



GUÍA PARA AMISTADES Y FAMILIARES

CÓMO AYUDAR A ALGUIEN
QUE SE ENCUENTRA EN
UNA RELACIÓN ABUSIVA.

Todos merecemos una relación saludable.

Usted...

- ¿Conoce a alguien que está siendo maltrato/a?
- ¿Conoce a alguien que está causando el maltrato?
- ¿Le preocupa lo que podría estar sucediendo en la relación de un ser querido?

Usted no está solo/a. ¡Estamos aquí para ayudar!

Esta guía le ayudará a apoyar a los que tienen dificultades en su relación y también a cuidarse uno mismo/a. Es más probable que las personas acudan a su propia comunidad (amigos, familia, a USTED) que a los profesionales.

Los sobrevivientes de abuso nos comentan que lo más importante es tener a alguien en su vida que esté ahí para ayudar, sin juzgar, para intercambiar ideas, obtener apoyo y sentirse respaldados cuando las cosas son difíciles. Usted puede ser esa persona. Estos consejos y recursos le ayudarán.



PREGUNTE



ESCUCHE



MANTÉNGASE
CONECTADO/A



PREGUNTE



ESCUCHE



**MANTÉNGASE
CONECTADO/A**



**queremos
que todos
estén bien.**

¿De qué estamos hablando cuando hablamos del abuso?

El abuso es un patrón de comportamiento que una persona usa para tener poder y control sobre la otra. Este comportamiento puede incluir:

- aislamiento
- abuso emocional
- monitoreo
- control de las finanzas
- agresión física y sexual

El daño fundamental del abuso es una pérdida de autonomía. Autonomía significa independencia y libertad del control externo. Todos debemos tener la libertad de tomar nuestras propias decisiones en las relaciones que tenemos. Como amigos y familiares que deseamos ayudar, podemos facilitar el recobro de aquellas opciones que han sido restringidas o eliminadas por el abuso.



**control de
finanzas**

asalto física y sexual

**acecho y
vigilancia**

abuso emocional

aislamiento

¿Cómo puedo saber si es abuso o solo una relación tóxica?

De cualquier manera, no importa si se trata de abuso o no, si una persona está siendo lastimada o controlada, merecen algo mejor. Queremos que todos gocen de una relación sana y algunas personas podrían necesitar apoyo para lograrlo. Las estrategias en esta guía pueden ayudar.

Pero es útil saber si una relación es abusiva por un par de razones:

1. Puede ser que usted necesite ayuda de un programa comunitario de servicios de violencia doméstica o de agresión sexual para poder apoyar a otra persona.
2. Necesitará diferentes estrategias para abordar problemas o asuntos de seguridad personal

Las personas que maltratan a sus parejas creen...

- que tienen el derecho de controlarlas,
- que su comportamiento es justificado y
- que su pareja es culpable de todos los problemas en la relación.
- Frecuentemente acusan a su pareja de ser infiel como manera de disculpar sus acciones abusivas.

También tienden a manipular a otros para promover su control mediante tácticas de esta manera:

- Confundir a la gente diciendo que son ellos la víctima. Esto hace que sea más difícil para que su pareja obtenga apoyo o que le crean a la otra persona.

- Haciendo uso de los sistemas legales, comunitarios, gubernamentales, incluso el estatus migratorio – para limitar las opciones de su pareja. Por ejemplo, llamar a la policía para que detengan a su pareja o involucrar al departamento de Servicios de Protección al menor (CPS) para que cuestione y socave las habilidades de crianza de su pareja.

Esto enreda a los sobrevivientes en esos sistemas y asegura que no puedan acceder a ellos para obtener ayuda en el futuro.

Sabemos que esto es complicado. Puede hablar con un intercesor en cualquier momento (no tiene que estar en crisis) para resolver cómo ayudar a alguien que está en una relación abusiva. Los programas son confidenciales, y los intercesores no preguntan sobre su estatus migratorio. Para obtener apoyo, solo tiene que llamar, chatear o enviar un mensaje de texto a la línea directa nacional de Violencia Doméstica (National Domestic Violence) o comunicarse con su programa comunitario de violencia doméstica o de agresión sexual.

