

HERRAMIENTAS PARA SALVAR LA VIDA: Ruta de Atención a Mujeres Víctimas y Sobrevivientes de Violencia Domestica

Por: **Juliana Mejía**

Encuentro 3
COMUNIDAD DE
PRÁCTICA
Y APRENDIZAJE

25 de junio de 2020

Dirección: Carrera 22 No. 80-73/ Bogotá

¿De qué trata este material?	Herramientas para construir un plan de seguridad acorde a los distintos momentos en los que se acompaña una mujer que es víctima de violencia doméstica
¿Para qué sirve?	<ul style="list-style-type: none"> • Para planear su seguridad mientras vive con la persona abusiva. • Para planear cómo prepararse para dejar la relación • Para hacer un plan que ayude a amistades y familias • Para generar un plan cuando se está cerrando el capítulo del abuso • Para reconocer cómo mantener la seguridad en redes sociales
¿Qué material de apoyo puedo utilizar?	<ul style="list-style-type: none"> • Infografía • Videos cortos disponibles en generoycovid.com/formaciones • Video de la sesión <p>Disponible en: https://us02web.zoom.us/j/6cUklen8rjw3SgPHuQSDC_N5W46-Kams1SdLqfLmhmyVSUFZlb3brYXa-OmtXlyGJ081196_fBADOht?continueMode=true&_x_zm_rtaid=oEaW9greTX27WiW_EOYxlw.1593623501757.b16cf2f9bcdcf6b51e6a4842bdf4d92d&_x_zm_rhtaid=103</p> <p>Contraseña: 2D\$1h9=.</p>
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planeando para su seguridad mientras vive con la persona abusiva. 2. ¿Cómo prepararse para dejar la relación? 3. ¿Cómo ayudar a amistades y familias? 4. Cerrando el capítulo del abuso 5. ¿Cómo atener su seguridad cuando usa la tecnología y las redes sociales?

HERRAMIENTAS PARA SALVAR LA VIDA:

Ruta de Atención a Mujeres Víctimas y Sobrevivientes de Violencia Domestica

Consideraciones importantes para las cuidadoras

- Encontrar un espacio para hablar con confidencialidad
- Trabajar colaborativamente en "herramientas para salvar la vida"
- Estar preparada e informada para proveer los recursos y la información.
- Estar preparada para ayudar en el proceso de cuestionar los aspectos poco saludables de la relación abusiva, así la persona continúe en esta relación y no tenga planes de salir.
- El proceso de apoyo y empoderamiento es necesario en ambas ocasiones: tanto a víctimas como a sobrevivientes.
- Los amigos y familiares de personas que sufren violencia domestica también están preocupados y necesitan amor y apoyo.

¿Qué es planear para su seguridad?

Planear su seguridad quiere decir tener un plan práctico y personalizado, con pasos a seguir para mantenerse fuera de peligro ya sea dentro de una relación, mientras planea dejar la relación o para una vez que haya salido de la relación. Desarrollar un plan de seguridad incluye aprender a lidiar con las emociones, decirle a amigos, amigas y familiares que está siendo abusada, seguir procedimientos legales y otros pasos.

Un buen plan de seguridad va a contener toda la información esencial que usted puede necesitar, debe ser personalizado para ajustarse a su situación particular y va a indicarle paso a paso cada uno de los posibles escenarios en los que usted podría encontrarse.

Aunque algunos de los pasos que incluirá su plan de seguridad tal vez a usted le parecerán obvios, es importante **recordar que en momentos de crisis nuestro cerebro no funciona de la misma manera que si estamos calmadas**. Cuando a usted la adrenalina empiece a bombardear por las venas posiblemente se le va a hacer difícil pensar con claridad o tomar decisiones lógicas respecto a su seguridad. Si usted tiene trazado por adelantado un plan de seguridad el mismo le puede ayudar a protegerle cuando se encuentre en esos momentos estresantes.

