómo puedo ayudarte para que estés más segura?*
- *¿Quién más sabe sobre tu situación?*
- *¿A quién más podemos incluir de manera segura?*
- *¿Cómo puedo ayudarte a sentirte más apoyada?*
- *¿Cuáles son tus mayores miedos?*



**Acción:** Repítale estas cosas una y otra vez. Nunca será demasiado.

También puede prepararse para que planifiquen y colaboren en conjunto, al reflexionar sobre lo que usted tiene la capacidad y la disposición de hacer:

- ¿Tiene la capacidad y la disposición de dar apoyo emocional a través de escucharla y validarla?
- ¿Tiene la capacidad y la disposición de dar apoyo práctico concreto como:
  - ¿Llevarla a sus citas?
  - ¿Prestarle su carro para que pueda ir al abogado o a la corte?
  - ¿Darle asistencia económica para que pueda pagar un depósito de garantía de un apartamento?
  - ¿Dejarla que se quede en su casa mientras está en proceso de irse?
  - ¿Hablar con la persona que elige la violencia sobre el comportamiento de él?
  - ¿Dar apoyo y consuelo a sus hijos o hijas?
  - ¿Darle a su ser querido un respiro de cuidar a sus hijos o hijas? ¿Cuidarles para que puedan pasar más tiempo en un entorno seguro, o para que ella que pueda tomar medidas para prepararse para dejarlo o buscar ayuda?
  - ¿Guardar los documentos y papeles para que estén seguros cuando ella los necesite?
  - ¿Llevar un registro por escrito de lo que ella le está contando y de lo que usted ha visto, para que pueda ser un testigo más poderoso en la corte en relación con la custodia y el acceso?

**VIOLENCIA DOMÉSTICA EN DIFERENTES SITUACIONES:**  
Si la religión, la cultura o la conexión con sus raíces son muy importantes para su ser querido, la mejor manera de ayudarla es preguntándole cosas como: "¿Cómo puedo ayudarte a estar más segura y permanecer conectada con tus raíces?"

#### **CÓMO ESCUCHAR LAS VOCES DE LOS Y LAS MENORES:**

Los y las menores necesitan una atención especial en estas situaciones. Necesitan seguridad, ante todo. Y también necesitan a alguien que escuche sus sentimientos, que a menudo les causan confusión. Pueden tener reocupaciones por la seguridad de su madre y también sentir enojo hacia ella por no irse y dejarlo. Pueden tenerle miedo a la persona que elige la violencia, pero también amarlo. Como persona aliada, escuche su ambivalencia y confusión.

**Otros pasos que puede dar:** Infórmese sobre los recursos locales de refugio y apoyo para sobrevivientes de violencia y control coercitivo. Incluso si su ser querido no está listo para acceder a esos servicios por su propia cuenta o no puede acceder a ellos de manera segura, ni siquiera por teléfono, usted puede darle la información. Hablar con esos servicios también puede ayudarle a usted.

Hable con un abogado o abogada sobre las opciones de su ser querido con relación al divorcio, la custodia y el acceso. Cuanta más información tenga usted, más podrá darle una guía informada.

**CÓMO AYUDAR A SU SER QUERIDO DE MANERA SEGURA:** ¿Qué pasa si usted no está de acuerdo con las decisiones de ella? Las decisiones más difíciles son aquellas en las que es posible que usted deba tomar medidas, incluso si la sobreviviente le tiene miedo a las consecuencias. Solo tenga en cuenta que, si usted llama a la policía, incluso cuando la sobreviviente no quiera hacerlo, es posible que usted esté haciendo algo que aumente el peligro.

Cualquiera o todas estas opciones para ayudarla vienen con cierto nivel de riesgo para usted y su ser querido. Como amistad o familiar, usted debe decidir lo que tiene la disposición y capacidad de hacer. Necesita escuchar a su ser querido y siga los deseos de ella tanto como sea posible. Ella conocerá mejor las reacciones de su pareja. Pueden planificar y crear acuerdos sobre palabras clave, necesidades y apoyos en situaciones de emergencia o durante momentos de mayor estrés.

