

Manteniéndonos Sanos Mentalmente. Segunda Parte:

Reconociendo la Necesidad de Buscar Ayuda para Enfrentar la Violencia Doméstica

En estos tiempos tan inciertos es importante mantenernos fuertes y resistentes. Reconocer los retos para el bienestar mental de los miembros es difícil especialmente ahora ya que la comunicación es a través del teléfono, por correo electrónico o mensajes de textos y no en persona. Pregúntese lo siguiente:

- ¿Hay un cambio en la actitud del miembro más de lo esperado debido a la situación actual?
- ¿Contestan las llamadas tarde, no contestan, dicen que se les olvidó esperar la llamada? ¿Es este comportamiento diferente a su comportamiento usual?
- ¿Ellos(as) no devuelven las llamadas o textos como lo harían usualmente?
- ¿Cuándo usted habla con el miembro, parece desinteresado(a)?
- ¿Parece que el miembro está evitando hablar con usted o responder sus preguntas?
- ¿Parecen estar solitarios o aislados?

Los escenarios de arriba pueden indicar que el miembro está teniendo problemas de salud mental. Abajo hay una guía útil a seguir cuando esta hablando con los miembros acerca de la violencia doméstica.

Violencia Doméstica

Si el comportamiento de un miembro comienza a cambiar, podría haber problemas como la violencia doméstica que están sucediendo y no puede controlar.

Las Signos o Señales incluyen:

- Parece constantemente preocupado(a) que su pareja se enoje.
- Ya no pasa tiempo con su familia o amigos.
- Parece ansioso(a), deprimido(a) u otros cambios en su personalidad.
- Menciona que su pareja es extremadamente celoso(a) o posesivo(a).
- Tiene lesiones inexplicables.
- Inventa excusas para el comportamiento de su pareja.

Preguntas para Asegurarse del Bienestar Mental

- “¿Hay una hora más segura en la que podamos hablar?”
Déjele saber que le preocupa su seguridad.
- “¿Qué tipo específico de ayuda necesita?”
No avergüence, ni culpe al miembro.
- “¿Piensa usted dejar su situación actual?”
Si decide irse, continúe ofreciéndole ayuda.
- “¿Tiene usted un plan de seguridad para irse?”
Sea comprensivo. Las ideas para crear un plan de seguridad para irse están en la siguiente sección.
- “¿Tiene usted un lugar seguro adónde ir?”
Los recursos para encontrar un lugar seguro adónde ir están en la siguiente sección.

Consejo para el Miembro: Que Debe Hacer

Si usted está en peligro inmediato, llame al 911.

Si usted ha sido lesionado, **busque cuidado médico**. Vaya al hospital local o al centro de emergencia.

Contacte a alguien en quien usted pueda confiar.

Un miembro de la familia, un amigo, un compañero de trabajo o un consejero espiritual. Trate de encontrar ayuda emocional, como un grupo de apoyo o un profesional de salud mental.

Busque ayuda para ponerse a salvo.

Si su seguridad y bienestar dependen en dejar a su pareja violenta, hay ayuda disponible. **Llame a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica.** 800-799-SAFE (7233) o 800-787-3224 (TDD), disponible 24 horas/día, 7 días/semana.

Haga un plan de seguridad.

Planear es la clave para estar listo para una salida segura, tal vez con prisa.

- Asegúrese de saber donde tiene elementos importantes y estar lista para empacarlos – identificación, medicamentos, llaves, dinero.
- Tenga una palabra clave para usar con amigos/familiares para dejarles saber que usted está en peligro.
- Identifique a un amigo(a)/o miembro de la familia en que pueda confiar a quien pueda contactar y lugares seguros adónde ir. Si es posible, póngase de acuerdo con anticipación de un lugar seguro donde puedan encontrarse, de ser necesario.
- Memorice el teléfono de amigos, familiares o refugios. Si su pareja toma su teléfono, usted aun podrá contactar a sus seres queridos o refugios para un lugar seguro adónde quedarse.
- Considere mantener un teléfono celular extra, como un teléfono prepago. Trate de no llamar por ayuda desde el teléfono de su casa o de un teléfono celular compartido.
- Considere contactar a la corte familiar local (o a la corte de violencia doméstica de su estado si este tiene una) para más información acerca de una orden de protección. Si usted necesita ayuda legal pero no tiene dinero, su agencia local de violencia doméstica puede ayudarlo a encontrar a un abogado quien trabaje gratis o con tarifas basadas en lo que usted pueda pagar.

Considere contactar a un refugio para víctimas de violencia doméstica. Estos refugios pueden proveer elementos básicos para las mujeres quienes tienen que escapar con prisa y llegar sin nada. Muchos de estos servicios son gratis.

Los refugios para las víctimas de violencia doméstica proveen frecuentemente:

- Transportación o pagan por la transportación al refugio
- Elementos básicos para mujeres quienes tienen que escapar con prisa y llegan sin nada
- Alimentos y cuidado para niños
- Asesoramiento individual y familiar y grupos de apoyo
- Ayudan a inscribir los niños en la escuela
- Entrenamiento para trabajos y ayudan a encontrar trabajo
- Ayuda legal
- Ayuda para tener asistencia financiera
- Ayuda para conseguir vivienda permanente

La estadía en los refugios para víctimas de violencia doméstica usualmente es de corto tiempo, pero ellos pueden ayudar con el próximo paso a seguir para la vivienda.

Fuentes:

US Department of Human Health & Human Services. Office on Women's Health. How to help someone who is being abused. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/signs-domestic-violence#1>

US Department of Human Health & Human Services. Office on Women's Health. What can I do if I am being abused? <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/signs-domestic-violence#1>

US Department of Human Health & Human Services. Office on Women's Health. How can I plan to leave and keep myself safe? <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/leaving-abusive-relationship#7>

US Department of Human Health & Human Services. Office on Women's Health. Where can I go if I decide to leave? <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/leaving-abusive-relationship#7>

US Department of Human Health & Human Services. Office on Women's Health. What happens after I arrive at a domestic violence or women's shelter? <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/leaving-abusive-relationship#7>