Áreas de Acción:

1. Planeando para su seguridad mientras vive con la persona abusiva.
2. Cómo prepararse para dejar la relación
3. Cómo ayudar a amistades y familiares
4. Cerrando el capítulo del abuso
5. Cómo atener su seguridad cuando usa la tecnología y las redes sociales

1. Planeando su seguridad mientras vive con la persona abusiva

- Identifique en qué momentos y con qué intensidad su compañero usa la violencia para que así pueda evaluar los riesgos de cuándo es posible que le vaya a hacer daño físicamente a usted y a sus hijos antes de que la misma ocurra.
- Identifique lugares en su casa que sean seguros, en los que no haya armas y de los que haya alguna manera de escapar. Si usted y su pareja caen en alguna discusión trate de irse a uno de estos lugares.
- Si su pareja está poniéndose violenta, no salga corriendo a donde están los niños o niñas porque también a ellos podría hacerles daño.
- Si la violencia se vuelve inevitable, protéjase haciendo de su cuerpo un blanco de ataque lo más pequeño posible. Tirese a una esquina y enrosque su cuerpo formando una bola, entrelazando sus dedos sobre la parte posterior de su cabeza para así proteger ambos lados de la misma, así como también su cara.
- Si le es posible trate siempre de tener un teléfono que pueda fácilmente acceder y apréndase de memoria cualquier número de teléfono que tendría que llamar si llegara a necesitar ayuda. Es importante que sepa dónde está el teléfono más cercano al que pueda tener acceso. Memorice el número de teléfono del refugio de su localidad para mujeres maltratadas. Si siente que su vida está en peligro, llame a la policía.
- Permita que amistades y vecinas (os) con quienes usted tiene confianza sepan su situación; y haga con ellas (os) un plan. Por ejemplo **acuerden una señal** visual de algún tipo con la cual usted puede dejarles saber que necesita que le ayuden.
- **Enséñeles a sus hijos e hijas cómo pedir ayuda.** Es necesario que aprendan a no involucrarse en las situaciones violentas entre usted y su pareja. Acuerden una palabra que les sirva de contraseña para que cuando usted se las diga ellos (as) sepan que tienen que irse a pedir ayuda y salir de la casa.
- Dígalas a sus hijos e hijas **que la violencia nunca tiene justificación**, incluso si la persona que la comete es alguien a quien quieren.
- Dígalas que ni usted ni ellos (as) han hecho nada para provocar violencia, que no son la causa de la misma y que si alguien se pone violento es importante que se mantengan fuera de peligro.
- Planeen cómo salir de la situación de manera segura. Practique con sus hijos e hijas.
- Tenga un plan alternativo en caso de que sus hijos e hijas le cuenten a su pareja el plan que tienen o en caso de que su compañero por la razón que sea llegara a descubrir el plan.
- Mantenga bajo llave cualquier arma como son las pistolas y cuchillos y manténgalos tan fuera del alcance como sea posible.
- Si tiene carro, acostúmbrese a dejar siempre el carro parqueado mirando hacia la calle y con gasolina en el tanque. Cierre todas las puertas con seguro excepto la puerta del conductor(a) por si necesita escapar en un apuro.
- Trate de no ponerse pañuelos, bufandas, blusas con capuchas o collares largos que la persona abusiva pueda usar para estrangularla.
- Tenga pensadas varias justificaciones creíbles que pueda usar para salir de su casa a diferentes horas del día y de la noche.

Plan de seguridad cuando hay niños y/o niñas Involucradas

Si usted se encuentra en una relación abusiva, su plan de seguridad debe incluir maneras de mantener a sus hijos e hijas fuera de peligro cuando haya violencia en el hogar. **Es esencial recordar que, si su pareja empieza a ponerse más violento, usted no debe correr donde están los niños(as) pues también podría hacerles daño a ellos(as).**

Plan de seguridad para cuando la violencia ocurre en el hogar:

- Enséñeles a sus hijos e hijas cuándo y cómo llamar a la policía
- Enséñeles a irse de la casa (si esta es una opción) tan pronto como la violencia empiece a empeorar y dígales un lugar a donde puedan ir.
- Piense en una palabra o contraseña que pueda decirles a los niños(as) en una emergencia para indicarles que salgan de la casa (asegúrese de que no vayan a decirle a nadie lo que la palabra secreta significa).
- Dentro de la casa: escoja una habitación donde ellos (as) puedan ir si están sintiéndose con miedo y enséñeles a pensar en algo que los ayude a tranquilizarse cuando empiecen a sentirse asustados.
- Enséñeles a que se mantengan fuera de la cocina, el baño o cualquier otra área de la casa donde haya objetos que la persona abusiva pueda usar como armas.
- **Enséñales a nunca intervenir**, aunque quieran tratar de proteger a su madre.
- Ayúdeles a hacer una lista de personas con quienes se sientan a gusto hablando y con quienes puedan compartir lo que sienten.
- Inscribalos en un programa de terapia si este servicio está disponible en sus áreas locales.

Plan de Seguridad si está Embarazada

El embarazo es un período de cambio. Puede ser un período de alegría, pero también trae consigo una necesidad mayor de apoyo. Es normal que usted necesite el apoyo emocional de su pareja cuando está embarazada, así como también probablemente necesitará de su apoyo financiero y de su ayuda para preparar la llegada del bebé.