# SECCIÓN 7:

## Cómo obtener su propia ayuda y otros temas

### TENER A UN SER QUERIDO QUE ESTÁ SUFRIENDO DE ABUSO ES DIFÍCIL Y ATERRADOR.

Es doloroso y traumático ver que abusan de un ser querido. Es natural sentir temor, frustración, enojo y confusión, especialmente si esto involucra a menores. A menudo, porque tenemos miedo, queremos convencer u obligar a la persona que está sufriendo de abuso a que se vaya y lo deje. Esta puede o no ser la mejor opción para su ser querido.

#### CÓMO AYUDAR A SU SER QUERIDO DE MANERA SEGURA:

La participación de los servicios bienestar infantil puede ser uno de los momentos más aterradores para su ser querido. Las sobrevivientes a menudo dicen que tienen más miedo de que los servicios de bienestar infantil se lleven a sus hijos o hijas, que del abuso de su pareja. Al mismo tiempo, la participación del servicio de bienestar infantil puede ser útil o conducir a un aumento en el abuso. Como usted es una persona cercana a su ser querido, el servicio de bienestar infantil podría comunicarse con usted o para obtener información, para ser parte de las reuniones familiares o incluso para cuidar a los y las menores. Trate de permanecer en colaboración con su ser querido durante cada paso de la situación. Recuerde compartir sus preocupaciones sobre el abuso de una manera que comuniquen lo siguiente: las acciones de la persona que elige la violencia, el cómo esas acciones han afectado a su ser querido y a sus hijos o hijas, y los esfuerzos de su ser querido para proteger a los y las menores.

Ser una persona aliada significa escuchar el punto de vista de ella y seguir sus pasos. A pesar de haber hecho sus mejores esfuerzos para ser una persona aliada, es posible que su ser querido no quiera o no pueda hablar con usted sobre el abuso. Como mejor amiga o amigo, hermano o hermana, y padre o madre, es posible que usted no entienda por qué su ser querido no le cuente sobre su situación. Trate de tener comprensión sobre las razones por las que ella no se siente lista o segura para hablar más abiertamente.

En algunos casos, la sobreviviente está tratando de proteger a la familia. Por ejemplo, si ella cree que un familiar confrontará a la persona que elige ser violenta y cree que alguien puede salir lastimado, es posible que no lo revele. La revelación es un gran paso y, a menudo, se siente como una pérdida aterradora de control para la sobreviviente: "Si le digo a alguien, no sé qué pasará después. ¿Empeorará la situación?" Haga todo lo que pueda para comunicarle a la sobreviviente su deseo de aliarse a ella, lo que significa honrar los deseos de ella lo mejor que usted pueda.

Usted también podría tener miedo de que, si apunta hacia los problemas del abuso, usted se "separará" de su ser querido, en

particular de los y las menores. Solo usted puede decidir las ventajas y desventajas y los riesgos. Trate de recordar que este tipo de acciones probablemente se hagan por miedo, autoprotección y posiblemente para protegerle a usted. Su ser querido podría tener miedo de que el contacto o intensifique el abuso o le haga sentir vergüenza por su situación. Mantener el contacto con la sobreviviente, darle apoyo y conexión en general, particularmente permanecer cerca de los hijos y las hijas, puede ser lo único que usted pueda hacer.

Esto puede ser bastante en tales situaciones. Continúe diciéndole a la sobreviviente que merece ser feliz y que merece amor y un trato respetuoso. Usted también puede ser un lugar de seguridad física y emocional para los y las menores. Es posible que estas experiencias no parezcan suficientes ahora, pero pueden ser importantes a largo plazo. Como persona aliada de un ser querido que está sufriendo abuso, usted necesita y merece apoyo. Esto puede significar apoyarse en otras personas aliadas que estén al tanto de la situación o buscar ayuda profesional. El apoyo puede ayudarle a manejar sus miedos y sentimientos de impotencia. Obtener su propio apoyo puede convertirle en una mejor persona aliada.

