

FAMILY ABUSE CENTER

Cómo ayudar a una amiga o amigo

Línea de emergencia 24 horas (254) 772-8999

La mayoría de las víctimas de violencia doméstica no van a decir voluntariamente que están siendo abusadas. Probablemente no se consideran a sí mismas maltratadas. Puedes comenzar por preguntar lo siguiente:



- ¿Tú pareja te hace sentir miedo y te controla?
- ¿Qué sucede cuando no estás de acuerdo con tu pareja?
- ¿Te hace sentir mal? ¿Te amenaza? ¿Te hiere?

Depresión, abuso de alcohol, drogas o prescripciones médicas y intento de suicidio son síntomas que pueden estar presentes en la víctimas. Historial frecuente de accidentes es una clave en estos casos. Una pareja que contesta tus preguntas por la víctima, o por el contrario, una pareja que critica mucho a la víctima, son detalles a considerar. Las víctimas que sufren de abuso crónico y constante usualmente recurren con frecuencia a médicos y se les considera hipocondriacas.

Precaución - Hacer preguntas acerca de posible abuso en la presencia del agresor puede resultar en más abuso. Casi siempre la víctima no puede ver a nadie en privado. También algunas víctimas piensan que su situación no cualifica porque nunca han sido golpeadas. Puede ser que el agresor haya puesto un revolver en su cabeza, la haya cacheteado, pateado y hecho un hoyo en la pared amenazando con matarla a ella misma, los niños o quitarse la vida él. Terapia de pareja o mediación puede ser sumamente peligroso en estos casos.

¿Qué preguntas puedes hacer para ayudar?

- Valídale la experiencia a la víctima. No la culpes. Comprende las razones económicas, sociales, religiosas y otras que podría ella tener para quedarse.
- Dile que tienes miedo de su seguridad y la de sus hijos.
- Enseñale a los niños a marcar el 911.
- Dile que nadie merece ser abusado. Acepta la seriedad de lo que ella te esté confiando. No esperes comunicación directa y abierta o milagros.
- Se sensitiva a su necesidad de repetir y compartir experiencias una y otra vez
- Ayúdala a tomar de nuevo el control facilitándole el que tome decisiones por ella misma.
- Respeta sus decisiones. Anímalala a hablar con profesionales de la violencia doméstica acerca de su seguridad.
- Sería apropiado que tenga llaves y ropa “extra” a su alcance contigo.
- Dile que tu siempre estarás allí para ayudarle cuando lo necesite.
- Ofrécele tanta ayuda como puedas, pero no tomes riesgos con tu propia seguridad. Ejemplos de ayuda sería: cuidarle los niños, transportación, un lugar para quedarse, trabajo, prestarle dinero.
- Dále el teléfono del “Family Abuse Center” **(254) 772-8999 o la línea de crisis nacional 1-800-283-8401**. Estos recursos le ayudarán a buscar consejería, un lugar para quedarse, trabajo, prestarle dinero.
- Si ella no puede llamar, llama tú y pide información
- **Dile acerca del “website”, www.familyabusecenter.org**

Precaución: El momento más peligroso es cuando la víctima de violencia doméstica decide terminar con la relación. Puede ser difícil salir de una manera segura.