

**Un llamando para familias y amigos  
de personas y familiares que experimentan violencia en el hogar**

¿Tienes un ser querido que está experimentando violencia doméstica, violencia sexual o abuso infantil? Durante este tiempo en el que el distanciamiento social es una prioridad para nuestra salud pública en general, muchos de nosotros estamos preocupados por la seguridad de nuestros amigos, vecinos y familiares que están experimentando violencia y ahora están en casa todo el tiempo con la persona que los lastima. Este es el momento para que nosotros, como familia y amigos, apoyemos a nuestros seres queridos, incluso si no podemos estar allí en persona.

A continuación, encontrarás 8 formas diferentes de cómo ayudar y apoyar a los niños y adultos que viven violencia. No todos los puntos son relevantes para todas las situaciones, pero esperamos que estos 8 puntos puedan ayudarte a pensar en cómo apoyar a tus seres queridos.

**1. Toma el primer paso para comunicarte**

Las familias que viven violencia a menudo están aisladas de sus amigos y familiares. Muchos niños y adultos tienen miedo de pedir ayuda o se sienten avergonzados. Pueden sentir que la violencia es su culpa. Ahora es el momento de que tomemos el primer paso para comunicarnos con ellos. Puedes dejarles saber a tus seres queridos que la violencia no es su culpa, y que estás ahí para escucharlos. Recuérdales que ellos te importan y que quieres ayudar en todo lo que puedas. No los obligues a hablar contigo sobre la violencia. Ofrecerles tu apoyo incondicional puede que sea más útil.

**2. Envía necesidades básicas**

Si los miembros de tu familia o vecinos necesitan comida, transporte u otras provisiones, pregúntales qué necesitan y préstales ayuda cuando pueda. Puedes ofrecer dejarles alimentos o artículos de limpieza en sus casas, enviar tarjetas prepagadas, enviarles dinero para alimentos u otra necesidad a través de aplicaciones móviles, o enviar paquetes que contengan libros, juguetes, libros de aprendizaje para niños y otras provisiones necesarias. También puedes compartir lo que sepas sobre los recursos locales, como los horarios de las despensas públicas o los programas de transporte público. Si estás conectado a un grupo comunitario, grupo religioso u otro grupo, puedes ofrecer conectar a tu ser querido o pedir apoyo en su nombre.

**3. Interrumpe o ayuda a intervenir**

Cada situación de violencia es diferente y necesita respuestas diferentes. Como amigos y familiares, hay maneras en que podemos interrumpir o intervenir para apoyar a nuestros seres queridos, incluso durante una pandemia. Por ejemplo, tú y tu seres queridos pueden ponerse de acuerdo en usar una palabra o frase clave que les avisará que necesitan tu interrupción o una intervención externa por las autoridades. Una frase clave podría ser "llámame ahora, para poder mudarme a otro cuarto". Otra frase clave podría ser "toca mi puerta ahora." Una tercera frase clave podría ser "por favor llama a las autoridades". Dependiendo de la situación,

cualquiera de estas frases y acciones pueden interrumpir la violencia o el abuso infantil en el momento.

#### **4. Usa el poder de tu relación**

Si tienes una relación fuerte y de confianza con una persona que abusa de su pareja o a los niños, llámala y habla con ella sobre cómo manejar su comportamiento. Usa este tiempo como una oportunidad para hablar francamente y apoyarla a buscar ayuda. Pregúntale si puede trabajar contigo para hacer un plan de comportamiento y dale números de teléfono de ayuda locales y nacionales a las que pueden llamar para obtener apoyo. Los amigos y familiares de personas que causan daño sexual a los niños, pueden llamar a Stop It Now al 1-888-773-8368 o visitar [stopitnow.org](http://stopitnow.org). Si sabes que alguien está lastimando a su pareja, pídele que llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite [espanol.thehotline.org](http://espanol.thehotline.org). Las personas LGBTQ también pueden llamar al Proyecto Antiviolenencia/the Anti-Violence Project al 212-714-1141 o visitar [avp.org/get-help](http://avp.org/get-help). Si tú estás preocupado por un padre que lastima a un niño, puedes llamar a la Línea Nacional de Ayuda para Padres al 1-855-427-2736 o visitar [nationalparenthelpline.org](http://nationalparenthelpline.org).