## ¿Y QUÉ PASA CON NUESTRA RELACIÓN CON LA PERSONA QUE ELIGE LA VIOLENCIA?

La persona que elige la violencia o el control puede ser alguien que esté relacionado con nosotros o que nos importe. Puede ser nuestro hijo, yerno, tío, padre u otro familiar. En algunos casos, será difícil creer que ha estado cometiendo abuso. En otros casos, puede que no sea ninguna sorpresa. Tenga cuidado de no caer en las excusas de la persona que está usando la violencia, para justificar su comportamiento violento. Todavía puede preocuparse por él sin dejar de creer en la sobreviviente y ser su persona aliada. Usted debe estar preparado o preparada para mantener en completa confidencialidad la información que su ser querido comparte con usted. Esto puede significar el actuar como si no supiera las cosas que sabe. Esto puede ser difícil, pero puede ser muy necesario. Como persona aliada, mantener la confianza de su ser querido y no dejar que la persona que elige la violencia sepa que usted sabe sobre el abuso puede ser lo más importante y difícil que haga. En los casos en que su ser querido sienta que sería útil, usted podría hablar con la persona que elige la violencia sobre el comportamiento de él. Si usted es una persona importante para él, su opinión sobre el comportamiento de él lo podría influenciar. Es posible que usted pueda comunicarle que el comportamiento de él es inaceptable y que le preocupan los efectos que sus comportamientos puedan tener en su familia. También puede expresar su preocupación de que su comportamiento perjudique sus relaciones con su pareja y sus hijos o hijas. En cada situación, deberá evaluar si hablar con esta persona sobre su comportamiento es seguro para usted y para la sobreviviente. Esto es especialmente cierto si la persona que elige la violencia se enojaría con su pareja por estar hablando con usted.

Aquí hay algunas cosas que debe considerar si quiere hablar con la persona que elige la violencia sobre su comportamiento:

- No traicione la intimidad y la confianza de la sobreviviente.
- Converse con ella sobre la idea de que usted hable con la persona que elige la violencia sobre el comportamiento de él.
- Determinen en conjunto si esta es una opción segura para usted y ella.
- Determine cómo puede hablar sobre la situación.
- Decida con la sobreviviente si usted puede revelar que ha estado hablando con ella o no.
- Respete los límites de ella.
- Evalúe su relación con la persona que usa la violencia.
- ¿Esta persona respeta su opinión?
- ¿Él tiene una historia de violencia contra otras personas además de sus parejas?

- Considere si es mejor acercársele de una manera directa o indirecta. Una manera indirecta podría involucrar el indagar sobre las relaciones de él con su pareja e hijos o hijas, o solo hablar sobre cosas que ha observado directamente.
- El acercamiento más directo podría ser hablar con él sobre cómo está manejando su enojo y estrés.
- El acercamiento más directo implica una conversación directa sobre el control y el abuso.
- Hable con la sobreviviente después de tener la conversación con la persona que elige la violencia, para revisar si esto tuvo alguna consecuencia negativa para ella.

## **¿QUÉ PASA SI TENGO PROBLEMAS CON EL COMPORTAMIENTO DE LA SOBREVIVIENTE?**

Las sobrevivientes de violencia doméstica son humanas, como cualquier otra persona. Puede ser una persona difícil, que consume drogas, que está afectada por la depresión o puede ser una mala madre. Tal vez ella engañó a su pareja.

Es posible que ella haya abusado verbalmente de sus hijos o hijas, de su pareja o incluso de usted. Es importante recordar que si la sobreviviente tiene defectos, eso no justifica el control coercitivo o la violencia. Aun así, la pareja de ella sigue decidiendo cómo actuar. A veces queremos decir: "Ambas personas están muy mal". Si quiere ayudar a su ser querido, debe tener claro que incluso los comportamientos difíciles, como el consumo de drogas, no justifican la violencia o el control coercitivo. Es importante recordar que algunos de estos comportamientos difíciles pueden ser el resultado directo del abuso.