No tiene que estar en crisis para obtener la ayuda de un intercesor.



The National Domestic Violence
HOTLINE
1.800.799.SAFE (7233) • 1.800.787.3224 (TTY)

thehotline.org

¿Qué puedo hacer para apoyar a alguien que esté siendo abusado/a?

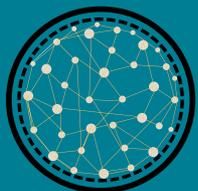
Estas tres estrategias muestran su disposición a prestar apoyo y estar presente. No necesita ser un experto/a o tener todas las respuestas. La gente nos ha dicho que lo que más ayuda es que esté disponible.



PREGUNTE



ESCUCHE



**MANTÉNGASE
CONECTADO/A**



Pregunte

Preguntando: "¿Cómo va todo?" Es algo muy poderoso cuando mostramos interés auténtico en la respuesta.

Algunas otras preguntas que usted puede hacer son:

- ¿Cuál es tu ansiedad principal?
- ¿Qué es lo que más te preocupa?
- ¿Quieres o necesitas algo?
- ¿Qué necesitas de tu comunidad?
- ¿Cómo te puedo ayudar?
- ¿Cómo va tu vida con [nombre de la pareja]?
¿Cómo están los niños?
- ¿Esta relación es energizante o agotadora?
- ¿Tienes la oportunidad de hacer las cosas que te gusta hacer?
- ¿Qué pasa si no están de acuerdo?
- ¿Cómo son las discusiones en tu relación?



Escuche

De verdad, escuche con atención.

Escuche sin tener sus propios planes en mente. El ser simplemente escuchado ayuda. El reconocimiento hace toda la diferencia.

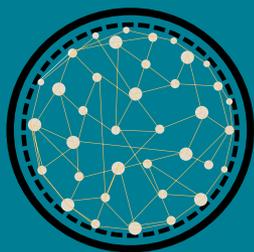
Cuando escucha a alguien cuidadosamente, no está tratando de convencerle a que tengan el mismo punto de vista, sino está tratando de escuchar su perspectiva.

También está escuchando lo que la persona piensa sobre los riesgos, las prioridades y las inquietudes.

Al final de cuentas: usted está escuchando para enterarse de lo que la persona está experimentando, lo que quiere y cómo puede ayudar.

**Frases que puede decirles a
las personas que han sido maltratadas:**

Te creo	Siento mucho que esto te esté pasando	Gracias por tenerme confianza
Ni siquiera sé qué decir en este momento, pero te agradezco que me hayas dicho	No mereces ser maltratada/o	Gracias por confiar en mi
Tú no tienes la culpa	No estás sola/o	Solo tú decides lo que quieres hacer ahora



Manténgase conectado/a

Puede tomar tiempo para que las cosas mejoren, y puede ser difícil aguantar todo esto. Pero mantenerse en contacto es una de las cosas más útiles que puede hacer. Cuando alguien está aislado, la persona que está abusando tiene mucho más poder y control sobre su vida. No es necesario tener todas las respuestas o estar de acuerdo con cada decisión para poder ayudar.

