

## **10 Maneras de Ayudar a Un Amigo o Miembro De Su Familia Que Está siendo Abusado**

**Ayudar a alguien que está siendo abusado no es siempre fácil.**

**Day One le enseña como usted puede apoyar emocionalmente a alguien sin contribuir al peligro.**

- 1. Respire profundamente:** Antes de hablar con su amiga/o o miembro de su familia, tome tiempo para pensar en su relación con ésta persona y lo que ella/el significa para usted. El tipo de relación que ustedes comparten afectara la manera en la cual le exponga el tema del abuso. Controle sus emociones: usted está en la mejor posición para ayudar a otra persona cuando usted tiene una mente abierta y es paciente.
- 2. No tenga miedo de decirle que le preocupa su seguridad.** Ayúdele a reconocer el abuso. Dígale que usted ha notado lo que está pasando y quiere ayudar. Ayúdele a ver que lo que está pasando no es “normal” y que se merece una relación sana y libre de violencia.
- 3. Reconozca que esta persona se encuentra en una situación muy difícil y peligrosa.** Alabe su valor y su fuerza de voluntad. Hazle ver que no es su culpa que su pareja le esté abusando- la persona abusiva, no la victima, es responsable por el abuso. Déjele saber que no esta sola/o.
- 4. Déle Apoyo.** Escúchele y créele. Recuerde, es posible que se le haga difícil hablar del abuso. Afírmele que usted le ayudara en lo que ella/el necesite. Lo que esta persona mas necesita es a alguien que le escuche y le crea, y quien le ayude a escoger sus opciones.
- 5. No Juzgue.** Respete sus decisiones. Existen razones muy complicadas por las cuales las victimas se quedan en relaciones abusivas. Pueden dejarse y regresar con la persona abusiva repetidamente. No le critique por tomar esa acción. Ella/El va a necesitar más de su apoyo en esas ocasiones. No haga que ella/el se sienta mal por su decisión- aunque usted piense que es una decisión equivocada.
- 6. Anímele a hacer cosas con usted, con otras amistades, y con familia. Anímele a tomar parte en otras actividades fuera de su relación.**
- 7. Si ella/el se separa de la persona abusiva, continúe dándole su apoyo después de la separación.** Aunque la relación fue abusiva, se sentirá triste y sola/o cuando se termine su relación. Es posible que pueda sentir tentación de volver con la persona abusiva, y en esos momentos necesitará más que nunca de su apoyo.
- 8. Ayúde a desarrollar un plan de seguridad.** La creación de un plan de seguridad ayuda a la víctima a pensar por adelantado como protegerse. Un plan de seguridad es diseñado antes de que una situación peligrosa se presente, en lugar de a último minuto. Un plan de seguridad identifica los peligros que hay que evitar y tambien los recursos de ayuda.
- 9. Anímele a hablar con personas que puedan ayudar y orientar.** Ofrezca ir con ella/el a encontrar un consejero o un grupo de apoyo, o a hablar con su familia, con amistades o con otros adultos confiados. Si decide ir a la policía, a la corte, o a consultar con un abogado(a), ofrézcale compañía pero deje que ella/el hable por si misma/o.
- 10. Recuerde que usted no puede “rescatar” a esta persona.** Aunque es difícil ver herido a un ser querido, ultimadamente es ese ser querido quien tiene que tomar la decisión final. Usted debe de estar ahí para apoyar y ayudar a que encuentre su propia manera de escapar el abuso de una manera sana y segura.

**Nota:** *Frecuentemente nos referimos a la victima como “ella” y al abusador como “él” porque esa es la realidad de la mayoría de los casos reportados de relaciones violentas. Sin embargo, muchachos y hombres pueden ser victimas también, y muchachas y mujeres pueden ser las abusadoras. La violencia domestica también*

*ocurre en relaciones del mismo sexo con la misma frecuencia que en las relaciones heterosexuales. Esta información se aplica de igual manera a todos casos.*