Por ejemplo, su ser querido pudo haber comenzado a beber más, con el fin de automedicarse para poder lidiar con el abuso. El problema de su ser querido con el alcohol no justifica que nadie sea violento con ella. Puede que usted no esté de acuerdo con las reacciones que la sobreviviente tiene debido al trauma. Es posible que ella se enoje con usted por tratar de ayudarla, porque esta ayuda le atemoriza. Trate de comprender lo que podría haber detrás del enojo, establezca los límites que necesite y siga recordándole a la sobreviviente que usted está allí para ayudarla y que ella no merece sufrir de abuso. Su ser querido puede desconfiar de los demás, incluyendo de usted, incluso cuando esté tratando de ayudarla. Recuerde que la persona que elige el abuso ha hecho que a ella le resulte más difícil confiar en los demás y puede haber usado a otros para espiarla.

## **¿CUÁL ES EL PAPEL DEL ALCOHOL Y DEMÁS DROGAS EN LA SITUACIÓN DE MI SER QUERIDO?**

El alcohol u otras drogas no hacen que las personas sean violentas o controladoras. Ese es un tema aparte. Algunas personas sí son más violentas cuando consumen alcohol o drogas. Otras pueden usar el control y la violencia para proteger y respaldar su consumo de drogas. Por ejemplo, alguien puede usar amenazas de violencia para que su pareja les dé dinero para consumir drogas, o para presionarla a consumir sustancias con él. Aunque el consumo de sustancias y el control coercitivo son dos problemas distintos, conseguir ayuda para el consumo de sustancias siempre es una buena idea.

Esto ayudará a la persona que elige la violencia a pensar con más claridad, puede reducir los niveles de control y violencia y reducir los niveles de temor de la familia. Si su ser querido está consumiendo sustancias, es probable que se beneficie del apoyo y la ayuda. Dicho esto, sentirse física y emocionalmente

segura hará que sus esfuerzos sean menos difíciles y tengan más probabilidades de ser exitosos. Si ella se siente a salvo, es posible que ya no sienta el deseo de consumir sustancias. Cualquier esfuerzo para conseguir ayuda para ella debe también considerar si su pareja intentará sabotear esos esfuerzos.

Como persona aliada, puede ayudar a planear cómo obtener ayuda de la manera más segura posible. Esto puede significar llevarla a las citas o cuidar a sus hijos o hijas para que ella no tenga que depender de su pareja para el cuidado infantil.

### **MI SER QUERIDO TIENE CREENCIAS RELIGIOSAS U OTRAS CREENCIAS FUERTES SOBRE EL MATRIMONIO, LA FAMILIA Y LAS RELACIONES.**

Las sobrevivientes a menudo tienen creencias religiosas profundamente arraigadas sobre el carácter sagrado del matrimonio. También pueden tener otras creencias sobre la familia y el matrimonio. Una creencia frecuente es que los hijos y las hijas necesitan tener un padre. Estos valores y creencias son profundamente personales y deben ser respetados por quienes intentan ayudarles. Como persona aliada, usted puede explorar estas creencias con su ser querido. Una manera es hablar sobre cómo la decisión de su pareja de ser violento es una infracción de las creencias religiosas sobre el matrimonio y la paz en el hogar. También puede validar sus deseos de tener un padre en la vida de sus hijos o hijas, pero también hágale preguntas sobre qué tipo de modelo a seguir está siendo él para los menores. Pregúntele: "¿Cómo puedo ayudarte a estar más segura y apoyada mientras vives y honras los principios de tus creencias religiosas?" Esta es una pregunta muy importante. También puede preguntar: "¿Cuáles cambios debe hacer tu pareja para que pueda ser un padre mejor y más confiable?" No es una estrategia efectiva el esperar que una víctima repentinamente abandone una creencia religiosa profundamente arraigada, como también su deseo de que sus hijos o hijas tengan un padre.

### **ME PREOCUPA QUE MI FAMILIAR MASCULINO ESTÉ SUFRIENDO ABUSO DE PARTE DE SU PAREJA FEMENINA.**

Las mujeres pueden cometer abuso y ser controladoras hacia su pareja masculina. Las mujeres pueden incluso cometer actos de violencia física hacia sus parejas masculinas. Estos comportamientos pueden ser emocionalmente dañinos, pero con mucha menos frecuencia implican lesiones físicas o miedo. El control coercitivo es mucho menos frecuente incluso cuando una mujer elige usar la violencia. Cuando un hombre tiene su propio historial de trauma, o tiene una discapacidad u otros factores que lo hacen más vulnerable, él puede experimentar un control coercitivo. Desafortunadamente, puede ser difícil distinguir cuáles hombres son verdaderas víctimas; y cuáles son los hombres que eligen usar el control coercitivo y deciden presentarse como víctimas. Estas personas dificultan la identificación de las verdaderas víctimas masculinas porque están manipulando a los demás, al esconder parte de la historia o al contar puras mentiras sobre el uso de la violencia de su pareja. Puede usar las preguntas descritas más arriba en esta guía para ayudarse a esclarecer la situación.

