

## Introducción

Durante una crisis de salud pública, cuando a los empleados les recomiendan el “distanciamiento social” para frenar la propagación de la infección, las personas que enfrentan abuso doméstico pueden correr riesgos adicionales. Lo más probable es que se encuentren encerrados en los mismos espacios con sus perpetradores durante períodos prolongados de tiempo, limitando su privacidad y exacerbando las amenazas a su seguridad. Si tiene un/a amigo/a, familiar o compañero/a de trabajo en una relación abusiva, puede ser difícil saber qué hacer. Pero usted puede hacer su parte iniciando una conversación, ofreciendo apoyo y sugiriendo formas de obtener ayuda. Esta guía, desarrollada por la National Network to End Domestic Violence (NNEDV), ofrece consejos sobre cómo puede ayudar a un/a amigo/a a lidiar con el abuso doméstico y al mismo tiempo mantener su seguridad durante la crisis de salud pública.

Dejar una relación abusiva puede ser un esfuerzo peligroso en el mejor de los casos, pero en tiempos de crisis global se vuelve aún más difícil. Por eso es importante no presionar para que se vayan de su casa cuando todavía no se sienten listos. En cambio, hágales saber que usted está allí para ellos, que les apoya y que estará allí para ayudarles a descubrir las mejores estrategias para superar esto de manera segura.



### Pregúnteles cómo preferirían conectarse

*“¿Cómo prefieres que nos conectemos?”*

Es importante establecer un canal de comunicación seguro, ya que estarán, en muchos casos, físicamente cerca del abusador, que podría estar monitoreando las conversaciones. Por ejemplo, ¿hay una plataforma o aplicación específica que prefieran usar? ¿Preferirían mensaje instantáneo o de texto a una llamada? O tal vez en lugar de una aplicación de mensajería, podrían chatear a través de un videojuego en línea, ya que es menos probable que el abusador mire allí. Si se comunican a través de mensajes de texto o chat, puede ser útil recordarles que borren los mensajes cuando terminen la conversación. Lo más importante es que evalúen a través de qué método de comunicación será el menos riesgoso para ellos. Y recuerde: lo que es seguro para alguien un día, puede ser peligroso al día siguiente; así que asegúrese de siempre comprobar si ese método sigue siendo el mejor para ellos.



### Ayúdeles a pensar en cómo mantenerse seguros durante la COVID-19

*“Desarrollemos un plan de seguridad”*

Ayúdeles a pensar qué situaciones peligrosas pueden surgir, y a crear un plan sobre cómo superarlas de manera segura. Esto podría incluir, por ejemplo, darles el número de teléfono de una línea de ayuda local contra la violencia doméstica, o desarrollar una estrategia de escape, como decir que necesitan ir a la farmacia o al supermercado y, una vez allí, pedir para usar un teléfono y solicitar ayuda.



### Manténgase en contacto y sea creativo

*“¿Vamos a llamar a los niños?” o “¡Vamos a jugar un juego en línea!”*

Una vez que identifique una forma preferida de conectarse, asegúrese de mantenerse en contacto e intente ser creativo en cómo comunicarse. Evite que el abusador tenga cualquier sospecha para que las líneas de comunicación puedan permanecer abiertas. Si ustedes tienen hijos, por ejemplo, pueden sugerir llamadas conjuntas entre ustedes y los niños. O cree un código secreto para las conversaciones, como múltiples palabras de código, oraciones o emojis que les ayudarían a comunicarse de manera más segura. Por ejemplo, piense en una palabra o símbolo, que sea como un código, lo que dispararía una llamada suya a la víctima. Esta podría ser la mejor estrategia para interrumpir una situación abusiva en curso y evitar que se intensifique. O encuentren otro que signifique que necesitan que usted llame a un amigo o familiar, a la policía o a la línea de ayuda local. Mantenga abiertas las líneas de comunicación sin preguntar directamente sobre el abuso, y hágales saber que está disponible para hablar y ayudar cuando le necesiten.

Las recomendaciones o restricciones de Refugio en el Lugar pueden crear dificultades y riesgos adicionales para los sobrevivientes. Si las autoridades piden “Refugio en el Lugar” en su área, ¿hay otros amigos o familiares con los que puedan quedarse durante este tiempo? Considere ayudarles a comunicarse con estas personas para hacer un plan.

NNEDV es la voz líder para los sobrevivientes de violencia doméstica y sus defensores, y ofrece una variedad de programas e iniciativas para abordar las causas complejas y las consecuencias de largo alcance de este problema. Para obtener más información, visite [nnedv.org](https://nnedv.org).



### Sé solidario y cree en ellos

*“No estás sola. me importas. estoy aquí para ti, no importa lo que suceda”*

Asegúreles que no están solos y que existe ayuda y apoyo. Puede ser difícil para ellos hablar sobre el abuso. Si quieren hablar, escuche atentamente y sea empático. Hágales saber que el abuso no es su culpa y que usted cree lo que están diciendo. Pregunte qué puede hacer y esté disponible para ayudarles a encontrar una solución. Su apoyo será aún más importante durante estos tiempos difíciles.



### Ayude a encontrar una línea de ayuda local para violencia doméstica

*“Aquí está la información de contacto de esa tienda de comestibles de la que te hablé”*

Ayude a su amigo/a a encontrar el canal correcto para pedir ayuda. ¿Existe una línea de ayuda local para violencia doméstica? ¿A qué hora está disponible? ¿Qué servicios y soporte brinda? Muchas líneas de ayuda de violencia doméstica están trabajando para proporcionar sus servicios en el chat en línea durante la pandemia. Probablemente sea más seguro que usted investigue y proporcione esta información en lugar de que la busquen. Cuando envíe esta información, asegúrese de comunicarla de manera segura y de utilizar palabras clave o referencias acordadas y canales de comunicación para evitar sospechas.

Visite los siguientes enlaces para obtener más información:

- Seguridad Tecnológica y Privacidad: Un Kit de Recursos para Sobrevivientes <https://www.techsafety.org/resources-survivors>
- Privacidad y Seguridad en Facebook: Una guía para sobrevivientes de abuso <https://www.facebook.com/safety/resources>
- Aplicación Tech Safety: disponible en versión de sitio web o aplicación móvil <https://techsafetyapp.org/home>