Si su compañero es abusivo con usted emocional o físicamente, esto podría hacerle estos meses de transición particularmente difíciles. Afortunadamente contamos con recursos disponibles para ayudar a que las mujeres embarazadas reciban el apoyo necesario para poder tener un embarazo saludable, sin peligro.

El embarazo puede ser un período especialmente peligroso para mujeres que se encuentran en relaciones abusivas y es común que el abuso comience o empeore una vez que la mujer sale embarazada.

¿Cómo puede recibir ayuda?

- Si usted está embarazada los riesgos siempre van a ser mayores en situaciones de violencia. Si hay escaleras en su casa, trate de quedarse en el primer piso. Otra táctica que puede ser crucial cuando trata de protegerse si la persona abusiva la está atacando es ponerse en posición fetal, enroscando su cuerpo alrededor de su barriga.
- Sus citas con el (la) doctor (a) son una buena oportunidad para discutir lo que está sucediendo en su relación.
- Si su compañero va con usted a estas citas, trate de aprovechar algún momento que tenga que salir de la habitación por alguna razón y pídale a su doctor o a alguien que esté en la recepción o a la enfermera que inventen una excusa para que usted les pueda hablar a solas.
- Si usted ha decidido dejar su relación, un(a) trabajador(a) de la salud o un(a) doctor(a) podría tener una participación activa en su plan para irse.
- Trate si le es posible de tomar una clase de cuidado prenatal que sólo sea para mujeres. Estas pueden proveer una atmósfera cómoda para que pueda discutir sus preocupaciones con relación al embarazo y para poder hablar a solas con quien está impartiendo la clase.

2. Cómo Prepararse para dejar La Relación

La violencia puede aumentar cuando la persona está tratando de dejar la relación. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Asegúrese de quedarse con pruebas del abuso físico que ha sufrido, por ejemplo, fotos de sus heridas y golpes.
- Si le es posible, lleve un diario de todos los incidentes de violencia e incluya en el mismo la fecha, el acontecimiento y las amenazas recibidas.
- Es importante que sepa a dónde ir si necesita ayuda. Déjele saber a alguien lo que le está pasando.
- Si la persona abusiva le ha hecho daño vaya a ver a un doctor o a la sala de urgencias y reporte lo que le ha sucedido. Pídales que documenten su visita.

- Haga un plan con sus hijos(as) e identifique un sitio que sea seguro para ellos(as), por ejemplo, una habitación que se cierre por dentro con seguro o la casa de una amistad a donde puedan irse si necesitan ayuda. Insístales que la responsabilidad de ellos (as) no es protegerla a usted sino mantenerse ellos (as) fuera de peligro.
- Póngase en contacto con el refugio de su localidad y obtenga información sobre las leyes y recursos que están a su disposición antes de verse en la necesidad de usarlos si se encontrara en una situación de crisis.
- Si le es posible aprenda habilidades de trabajo o tome clases y cursos en un centro de estudios superiores.
- Trate de ahorrar dinero o pídale a amigos y familiares que le guarden el dinero que ha ahorrado.

Planeación para la seguridad emocional

Usualmente, el énfasis se hace en la planeación de la seguridad física y de su vida, pero es importante también considerar su seguridad emocional. La seguridad emocional puede ser diferente para cada persona, pero en general se trata de desarrollar un plan personalizado que la ayude a sentir y aceptar sus emociones y decisiones relacionadas al abuso que ha sufrido o a la relación. Estas son algunas ideas de cómo crear y mantener un plan para la seguridad emocional que funcione para usted.

