

10 Maneras de Ayudar a un Amigo/a o Familiar que Está Siendo Abusado

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

Day One te puede enseñar como apoyar a alguien sin contribuir al peligro

1. **Respira profundo.** Antes de decirle algo a tu amigo/a o familiar, piensa largamente sobre tu relación con la persona y lo que él/ella significa para ti. El tipo de relación que ustedes comparten afectará como te diriges a esa persona. Observa tus propias emociones: Tú estás en la mejor posición para ayudar a alguien cuando eres imparcial y paciente.
2. **No tengas miedo de decirle que estás preocupado/a por su seguridad.** Ayúdales a reconocer el abuso. Diles que tú ves lo que está sucediendo y quieres ayudar. Ayúdales a ver que lo que está pasando no es "normal" y que se merecen una relación saludable y sin violencia.
3. **Reconoce que ellos están en una situación muy difícil y miedosa.** Anímales a ser fuertes y valientes. Hazles saber que no es su culpa que los estén abusando - el abusador, no la víctima, es responsable por el abuso. Hazles saber que no están solos.
4. **Dales tu apoyo.** Escúchales. Recuerda, puede que les sea difícil hablar sobre el abuso. Déjales saber que tú les puedes ayudar siempre y cuando lo necesiten. Lo que más necesitan es alguien que les escuche y les crea, y que les pueda ayudar a poner en orden sus opciones.
5. **No pases juicio.** Respeta sus decisiones. Hay razones complejas por las cuales las víctimas permanecen en relaciones abusivas. Ellos/ellas pueden terminar y volver muchas veces con el/la abusador/a. No les critiques si lo hacen. En esas ocasiones ellos necesitarán aún más de tu apoyo. No les hagas sentirse mal por sus elecciones - aunque tu pienses que están equivocadas.
6. **Anímalos a hacer actividades contigo, otros amigos y familiares, y a que participen en otras actividades en las que no participe su pareja.**
7. **Si terminan con el abusador, continúa apoyándoles después de la ruptura** Aunque la relación fué abusiva, probablemente se van a sentir tristes y solitarios cuando esta se termine. Pueden tener la tentación de regresar con el abusador, y necesitarán de tu apoyo especialmente en ese momento.
8. **Ayúdalos a desarrollar un plan de seguridad.** El Plan de Seguridad ayuda a las víctimas a pensar de antemano como protegerse. Un plan de seguridad se desarrolla antes de que se presente una situación peligrosa en vez de en el último minuto. Un plan de seguridad identifica los peligros que hay que evitar y los recursos de ayuda.
9. **Anímalos a que hablen con gente que les pueda dar ayuda y dirección.** Ofréceles ir con ellas/ellos a buscar un consejero o grupo de apoyo, o a hablar con sus familiares, amigos o maestros. Si ellos van a la policía, a la corte, o a ver a un abogado, ofréceles ir con ellas/ellos, pero asegúrate de dejar que sean ellos/as los que hablen.
10. **Recuerda que tu no los puedes "rescatar".** Aunque es difícil ver que le van a hacer daño a alguien importante para ti, en última instancia es la víctima la que debe tomar la decisión final. Tu debes estar allí para apoyarles y ayudarles a que encuentren por si mismos la forma de escapar del abuso y de evitar el peligro.