*¿Tiene un ser querido masculino que cree que está sufriendo de abuso? Infórmese sobre los recursos en su área local para sobrevivientes masculinos del abuso.*

## ¿LAS PERSONAS QUE ELIGEN LA VIOLENCIA PUEDEN DETENER ESAS CONDUCTAS?

La respuesta corta es sí. La respuesta más larga es que se necesita mucho trabajo y compromiso. Este tipo de cambio suele ser largo y lento, y con frecuencia necesita apoyo profesional externo. En muchos lugares, existen programas de cambio de comportamiento para hombres, que pueden ser un recurso para alguien que quiere cambiar. A menudo, las personas que eligen la violencia se resisten a conseguir ayuda y necesitan sufrir alguna pérdida o consecuencia antes de buscar ayuda. Un arresto o la partida de la pareja puede ser un catalizador para el cambio. Las sobrevivientes a menudo esperan que su pareja cambie. Este es un deseo muy razonable. Al ser una persona aliada, puede ayudarla a hacer una evaluación realista del cambio. El cambio es mucho más que promesas o disculpas. Aquí hay tres preguntas de sentido común que puede hacerle a su ser querido cuando hable sobre sus esperanzas de que su pareja cambie:

- ¿Su pareja ha admitido alguna parte significativa de lo que ha hecho? (“Nombrando los comportamientos”)
- ¿Él es capaz de hablar sobre el impacto de sus comportamientos abusivos en sí mismo y en los demás? (“Adjudicándose el daño”)
- ¿Cuáles cambios ha hecho él en su patrón de comportamiento? (“Cambios reales”)

El último aspecto, el cambio de comportamiento, es el más importante. Parte del control coercitivo puede implicar una declaración de que él ha cambiado, para así poder convencer a su ser querido de que detenga cualquier acción legal o que ella regrese. El control coercitivo y la violencia son quebrantamientos de la confianza. Es posible que la persona que ha elegido la violencia nunca sea capaz de restaurar esa confianza. Una buena persona aliada apoyará a su ser querido en el sentido de que ella no tiene la obligación de volver a confiar en su pareja ni de aceptarlo, incluso cuando él promete cambiar. Las personas que eligen la violencia deben aceptar su falta de control sobre las decisiones de su ser querido. Si la persona que elige la violencia está realmente comprometida con el cambio, se esforzará en eso independientemente de que su pareja regrese o no. El cambio real se demuestra con el tiempo, a través de un comportamiento nuevo y constante, especialmente en circunstancias en las que, en el pasado, él hubiera elegido la violencia o el control. Por ejemplo, si en el pasado él hubiera usado el abuso verbal y el acoso para impedirle trabajar afuera de la casa, una manera de medir el cambio sería que ella pudiera ser libre de trabajar afuera de la casa sin temor al castigo.

# Recursos

---

## RECURSOS INTERNACIONALES PARA SOBREVIVIENTES

Para apoyar a quien se alía a los sobrevivientes, aquí hay algunos contactos de apoyo a nivel nacional. La mayoría de los teléfonos son una combinación de líneas telefónicas directas disponibles las 24 horas del día, así como líneas de ayuda telefónica en horas hábiles. Muchos también dan servicios de chat en línea. Generalmente, los servicios que dan estas agencias son gratis. Todos los teléfonos son locales para el país indicado. Muchas de estas agencias también proveen apoyo y referencias para hombres sobrevivientes de violencia doméstica.