- **Busque personas que le brinden apoyo:** Una presencia cuidadora y que se preocupe por usted como un amigo(a) o un miembro de su familia en el que usted confíe mucho, le puede ayudar a crear una atmosfera de calma para pensar en las situaciones difíciles por las que esté pasando y también ayudarlo a discutir posibles opciones.
- **Identifique metas que pueda cumplir y empiece a trabajar sobre ellas:** Una meta sencilla puede ser llamar a las agencias y organizaciones locales en su área. Así no esté preparada para actuar, hablar sobre su situación puede ayudarlo a tomar pasos pequeños o revisar opciones que se van haciendo más reales y posibles para cuando esté lista.
- **Cree un espacio de paz para usted:** designando un espacio físico donde su mente se pueda relajar y se sienta segura puede ser una buena opción cuando se está atravesando por emociones difíciles relacionadas con el abuso. Este espacio puede ser una habitación en su casa, sentarse debajo de su árbol favorito, una silla cómoda al lado de una ventana, etc.
- **Recuérdese a usted misma el gran valor que tiene:** Usted es importante y especial, el reconocerlo y recordárselo es muy beneficioso para su salud emocional. Nunca es su culpa cuando alguien decide ser abusivo contra usted, y el abuso no es un reflejo de su valor personal.
- **Recuerde se compasiva y cuidadosa hacia usted misma:** Tomarse su tiempo para practicar auto cuidado todos los días, así sea por unos minutos al día, crea el espacio en su mente y su vida para la seguridad y la paz emocional. Es muy saludable darse "descansos emocionales" y retirarse de la situación por momentos. Practicar esto puede ayudarlo a tomar decisiones que van a ser mejores para usted.

Cuando Deje la Relación

No tarde en hacer un plan de cómo y cuándo va a escaparse. Puede pedirle a la policía que la escolten o estar presentes cuando se vaya. Si tiene que salir en un apuro, la siguiente lista le servirá como una guía de lo que necesita traer con usted.

1) Identificación

- Cedula de Ciudadanía
- Certificado de nacimiento suyo y de los niños
- Tarjetas de Seguro Social
- Información bancaria
- Dinero y/o tarjetas de banco que están a su nombre
- Libros de registros de las cuentas de cheque y de ahorro

2) Papeles Legales

- Orden de alejamiento o de restricción
- Copias del contrato de alquiler o documentos de propiedad de su casa
- Papeles relacionados con sus seguros de salud y de vida
- Historial médico suyo y de sus hijos e hijas
- Papeles de la escuela de los niños y niñas
- Pasaporte
- Documentos relacionados con el divorcio y la custodia
- Licencia matrimonial

3) Números telefónicos que va a necesitar en caso de emergencia

- Número de teléfono de la policía local
- Número de teléfono del programa contra la violencia doméstica o del refugio de su localidad
- Números de teléfonos de amigos y familiares
- Número de teléfono de su doctor y del hospital

4) Misceláneos

- Medicamentos
- Llaves de la casa
- Teléfono celular pre-pagado
- Libreta de direcciones
- Fotos y artículos que tengan valor sentimental para usted
- Muda de ropa extra para usted y para sus hijos
- Dinero para una situación de emergencias

Su plan de seguridad debe incluir pasos para asegurar que usted se mantenga fuera de peligro después que haya dejado su relación abusiva. Aquí le presentamos algunas precauciones que puede tomar en cuenta:

- Cambie la cerradura de su casa y su número de teléfono.
- Llame a la compañía telefónica y solicite un aparato rastreador de llamadas. Pídale que su

nuevo número se muestre como privado cuando llama para que cuando usted haga llamadas su ex ni ninguna otra persona pueda obtener su nuevo número, que tampoco figurará en la guía telefónica.

- Cambie su horario de trabajo y la ruta que toma para ir a trabajar.
- Cambie la ruta que toma para llevar a sus hijos e hijas al colegio o considere la opción de cambiarlos para otra escuela.
- Notifique a las autoridades escolares de la situación.
- Si tiene una orden de alejamiento o restricción, siempre tenga con usted una copia certificada de la misma y déjele saber a sus amigos, amigas, vecinos, vecinas y empleadores que usted tiene una orden de restricción contra su ex vigente.
- Llame a la policía para que pongan en efecto la orden y de una copia en su trabajo, a los vecinos y a la escuela, con una foto adjunta de la persona abusiva.
- Valore la posibilidad de usar la dirección de una amiga para recibir allí su correo (recuerde que en las órdenes de restricción y en los reportes policiales aparece su dirección y tenga también cuidado de las personas a quienes le da su nueva dirección y su número de teléfono).
- Cambie de fecha cualquier cita de la que la persona abusiva tenga conocimiento.
- Vaya a comprar a tiendas donde antes no solía comprar y visite lugares donde haya mucha gente socializando.
- Ponga a sus vecinos y vecinas sobre alerta y pídale que llamen a la policía si les parece que usted puede estar en peligro.
- Encuentre una manera de fortificar las puertas de su casa.
- Deje que las personas con quienes trabaja sepan cuál es su situación y pregunte si sería posible que cualquier llamada que entre para usted primero la reciba la recepción para que se aseguren de que usted no vaya a recibir una llamada indeseada.

Explíqueles a las personas que cuidan a sus hijos (as) y los llevan y traen de la escuela y a diferentes actividades cuál es la situación y deles una copia de su orden de protección.