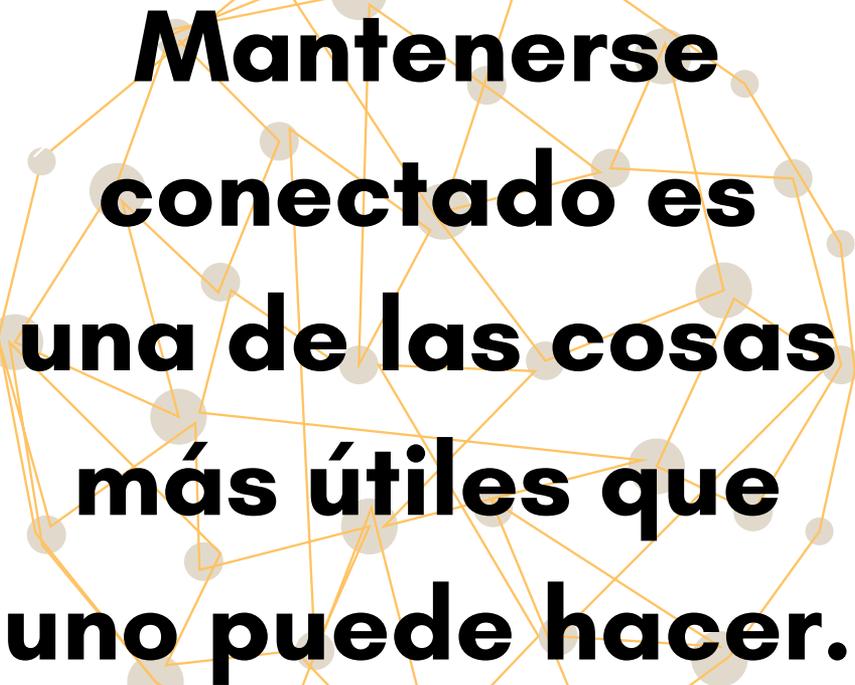
Sea constante y haga lo que pueda, pida ayuda si se enfrenta a desafíos.

La conexión también significa que no hay ultimátum. Hemos aprendido que el amor rígido no es lo que necesitamos. Tal vez usted es la única persona en quien confía. Si le da un ultimátum con el cual no puede cumplir, no le quedará nadie. A lo contrario, deje la puerta abierta para que le resulte más fácil volver a donde usted.

Incluso si la persona que le preocupa no se comunica, sea usted quien lo haga. Esto le quitara algo de poder a la persona abusadora y puede ser un salvavidas para un ser querido. Puede ser que no estén llamando o poniéndose en contacto porque no pueden y no porque no quieren o no necesitan su ayuda.

Aun así, sabemos que es difícil quedarse conectado cuando uno está preocupado y asustado y nada parece estar cambiando. No vale nada sacrificar su bienestar esperando ayudar a alguien más.

Si necesita fuerzas o ayuda, hable con una persona de confianza y póngase en contacto con los expertos. Si necesita tomar un descanso, tómelo.



**Mantenerse
conectado es
una de las cosas
más útiles que
uno puede hacer.**

¿Siente inquietud por lo que pueda surgir?

Supere esos momentos incómodos con estos consejos.

¿La conversación no va a ninguna parte? Cuando las respuestas son el silencio o de una sola palabra, lo mejor es retroceder y volver a intentarlo otro día. El solo hecho de hacer preguntas le permite a la gente saber que usted es alguien a quien pueden acudir cuando estén listos.

¿Desconoce la respuesta? Intente decir: "Sinceramente, no lo sé. Déjame investigar un poco y hablamos mañana".

¿Le asustó mucho lo que acaba de escuchar? Infórmele que necesita un poco de tiempo: "Me complace que esté hablando conmigo y deseo seguir haciéndolo. Sin embargo, me ayudaría tomar un poco de tiempo para pensar en todo esto. ¿Qué te parece si volvemos a platicar en otro momento?"

¿No se siente bien con su propia relación? No necesita tenerlo todo resuelto para apoyar a otra persona. Recuerde, siempre puede comunicarse con los intercesores de violencia doméstica y también piense en una persona en quien pueda confiar y que podría escucharle, aun si esa persona nunca le ha preguntado sobre su relación.

¿Sigues preocupado/a?

Si escuchas algo preocupante o existe un peligro inmediato (la persona está aislada, está siendo vigilada o acosada, o la otra persona está armada), usted (o ambos) pueden llamar a la línea directa nacional de violencia doméstica, (National Domestic Violence Hotline), para crear un plan para mantenerse lo más seguro posible.