(Australia) Servicio nacional de asesoramiento sobre agresión sexual, violencia doméstica y familiar:

<https://1800Respect.org.au> Tel: 1800 737 732

(Australia) Línea directa: <https://www.lifeline.org.au/> Tel: 13 11 14

(Australia) Línea para hombres (Men's Line): <https://mensline.org.au/> Tel: 1300 78 99 78

(Australia) Línea de ayuda para menores (Kids Helpline): <https://kidshelpline.com.au/>

Tel: 1800 55 1800

(Canadá) Refugio seguro (Shelter Safe): <https://www.sheltersafe.ca/> (provee una lista de refugios para abuso doméstico en cada provincia y territorio, con números telefónicos)

(Hong Kong) Federación de Centros de Mujeres de Hong Kong (Hong Kong Federation of Women's Centres): <https://womencentre.org.hk/> Tel: 2386 6255

(Nueva Zelanda) Refugio para mujeres (Women's Refuge): <https://womensrefuge.org.nz/>

Tel: 0800 REFUGE o 0800 733 843 (Nueva Zelanda) Campaña No está bien (It's not Ok Campaign):

<http://www.areyouok.org.nz/> Tel: 0800 456 450

(Nueva Zelanda) Línea directa: <https://www.lifeline.org.nz/> Tel: 0800 543 354

(Irlanda del Norte) Ayuda para las mujeres de Irlanda del Norte (Northern Ireland Women's Aid): <https://www.womensaidni.org/> Tel: 0808 802 1414 (Escocia) Ayuda para la mujer escocesa

(Scottish Women's Aid): <https://womensaid.scot/> Tel: 0800 027 1234

(Singapur) Asociación de Mujeres para la Acción y la Investigación (Association of Women for Action and Research): <https://www.aware.org.sg/> Tel: 1800 777 5555

(Reino Unido) Línea nacional de ayuda para abuso doméstico: <https://www.nationaldahelpline.org.uk/>

Tel: 0808 2000 247

(Reino Unido) Línea nacional de ayuda contra el abuso doméstico, para LGBT+: <http://www.galop.org.uk/domesticabuse/> Tel: 0800 999 5428

(Reino Unido) Línea de consejos para hombres Respect (Respect Men's Advice Line): <https://mensadviceline.org.uk/> Tel: 0808 8010327

(EE. UU.) Línea directa nacional para la violencia doméstica: <https://thehotline.org>

Tel: 1-800-799-7233/1-800-787-3224 (TTY) (US) Línea de ayuda StrongHearts para indígenas

(StrongHearts Native Helpline): <https://www.strongheartshelpline.org/> Tel: 1-844-762-8483

<https://thehotline.org/>

(EE. UU.) Línea directa nacional de violencia doméstica para sordos: <https://thedeafhotline.org/>

Videollamada: 1-855-812-1001

(Gales) Ayuda para mujeres de Gales (Welsh Women's Aid): <https://www.welshomensaid.org.uk/> Tel: 0808 80 10 800

### **MÁS RECURSOS**

La tecnología puede facilitar una comunicación segura con sus seres queridos, o puede ser una forma para que la persona que usa la violencia controle y aceche los movimientos y las comunicaciones de su ser querido. Este sitio web, [www.techsafety.org](http://www.techsafety.org), patrocinado por la Red Nacional para Poner Fin a la Violencia Doméstica (National Network to End Domestic Violence), con sede en EE. UU., es un recurso sobre tecnología y abuso para personas aliadas y sus seres queridos, y cómo usar la tecnología de manera segura para poder comunicarse.



**COMUNÍQUESE CON NOSOTROS**

**Safe & Together Institute**  
**1-860-319-0966 (EE. UU.)**

**SÍGANOS**



[safeandtogetherinstitute.com](https://safeandtogetherinstitute.com)



[@SafeandTogether](https://twitter.com/SafeandTogether)



[SafeandTogetherModel](https://www.youtube.com/SafeandTogetherModel)



[SafeandTogether](https://www.facebook.com/SafeandTogether)



[SafeandTogether](https://www.instagram.com/SafeandTogether)



[Safe & Together Institute](https://www.linkedin.com/Safe%20%26%20Together%20Institute)



[#DVInformed](https://twitter.com/hashtag/DVInformed)