Plan de seguridad cuando los niños y niñas tienen que visitar la persona abusiva sin supervisión de ningún otra persona adulta

Si usted se ha separado de una pareja abusiva y está preocupada por la seguridad de sus hijos (as) cuando ellos visitan a su ex, desarrollar un plan de seguridad con ellos o ellas puede ser de gran beneficio.

Converse con sus hijos(as) (si son lo suficientemente grandes) y discutan posibles estrategias que los ayuden a mantenerse fuera de peligro.

Siga el mismo principio que seguiría en su propio hogar. Ayúdeles a identificar dónde pueden tener acceso a un teléfono, cómo pueden salir de la casa y a quién podrían acudir.

- Si esto es algo que no les pueda representar peligro y está dentro de sus posibilidades, envíe con sus hijos e hijas un teléfono que puedan usar en situaciones de emergencia (para llamar a la policía, a un vecino o llamarla a usted si necesitan ayuda).

Plan de seguridad para intercambio de hijos e hijas cuando hay custodia compartida

- Evite que la transferencia de los niños o niñas tenga lugar en su casa o en casa de su ex.

- Escojan hacer el intercambio en sitios seguros y público como son tiendas, restaurantes u otros lugares donde haya mucha gente, por ejemplo, cerca de una estación de policía.

- Trate de llevar con usted a algún amigo o familiar para el momento que se haga el intercambio, o pídale a su amigo o familiar que por favor él o ella haga la transferencia de los niños (as) con la persona que ha sido abusiva con usted.

- Posiblemente también puede planear para que su ex recoja a los niños (as) directamente de la escuela al terminar las clases si usted fue quien los dejó en la mañana en la escuela (esto va a reducir los chances de que usted y su ex tengan que verse).

- Tenga también un plan para cuidar la seguridad emocional de sus hijos e hijas. Piense qué puede hacer con ellos (as) en los momentos previos al intercambio para que se relaje del nerviosismo que está sintiendo y piense también qué pueden hacer juntos cuando los niños (as) regresen de su visita, por ejemplo, irse a un parque o hacer alguna otra cosa divertida.

¿Cómo tener estas conversaciones con sus hijos e hijas?

Dígales a sus hijos que lo que está sucediendo no es culpa de ellos (as) y que no son la causa. Déjeles saber lo mucho que los quiere y que pase lo que pase siempre tienen su apoyo. Dígales que quieres protegerles, que quiere que se encuentren seguros (as) y que por eso es necesario desarrollar un plan que puedan seguir en caso de emergencia.

- Es importante que usted recuerde que cuando se involucra a un niño o niña en el desarrollo de un plan de seguridad siempre existe la posibilidad de que comparta el plan con la persona abusiva, lo que podría aumentar el peligro.
- Por ejemplo, el niño o niña podría decirle al padre: "Mami me dijo que hiciera esto si te enojas." Cuando hable con sus hijos e hijas de este plan dígales algo así como **"estamos practicando lo que pueden hacer en caso de emergencia," en vez de decirle "este es el plan de lo que deben hacer cuando tu papá se ponga violento."**

3. ¿Cómo ayudar a amistades y familiares?

¿Está preocupada por algún ser querido o alguna amiga que está experimentando abuso? Posiblemente usted ha identificado algunos síntomas o signos de abuso, incluidos:

- Nota que la pareja constantemente las denigra o las ofende en frente de otras personas
- Nota que la mujer se encuentra constantemente preocupada por hacer algo que moleste a su pareja
- Nota que la mujer excusa con frecuencia el comportamiento de su pareja.
- La pareja de la mujer es extremadamente celoso o posesivo.
- Nota que la mujer presenta heridas, cicatrices o morados constantes
- Nota que han parado de compartir tiempo con familia o amigos
- Nota que la mujer se encuentra deprimida, ansiosa o nota cambios en su personalidad.

Cuando alguien que usted ama está siendo abusada, puede ser muy difícil para usted saber que hacer para ayudar a esa persona. Su instinto puede ser "salvarla" de la relación abusiva, pero eso no suele ser tan sencillo. Después de todo hay muchas razones por las que las personas permanecen en relaciones abusivas, y en las que dejar la relación puede volverse más peligroso para ella.

El abuso por lo general se trata de poder y control, por lo tanto, una de las mejores maneras de ayudar a una persona en una relación abusiva es considerar cualquier forma en la que usted puede ayudar a su empoderamiento, para que las mismas puedan, cuando estén listas, tomar sus propias decisiones.