Algunas cosas particularmente riesgosas de las que debe estar pendiente:



Acceso a armas de fuego



Previo acoso o estrangulamiento



amenazas de suicidio

¿Cómo hablo con alguien sobre su comportamiento abusivo?

Nadie quiere imaginar que alguien que les importa está maltratando a otra persona. Si hay algo que hemos aprendido del movimiento #MeToo y de nuestro trabajo con sobrevivientes, es que el abuso, la coacción y el control son increíblemente comunes y que las personas que causan daño pueden ser las mismas personas que amamos. Esto puede ser difícil de conciliar, pero también aprendimos que las personas son diversas y complicadas.

Las personas que son abusivas no solamente son definidas por su mal comportamiento, tal como las personas no abusivas, tampoco son solamente bondadosas. Reconocer esto no es fácil, pero le puede ayudar entender cómo una persona que le importa puede hacer cosas perjudiciales y aun seguir siendo digna de su amor y apoyo.

La realidad es que, si vamos a ponerle fin a la violencia doméstica y sexual, también debemos averiguar cómo hablar con las personas que maltratan.

Reconocer que lo que está sucediendo en la relación de otra persona es abuso, puede ser una acción increíblemente poderosa. Simplemente diciendo: "Oye, eso no está bien" o "No me gusta cómo lo/la tratas" puede ser el primer paso para ayudar a esa persona recapacitar y amar mejor.

¿Se siente incómodo/a acercándose a alguien que ha lastimado a otra persona? Pregúntese:

¿Cómo quisiera ser tratado/a si yo fuera el que estuviese maltratando a otra persona? Puede usar el mismo consejo que le mencionamos anteriormente para apoyar a alguien en una relación abusiva:

Pregunte, escuche y manténgase conectado. Muchas de estas estrategias también son útiles para conversar con alguien que ha maltratado a otra persona.

Apoyando a los adolescentes para tener relaciones sanas

Conversar sobre el amor con las personas que amamos es siempre una buena idea. Tenemos algunos recursos prácticos para ayudarle a iniciar esa conversación. Puedes usar nuestros recursos, unas tarjetas de conversación que preguntan ¿Cómo va tu relación?, y nuestros materiales “Love Like This/Amor Como Este” para desalojarse e iniciar la conversación. Puede encontrar estas herramientas en el sitio de wscadv.org/howsyourrelationship y wscadv.org/llt. Los adolescentes también son humanos, por lo que hacer preguntas, escuchar y mantenerse en contacto también es válido para ellos.

Cuando uno se enamora por primera vez, por segunda, o por enésima vez, todo parece ser posible. Las oportunidades se amplifican, su mundo se expande. Puede probar platillos nuevos porque está saliendo con alguien de una cultura diferente. Puede celebrar de diferentes maneras porque cada familia hace las cosas de manera un poco distinta. Se encuentra con gente nueva porque su círculo de amigos se hace más grande. En una palabra, todo se siente aumentado.

Cuando uno está en una relación poco sana, las cosas no se sienten enriquecidas. Su mundo tiende a reducirse, las oportunidades de salir con la gente o hacer cosas que solía disfrutar disminuyen. A la persona con la que está saliendo no le gustan sus amigos, así que deja de salir con ellos.

Deja de disfrutar sus pasatiempos y recreos porque la persona con la que está saliendo quiere pasar todo el tiempo con usted. Empieza a preguntarse qué ropa debe usar porque la persona con la que está saliendo siempre comenta sobre sus atuendos. Las cosas se sienten incómodas.

Hablando con adolescentes sobre cómo les va en su relación puede ser una ventana para ver si las cosas son sanas o no. **Queremos que los jóvenes sientan que el mundo está abierto para ellos.** Su relación debería ayudar a que eso ocurra, no crear obstáculos.