#### **5. Provee un espacio de descanso físico o virtual**

Lo más probable es que en estos momentos, la mayoría de nosotros no podemos abrir nuestros hogares a familiares o a amigos/as que estén experimentando violencia durante esta pandemia. Sin embargo, algunos de nosotros tenemos el tiempo para ofrecer descanso de forma virtual, especialmente si uno de los padres se enferma y no puede cuidar de sus niños. Aunque no puedas proveer un lugar para hospedar físicamente a tu ser querido que esté experimentando violencia, quizás puedas darles un descanso si son madres o padres, para ellos o para sus hijos. Treinta minutos de descanso cada día puede ser una gran ayuda para alguien que está criando niños y que vive con violencia en la casa. Por ejemplo, todas las noches, a las 7pm, puedes leerles a los niños una historia por video en aplicaciones como WhatsApp, Facetime o Zoom. También puedes virtualmente enseñarles a los niños más grandes a cocinar recetas favoritas para compartir con toda la familia. Otra opción es buscar y compartir entretenimiento virtual para niños. Puedes compartir el horario de historias virtuales para niños de la biblioteca local.

#### **6. Haz un referido a un programa o grupo comunitario**

La mayoría de las comunidades tienen defensores/as, consejeros/as, abogados/as, y líderes religiosos que están trabajando incansablemente para conectar con los sobrevivientes durante esta pandemia. Familias y amigos pueden encontrar información buscando programas en el área donde viven. También pueden llamar a los números de teléfono nacionales que pueden ayudarles a encontrar recursos locales y a pensar en formas adicionales de cómo apoyar a sus seres queridos.

Estas líneas nacionales también pueden estar ahí para ti, mientras apoyas a tus seres queridos.

- La Línea Nacional de Violencia Doméstica es 1-800-799-7233 o [espanol.thehotline.org](http://espanol.thehotline.org).
- La línea Nacional de Asalto Sexual es 1-800-656-4673 o [rainn.org/es](http://rainn.org/es).
- La Línea Nacional de Abuso Infantil es 1-800-422-4453 o [childhelp.org/childhelp-hotline](http://childhelp.org/childhelp-hotline).
- Los sobrevivientes latinas/os o que hablan español pueden comunicarse con Casa de Esperanza al 1-651-772-1611 o [casadeesperanza.org/es](http://casadeesperanza.org/es)

- Los nativos americanos y los nativos de Alaska pueden comunicarse con StrongHearts Native Helpline al 1-844-762-8483 o [strongheartshelpline.org](http://strongheartshelpline.org).
- Las personas LGBTQ pueden comunicarse con the Anti-Violence Project Hotline al 1-212-714-1141 o [avp.org/get-help](http://avp.org/get-help) o the Northwest Network- [nwnetwork.org/espanol-1](http://nwnetwork.org/espanol-1)
- Los jóvenes que experimentan violencia doméstica en sus relaciones pueden comunicarse con- Love Is Respect al 1-866-331-9474 o [espanol.loveisrespect.org](http://espanol.loveisrespect.org)

#### **7. Envía mensajes por texto y cartas de amor y aliento escritas a mano a adultos y niños que están sufriendo.**

Aunque debemos tomar en cuenta que todo lo que pongamos por escrito puede ser leído por otros, podemos enviar notas que les recuerden a nuestros amigos y familiares lo mucho que ellos significan para nosotros y que merecen ser amados y sentirse apoyado. Recuérdales que son fuertes y valientes. Comparte una de tus citas, proverbios, versos, versículos o afirmaciones favoritas. Pinta un dibujo para los niños. Pequeños actos de aliento y amor pueden llegar lejos.

#### **8. Cuídate y práctica autocuidado**

Tú también mereces apoyo. Preocuparse por un ser querido que está experimentando violencia puede afectarte emocional y físicamente, especialmente cuando hay tanto estrés. A continuación, compartimos un enlace del manual sobre autocuidado, titulado- "*Guía para la Integración del Autocuidado en el quehacer de Proveedorxs de Servicio a Víctimas Sobrevivientes de Violencia de Género*"- <https://pazparalamujer.org/download/guia-para-la-integracion-del-autocuidado>. En este manual creado por Coordinadora Paz Para La Mujer (<https://pazparalamujer.org>), podrás encontrar muchas ideas sobre cómo cuidarte mientras apoyas a tus seres queridos.