Reconozca que esta persona está pasando por una situación muy difícil y escalofriante. Dele su apoyo y escúchela.

Déjele saber que el abuso no es culpa suya. Asegúrele que no se encuentra sola y que existen recursos creados específicamente para ayudarla y apoyarla. Posiblemente a esta persona le resulte difícil hablar sobre el abuso. Déjele saber que puede contar con su ayuda a cualquier hora que la necesite. Lo que más necesitan estas personas es alguien en quien poder contar, alguien que le crea y le escuche.

No juzgue.

Respete las decisiones que toma esta persona. Son muchas las razones que llevan a una víctima a permanecer en una relación abusiva. Probablemente termine muchas veces con la relación para luego regresar a la misma. No critique sus decisiones ni diga nada que le pueda hacer sentir culpable pues es precisamente en este momento más que nunca que necesita de su apoyo.

No deje de brindarle su apoyo a esta persona una vez que haya terminado con su relación.

Aunque la relación con la que terminó su amistad o familiar haya sido abusiva, posiblemente esta persona todavía se está sintiendo sola porque su relación ha terminado. Le va a tomar tiempo poderse reponer del dolor que le está causando que la relación haya llegado al fin y va a necesitar su apoyo especialmente durante este período.

Anímele a participar en actividades que no tengan nada que ver con su ex, en las que pase tiempo con amigos, amigas y familiares.

Es crucial que esta persona pueda contar con el apoyo de otras personas y mientras más apoyo tenga de quienes la quieren y se preocupan por su bienestar, más fácil va a resultarle dar los pasos que necesita para lograr seguridad y mantenerse fuera de peligro, lejos de su pareja abusiva.

Ayúdele a desarrollar un plan de seguridad.

Usted puede echarle un vistazo a la información que hemos incluido sobre cómo crear un plan de seguridad y ayudar a esta persona a desarrollar uno, no importa en qué etapa se encuentre de su relación (no importa si ha escogido continuar con su relación, si se está preparando para irse o ya se ha ido).

Aliéntele a hablar con personas que puedan orientarle y ayudarle.

Localice una agencia local contra la violencia doméstica que ofrezca servicios de terapia o consejería para víctimas o donde se reúnan grupos de apoyo.

Recuerde que usted no puede "salvar" a esta persona.

Aunque sea difícil ver que alguien a quien queremos está sufriendo, al final es la persona quien tiene que tomar la decisión de lo que quiere hacer. Es importante que esta persona sepa que cuenta con su apoyo no importa la decisión que tome y es importante que usted la ayude a hallar un camino que la conduzca hacia la paz y la seguridad.

4. Cerrando el Capítulo del Abuso

Recuperarnos de cualquier ruptura de pareja es difícil, pero sanarse de una relación abusiva puede resultar particularmente difícil y complicado. Generalmente toda separación provoca gran tristeza y sentimientos de pérdida; pero para quien está haciendo una transición pasando de ser víctima a ser sobreviviente a los mismos efectos, también puede agregarse ser acosada continuamente o ser atacada. El trauma mental continuo y el estrés emocional que sufre como resultado la persona sobreviviente podría hacerla cuestionarse: "¿Ha valido realmente la pena dejar la relación?"

POR SUPUESTO. Sin dudas valió la pena dejar la relación.

¿Por qué resulta tan difícil recuperarse del abuso? El abuso tiene su raíz en una necesidad de poder y control y la persona que es abusiva con su pareja mantiene ese control destruyendo la autoestima de su víctima y quebrantando su espíritu. Si usted se está alejando de una relación abusiva, reconstruir su vida puede ser un proceso duro; pero el tiempo y la distancia le pueden ayudar a sobreponerse y hallar paz. A usted le está esperando una vida libre de violencia que tiene más que merecida.

Corte todo Contacto con su ex

Mientras está tratando de sanarse posiblemente sentirá la necesidad de decirle a la persona que le estaba abusando que usted le ha perdonado. Posiblemente usted sienta necesidad de ayudar a su ex pareja abusiva a recuperarse de la separación o demostrarle que a usted le va mejor sola. Pero si usted no corta todas las ataduras con su ex, va a serle difícil recuperarse verdaderamente.

Intente usar métodos diferentes que le ayuden a evitar ponerse en contacto con su ex. Borre el número de teléfono de su ex y cambie su propio número. Si acaba de agarrar su teléfono para llamar a su ex y está a punto hacerlo, ponga el teléfono en otra habitación y salga de la misma o comuníquese con las organizaciones locales que pueden darle apoyo en esos momentos.