Manteniendo buena comunicación con su adolescente es difícil bajo circunstancias normales, este es el punto en su desarrollo cuando ellos quieren separarse de usted, y puede sentirse difícil y abrumador intentarlo.

Y, sin embargo, realmente es lo más importante que puede hacer. Simplemente estar presente puede ser un gran punto de enlace con ellos, incluso aun si no hay un intercambio de palabras. Ser la persona en quien pueden confiar y en la que se pueden afincar es enormemente importante durante un momento de sus vidas en el cual todo está cambiando constantemente.

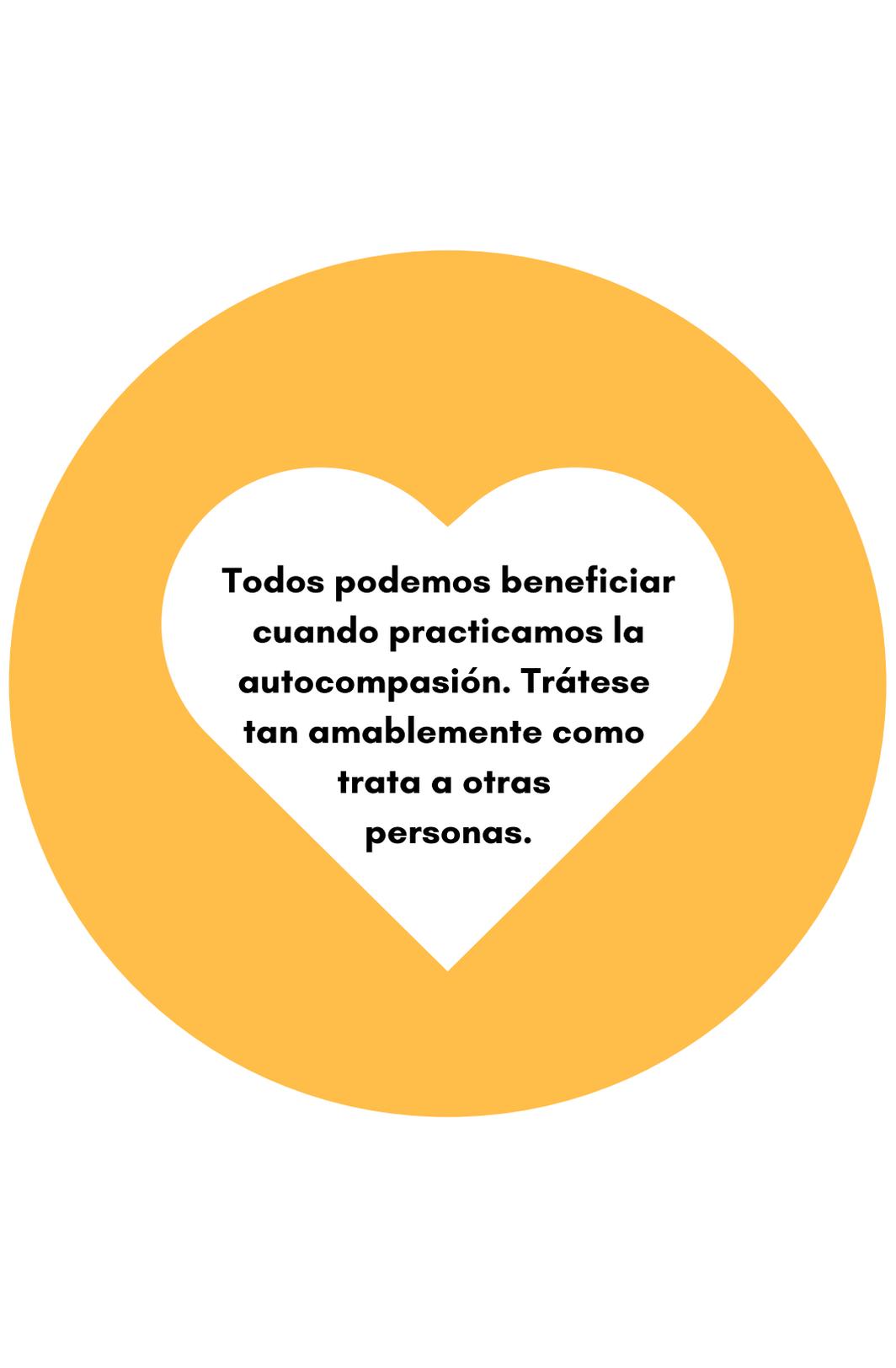
Hay una línea directa con intercesores de habla hispana disponibles y dedicada al apoyo de adolescentes llamada Love is Respect (El amor es respeto). Usted o su adolescente pueden comunicarse llamando al 1-866-331-9474, enviando un mensaje de texto a LOVEIS al 22522, o en la página web espanol.loveisrespect.org

