



El Centro Cooperativo de Desarrollo y Solidaridad (CCDS)

ccdseastboston2016@gmail.com

282 Meridian St, East Boston, MA 02128 Suite 226

Tel: (617) 320-5101

Recursos

Casa Mirna Vásquez: (877) 785-2020

Jane Doe Inc.: (617) 248-0922.

Cómo ayudar a víctimas de violencia doméstica manejar esta situación durante el cierre masivo, momento de pánico social y crisis económica

Cuándo apenas los estamos contactando las personas...



Escucha, solo escucha.

Al principio, no debemos ofrecer consejos, solo escuchar y empatizar. Todavía no sabemos cuáles son las circunstancias de la víctima. Es hora de generar confianza.

Valide los sentimientos, emociones y creencias de la víctima, incluso cuando no tengan sentido.

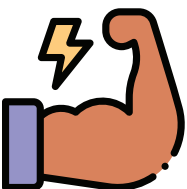
Estemos presentes con ellos a través de nuestra empatía indirecta, escucha activamente y sea compasiva. Nuestra empatía es indirecta porque requiere un esfuerzo emocional para conectarse con la angustia y el sufrimiento de alguien.

Después que la persona le ha tomado un poco más de confianza...



Presénteles ejercicios de atención plena.

Introduzca los beneficios de ejercicios de atención plena, como una forma de reducir el estrés, tener la capacidad de concentración, refuerzo de la memoria, regulación emocional y flexibilidad cognitiva. Por ejemplo: si puede haga con ellos o invítelos a 1 minuto de ejercicio de respiración, estiramiento, que pueden ayudar a que la persona obtenga una conciencia corporal y emocional la cual necesita para poder funcionar bien. También anímelo a oír meditaciones, orar o hacer yoga.



Recuérdelos de sus fortalezas y cualidades.

Ayudemos a través de las historias de las víctimas de violencia domestica identificar lo que ellas mismas se han olvidado de sí mismas: su propio poder, cualidades y fortalezas. Una primera forma de ayudar a la víctima es abrirse a conversaciones, donde el que escucha puede plantear ciertas posibilidades en base a sus cualidades o fortalezas y donde a la vez la víctima puede ver soluciones que tal vez no ha visto ó cree que no puede hacer.



Inspíralos a perseguir la autoestima (ganar confianza en si misma)

Si es posible animemos a las víctimas a ser autosuficientes, aún en el encierro en el que están. Esto les ayudará a tener un poco más poder de negociación y crear un poco más de capacidad de ejercer influencia en la relación.

Ayúdalos a pensar en alternativas...



Ayúdalos a comenzar un proyecto.

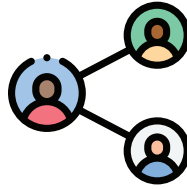
Pregunte a la víctima acerca del espacio donde vive. Esto, para proponer actividades que le ayuden a distraerse sin que esto pueda ser usado por el victimario como una herramienta más de maltrato o que genere más tensión. Proponer actividades que no vaya a desafiar al victimario, pues en el encierro hay un grado más alto de vulnerabilidad.

Cuando ya tenga una idea mejor de lo que está pasando en el sitio donde vive la víctima...



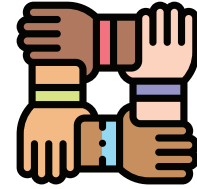
Es hora de involucrar a otros.

Los abusadores pueden ser disuadidos de causar daño a sus parejas e hijos cuando hay presencia de padres, hermanos, hijos, vecinos, amigos (aunque sea por teléfono) pues les genera un grado más de responsabilidad, que si nadie está a su alrededor.



Anime a las víctimas contactar a sus seres queridos, amigos y vecinos.

Anime a estas personas comunicarse con sus seres queridos y amigos. Un simple intercambio de saludos de cortesía y una llamada ocasional puede empoderar a una víctima para que comente algo sobre su situación e incluso a ayudar a disuadir al abusador de crear más violencia mientras sepa que la víctima está en contacto con personas fuera del hogar.



Ayúdelos a construir una red de apoyo.

Las conexiones son la forma más sencilla de vencer la violencia doméstica. Es crucial tratar de conectar con otros sobrevivientes de violencia doméstica. Esto para ayudarlos a comenzar un camino de sanación del trauma causado por la violencia doméstica.

Cuándo se sepa que la situación ya está muy grave y no es seguro para la víctima...



Ayúdelos a hacer un plan de seguridad.

La forma más sencilla de hacerlo es ayudar a las víctimas de violencia doméstica a tomar conciencia de sus circunstancias (llamar al problema por lo que es: violencia doméstica). Ayúdelas a evitar conflictos y discusiones durante el encierro y animarlas a comunicarse con sus familiares y amigos de confianza (cuando sea posible). Si es posible ayude a la víctima a contactar los familiares pues tal vez aún no saben lo que está pasando. **Pero muy importante:** Ayude a la víctima a prepararse en caso que tenga que salir en cualquier momento (sugiera que aliste dinero, documentos, llaves del auto, mochilas para niños llenas de ropa y refrigerios).



Insista en que tomen acción cuando vean que ya no hay más solución (dando consejo teniendo en cuenta la situación que está viviendo de cada persona)

Hablar con sus familiares y/o amigos de confianza para que pidan ayuda. También, si tienen un terapeuta con quien han hablado y que saben del caso, buscar hablarles para dejarles saber lo que está pasando y buscar consejo, si no funciona o no tiene uno, llamar a una trabajadora social de la clínica más cercana o de confianza. Pero si nada de esto funciona o no hay tiempo y si la amenaza es muy grande pídales que no esperen más... **llego la hora de tomar medidas drásticas, las víctimas tienen que llamar al 911 – Este momento es cuando la víctima sienta que ellos y / o sus hijos están en peligro. Incluso en un bloqueo como el actual, la policía emitirá una orden de protección de emergencia para separar el abusador de sus víctimas.**