Resista el deseo de ponerse en contacto con esa persona a través de las redes sociales. Borre a esa persona de su lista de contactos o bloquéela. Si sigue recibiendo fotos y noticias sobre esta persona a través de las redes sociales, tal vez le ayude borrar a las personas que tienen como amigos en común.

Intente escribirle a su ex una carta diciéndole todas las cosas que necesita, **pero no se la envíe**. Si usted está recibiendo terapia, envíesela en vez a su psicóloga (o).

Rodéese de Personas que la Apoyan

Una vez que usted salga de una relación abusiva, es bueno que se deje ayudar por personas que quieren darle su apoyo. Pase tiempo con amigos, amigas y familiares que le quieran y se preocupen por usted. Déjeles saber de qué manera necesita que la ayuden, ya sea quiere tener alguien con quien poder hablar sobre lo que le ha pasado o alguien que le pueda ayudar a no responder las llamadas telefónicas de su ex y le ayude a no dejarle responder sus mensajes de texto, etc.

Si la persona abusiva la aisló de amigos, amigas y familiares, es probable que ya no le quede una red de apoyo (aunque siempre va a encontrar personas que quieren ayudar). Valore la posibilidad de comenzar a verse con un psicólogo (a) o consejero que pueda ayudarle individualmente. También podría hacerse miembro de algún grupo de apoyo.

Cúidese

Cuidar de usted misma es un componente muy importante del proceso de sanación y el primer paso del proceso es comprender que el abuso ocurrido no es su culpa.

Encuentre aquellas cosas que la hacen feliz. Redescubrir los pasatiempos que solía disfrutar puede tomar su tiempo, pero el proceso mismo puede ser divertido. Inscríbase en un club o intente actividades como clases en grupo que le ayuden a mantenerse en buena forma física y le permita conocer nuevas personas.

Si usted tiene hijos (as), busque la forma de hallar el tiempo para usted. Algunos centros de ayuda contra la violencia doméstica ofrecen cuidado de menores si usted está participando en un grupo de apoyo.

Felicítese a usted misma por sus logros, sin importar cuán grandes o pequeños puedan ser y si le viene a la mente algún pensamiento negativo sobre usted misma, córtelo con mantras y afirmaciones positivas. Si usted se vuelve consciente de lo que está pensando y diciéndose de usted misma, esto le ayudaría a cambiar sus pensamientos negativos.

Recuerde que con el tiempo se va a sentir mejor

El dicho antiguo "el tiempo cura todas las heridas" puede ser increíblemente frustrante, pero es muy cierto. Recuperarse va a requerir, sin duda, tiempo y distancia. Dese todo el tiempo que necesite para poder sanar.

Cada persona se repone de un modo diferente y todos necesitamos encontrar lo que personalmente nos funciona.

Considere Recibir Terapia Psicológica

Si piensa que recibir terapia le podría ayudar, mientras más rápido comience mejor va a ser. Muchas personas se benefician grandemente de asistir a terapia con un psicólogo (a) pues esta nos ayuda a hacernos más conscientes de nosotras mismas y nos ayuda a ver con claridad nuestras metas y analizar las opciones que tenemos.

Las sesiones de terapia proveen un ambiente seguro y confidencial que facilitan que una sobreviviente pueda expresar sus sentimientos, pensamientos y temores. Un (a) terapeuta es alguien que no está directamente involucrado y que no va a juzgarle. Es alguien que está ahí para escucharla y ayudarla a procesar todo por lo que usted está pasando y ayudarla a lidiar con ello.

Recibir terapia de un (a) psicólogo (a) no significa que uno tenga algún tipo de enfermedad mental o que sea incapaz de lidiar con su propia situación. La terapia es solamente uno de muchos pasos que usted va puede dar para ayudar su proceso de sanación y que lo haga con éxito.

Hablar con un profesional especializado en ayudar a personas que han pasado algún trauma puede ayudar tremendamente a que un sobreviviente pueda lidiar mejor con la ansiedad que todavía está sintiendo y a reducir su estrés. Estos especialistas saben cómo ayudarle a procesar recuerdos o experiencias traumáticas para que pueda rebasarlas y seguir adelante con su vida. Estas profesionales también saben cómo ayudar a sobrevivientes a aprender a controlar las fuertes emociones que pueden estar experimentando como el temor o la ira.

Una buena relación entre el (la) psicólogo (a) y su cliente puede constituir uno de los factores más importantes a favor de la sanación de la persona. Trate de encontrar un (a) psicólogo (a) con quien usted se sienta escuchada, entendida y que la haga sentir cómoda.