Tome en cuenta su salud

Ayudar a otros con sus relaciones no debería apoderarse de su vida. Usted también necesita personas que le apoyen con su bienestar. Puede llamar a un programa comunitario de violencia doméstica donde podrán responder a cualquier pregunta que tenga y escuchar si se siente desafiado/a.

Tampoco necesita ser una víctima para obtener apoyo de la línea directa nacional de violencia doméstica (National Domestic Violence Hotline), la cual está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Y recuerde: con solo decirle a alguien que usted está disponible cuando quieran hablar es algo enorme.

Si se siente abrumado/a o ansioso/a, intente el ejercicio 5-4-3-2-1 para centrarse: encuentre cinco cosas que puede ver, cuatro cosas que puede sentir, tres cosas que puede oler, dos cosas que puede escuchar y una cosa que puede saborear. Haciendo la conexión con sus sentidos, puede ayudarlo a calmar la mente.



**Todos podemos beneficiar
cuando practicamos la
autocompasión. Trátese
tan amablemente como
trata a otras
personas.**

Recursos

Washington State Coalition Against Domestic Violence

wscadv.org

Washington Coalition of Sexual Assault Programs

wcsap.org

Love is Respect

espanol.loveisrespect.org

The National Domestic Violence Hotline

espanol.thehotline.org



Muchas personas han apoyado nuestras ideas y visión para este trabajo. Nos gustaría reconocer y agradecer especialmente a los intercesores de todo el estado de Washington por su incansable labor ayudando a guiar sobrevivientes hacia la seguridad y la libertad; a la experta en crianza de niños Lisa Damour del New York Times, el trabajo de Brene Brown sobre vulnerabilidad y conexión, el trabajo de Megan Devine sobre el dolor. NW Network of Bi, Trans, Lesbian and Gay Survivors of Abuse's It Takes a Village People, y Transformative Justice Collective del Área de la Bahía cuyo trabajo ha inspirado e influenciado nuestro pensamiento.

Esta publicación fue patrocinada por el Washington State Department of Social and Health Services, Economic Services Administration.
(Departamento de Salud y Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington.)

Esta publicación Friends and Family Guide/Guia para familiares y amistades fue parcialmente apoyada por el Acuerdo de Cooperación Número 6 NUI7CE924840-03-02, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Los puntos de vista presentados en este documento son los del autor y no representan necesariamente la postura oficial o el punto de vista de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Gracias a la Fundación Horizons, Jacksons y Verizon por su apoyo a la creación de esta guía.

The Verizon logo consists of the word "verizon" in a bold, black, lowercase sans-serif font. A red checkmark is positioned to the right of the letter "n".The Jacksons logo features the word "Jacksons" in a white, lowercase sans-serif font, centered within a red rounded rectangular background.

Gracias

¡Puede hacerlo!

Todos tenemos un papel que desempeñar para poner fin a la violencia doméstica y sexual, y la buena noticia es que usted no tiene que ser un/a experto/a para ayudar. No se necesita mucho para crear un impacto. Su presencia continua, conexión y apoyo es lo único que necesitan las personas para estar más seguras y poder prosperar.

