

Cómo ayudar: Una guía para amig@s y familia

Su ser querido está en una relación abusiva? Lucha Ud. con qué decir o hacer para apoyarla/lo?

Hemos incluido aquí algunos consejos que pueden abrir un diálogo y comunicarle a su ser querido que le importa su seguridad.

Cosas útiles que puede decir/hacer:

ABRIR UN DIÁLOGO. “Alguna vez has tenido miedo del temperamento de _____?”

MOSTRAR PREOCUPACIÓN. “Tengo miedo por tu seguridad (y la de tus niños).” Haga observaciones honestas pero no critique sobre los cambios en ella/él en que se ha fijado Ud. “Me preocupo por ti. Me parece que no te ríes tanto como en el pasado.”

NO CRITICAR. Respeta la decisión de su amiga/o o su familiar. Hay muchas razones que las sobrevivientes se quedan en relaciones abusivas.

RECONOCER EL PELIGRO QUE SE ENFRENTA ESA PERSONA. “Tengo miedo de que el abuso solo se empeore.” Reconozca que la persona está en una situación muy difícil y alarmante. Asegúrele que no está sola/o.

ESCUCHAR. “Si necesitas platicar alguna vez, te prometo escuchar y no dar consejos.” ¡Y cumpla con su promesa y no dé consejos!

HABLAR DE SU VALOR. “Esto no es tu culpa y no te mereces ser abusada/o.”

AYUDAR CON SU AUTO-ESTIMA. Ayúdele a trabajar contra el daño que el abuso verbal quizás está causando en su autoestima.

OFRECER AYUDA en maneras donde Ud. se sienta a gusto. (i.e. ayuda financiera, cuidar los niños, ofrecer un sitio seguro donde se pueda quedar la noche, transporte, etc.) Establezca límites claros y justos. No lo ofrezca si no puede cumplir con su promesa.

HACER PREGUNTAS. Las preguntas deben enfocarse en los sentimientos de la sobreviviente y no exigir decisiones ni usar el sarcasmo. Es mejor decir, “Eso me parece alarmante. Cómo te hizo sentir?” en vez de “Entonces, qué vas a hacer al respecto?”

AYUDAR A DESARROLLAR UN PLAN DE SEGURIDAD. La línea de ayuda nacional para la violencia doméstica (thehotline.org) y Family Tree tienen recursos para crear un plan de seguridad.

ANIMARLA/LO QUE PARTICIPE EN ACTIVIDADES FUERA DE LA RELACIÓN. El apoyo es crucial. Ayúdele a desarrollar un sistema de apoyo.

RECORDAR QUE NO ES POSIBLE “RESCATARLA/LO.” Ultimadamente, su ser querido tiene que tomar las decisiones. Es importante apoyarla/lo, aunque Ud. no esté de acuerdo con la decisión de él/ella.

PROVEER APOYO DESPUÉS DE LA RELACIÓN. Puede que su amiga/o o familiar se sienta triste y aislada/o una vez que haya dejado a su pareja. Necesitará tiempo para llorar la pérdida de la relación y necesitará el apoyo de Ud.

ANIME A SU SER QUERIDO QUE SE CUIDE A SI MISMA/O. Las personas que experimentan abuso muchas veces no se cuidan porque otras personas les han hecho sentir que no se merecen el amor ni el cariño. Ud. puede recordarle que es importante cuidarse uno mismo.

Y, HAGA LO MISMO UD. PARA UD. MISMA/O. Esto se puede realizar en varias maneras— hacer ejercicios, escribir en un diario, platicar con un amigo, ir para un masaje, y mucho más...

Y, POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CUIDARSE? Porque en cuidarse, puede seguir siendo un buen apoyo por su ser querido.

Cosas que no debe de hacer ni decir

“¡DÉJALO/LA YA!” Esto solo minimiza la situación de ella/él y parecería que Ud. no entiende su situación. También, la separación usualmente es el tiempo más peligroso y potencialmente el tiempo más fatal para una/un sobreviviente.

MOSTRAR ESCEPTICISMO O DEMANDAR “EVIDENCIA.” Los sentimientos de su ser querido son la cosa más importante. Si esa persona se siente insegura o con peligro, los sentimientos de ella/él son los que le debe importar a Ud.

DAR UN ULTIMÁTUM. Si Ud. dice que sólo quiere hablar con ella/él si deja a su pareja, o si amenaza dejar de ayudar si regresa a la relación, esto sólo ayuda al abusador en aislar a la sobreviviente.

HABLAR MAL DE LA PERSONA ABUSIVA. Aún en el evento que la persona abusiva sea el imbécil mas grande del mundo, no lo diga! Usualmente tales comentarios solo causa que la sobreviviente se ponga a la defensiva de su pareja. Y, esto hace que no sea seguro confiar en Ud.

DAR CONSEJOS. Aunque es muy difícil no hacerlo, no dé consejos ni dígame lo que haría Ud. en su misma situación. Es bueno ayudarlo en descubrir sus opciones, pero ultimadamente la decisión tiene que ser de ella/él.

Family Tree puede proveer información, herramientas y recursos para apoyar a su ser querido. Por favor, comuníquese con nuestro programa de violencia doméstica y extensión comunitaria para apoyo adicional.
303-463-6321