5. Cómo Mantener su Seguridad Cuando Usa la Tecnología y las Redes Sociales

La tecnología está siempre cambiando y puede lo mismo ser usada para poner en riesgo su seguridad como para ayudar a mantenerla fuera de peligro. Ya que el problema de la violencia doméstica involucra a alguien que trata de ejercer su poder y control, es común que esta persona trate de usar la tecnología para monitorear y controlar a su pareja. La información que a continuación le presentamos puede ayudarla a mantener su seguridad mientras hace uso de la tecnología, incluyendo el uso del teléfono o la computadora.

¿Usted siente que alguien la está monitoreando? Tome nota de los siguientes datos que pueden servirle de ayuda.

- ¿Sabía que es posible monitorear cómo está una persona usando su computadora sin que llegue a enterarse?
- ¿Sabía usted que el historial de navegación o las páginas de internet que ha visitado no puede ser totalmente borrado de la computadora?
- ¿Sabía que es posible que alguien esté monitoreando su teléfono celular?
- ¿Sabía que, en su carro, su cartera y su teléfono celular, alguien podría poner un sistema global de posicionamiento (o GPS en inglés)?
- ¿Sabía que las Cortes de algunos sistemas judiciales del país archivan todos sus registros en internet y que el público tiene acceso a estos registros que contienen información personal?
- ¿Sabía que el correo electrónico funciona de modo similar a si enviara una postal por correo, alguien puede interceptarlo?

Como proteger su seguridad cuando usa le red del internet

Cuando usted usa su computadora y navega por internet, las huellas de todos los sitios que visita quedan grabadas. Las cuentas que paga y lo que compra todo queda grabado. Los mensajes que comparte por mensajería instantánea y los correos electrónicos pueden ser extraídos. Recuerde que alguien podría estar monitoreando su computadora al mismo tiempo que la usa.

Si tiene necesidad de una computadora que sea segura, use las computadoras que hay en bibliotecas, centros informáticos o en los refugios para personas maltratadas. Use siempre computadoras que sean seguras cuando ande buscando información sobre algún viaje que está planeando dar, posibles sitios donde vivir, temas relacionados con la ley y planes de seguridad.

El correo electrónico (email)

La persona abusiva puede obtener acceso a su correo electrónico. No se arriesgue, use una computadora que sea segura y abra una nueva cuenta de email de la que su pareja no tenga conocimiento. Use esa cuenta para desarrollar su plan de seguridad y para cualquier comunicación de naturaleza delicada. Es una buena idea mantener activa la cuenta original de email que la persona abusiva está monitoreando, que siga mandando y recibiendo correos electrónicos que no sean importantes para así mantener las apariencias y evitar que sospeche.

El teléfono celular

Los teléfonos celulares son como farolas en medio de la noche, delatan exactamente dónde está y cuándo. La persona abusiva no sólo podría saber dónde se encuentra usted, sino que también podría recuperar el historial de textos y llamadas que usted ha recibido y enviado de su teléfono. También podría colocar en su carro o su cartera un aparato que tenga un sistema de posicionamiento global (GPS). Valore la opción de comprarse un teléfono pre-pagado y guárdelo en un lugar seguro para que pueda usarlo si necesita hacer una llamada.

Las redes sociales

Asegúrese de sólo publicar cosas que intencionalmente quiere que otros vean o que sepan. Una vez que publicamos algo ya no podemos controlarlo. Proteja su información personal. Si publica su número de teléfono o su dirección, está haciendo fácil que alguien la contacte directamente. Si usted publica información como es su fecha de nacimiento, las escuelas a las que has ido, la compañía donde trabaja o fotos donde se vean lugares que pueden ser reconocidos, podría estar facilitando que alguien encuentre donde vive, que sepa qué lugares frecuenta o a qué escuela va. Ponga límites. Pídale a sus personas conocidas que no publiquen en las redes sociales ninguna información suya que sea de naturaleza personal, ya sean comentarios o notificaciones sobre sitios que haya visitado o eventos a los que haya asistido. Pídale que no publiquen fotos donde usted aparezca ni que le pongan etiquetas con su nombre a sus fotos si esto no la hace sentir cómoda. Mantenga privadas sus contraseñas, no hay ninguna necesidad de compartir con nadie sus contraseñas de acceso a las redes sociales. Si alguna de sus amistades está en una relación que es abusiva NO publique ninguna información sobre ella a menos que primero le haya pedido permiso pues podría estar poniendo en riesgo su seguridad.