Usted es apreciado y hay ayuda disponible cuando y si lo necesite.

Tiene lo que necesita: **pregunte, escuche y manténgase conectado/a.**



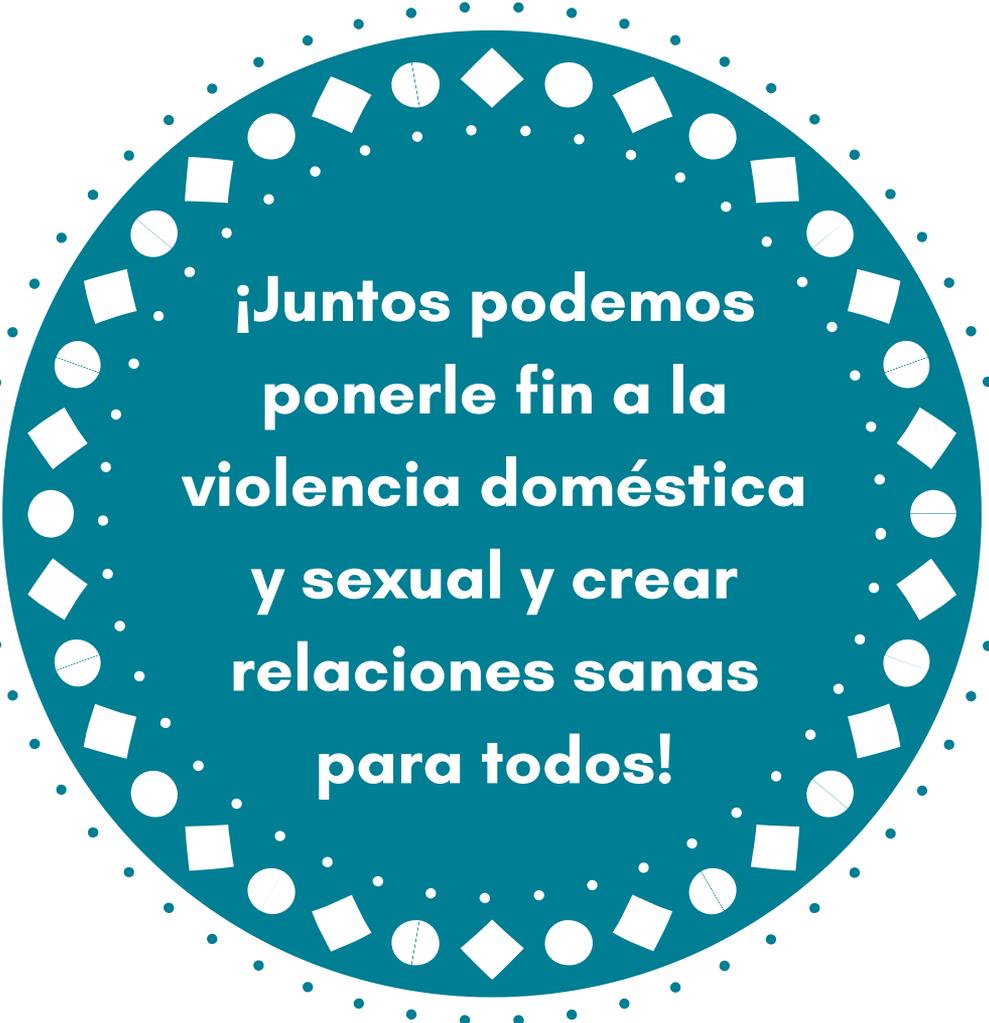
PREGUNTE



ESCUCHE



MANTÉNGASE
CONECTADO/A



**¡Juntos podemos
ponerle fin a la
violencia doméstica
y sexual y crear
relaciones sanas
para todos!**



WASHINGTON STATE COALITION

WSCADV

AGAINST DOMESTIC VIOLENCE