

CÓMO APOYAR A UN SER QUERIDO EN CASO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Apoyar a un/una amigo(a) o pariente en una relación abusiva puede ser difícil. Las siguientes son algunas maneras en que usted puede ayudar.



SEPA QUE EL ABUSO NO ES SOLO FÍSICO

El abuso es un patrón de comportamiento usado por una persona para mantener poder y control sobre otra.

El abuso puede afectar a cualquier persona independientemente de su edad, raza, clase, género, orientación sexual, religión o nacionalidad. El abuso puede incluir abuso físico, abuso verbal o emocional (incluidas amenazas), abuso financiero, abuso sexual y acoso.

NO JUZGUE

Reconozca que la persona está en una situación muy difícil y aterradora. Hágale saber a su ser querido que el abuso no es su culpa, y que no se lo merece. Puede escuchar lo que tiene que decir en lugar de decirle lo que piensa acerca de su relación o situación.



DEJE QUE LA PERSONA TENGA EL PODER

Nuestro amor y profunda compasión por lo que está sucediendo pueden impedirnos dejar que la persona tome sus propias decisiones. Recuerde



ESTRATEGIAS ÚTILES PARA USTED Y SU SER QUERIDO.

Cuando se apoya a un ser querido que sufre violencia doméstica, es igualmente crucial priorizar su propia seguridad. Estar en contacto cercano a veces puede ser un riesgo para usted.



PLAN DE SEGURIDAD

Medidas de apoyo que puede adoptar por su ser querido:

- ♦ Ser su contacto de emergencia.
- ♦ Crear palabras código para la comunicación en caso de urgencia.
- ♦ Guardar copias de documentos y recursos importantes.
- ♦ Apoyar a la persona mientras se traza un plan para dejar la relación.
- ♦ Aconsejarla que recurra a ayuda profesional.
- ♦ Ajustar el plan según sea necesario mediante la comunicación regular.

SEGURIDAD PERSONAL

Asegúrese de que su propia seguridad nunca se vea comprometida. Si siente que está en peligro, aléjese de la situación inmediatamente y busque ayuda.



PLAN DE EMERGENCIA

Tenga un plan de seguridad personal listo, incluido saber a

