

# Plan de seguridad para violencia familiar durante COVID-19



**Este documento es una herramienta para sobrevivientes y sus familias, amigos y toda la comunidad que los rodea, así como para las personas que usan violencia. Encontrarás recomendaciones de prevención e intervención de violencia intrafamiliar que tienen el fin de promover la seguridad, el bienestar y la recuperación. Es una guía completa que te ayudará, a ti y a tu familia, a desarrollar un plan de seguridad durante COVID-19. También puedes usar sólo secciones con información específica, si así lo necesitas.**

## **Para ello, esta guía incluye la siguiente información:**

- Cómo pueden los sobrevivientes, identificar patrones de conductas abusivas en su relación durante la pandemia COVID-19.
- Plan de seguridad para sobrevivientes de violencia y abuso durante la pandemia.
- Herramientas para crear conciencia y reflexionar para personas usando violencia y abuso, o ejerciendo poder y control.
- Recomendaciones para miembros de la comunidad sobre como apoyar a sobrevivientes de violencia durante la pandemia.
- Otros recursos (apoyos) para sobrevivientes, sobre cómo mantenerse seguros y sanos durante COVID-19.

Las familias que sufren de Violencia Doméstica, Agresión sexual, Tráfico humano y/o Abuso infantil están en mayor riesgo de sufrir acciones de poder y control, así como de violencia y abuso, durante esta época de distanciamiento social / aislamiento en el hogar.

**Nota importante: la pandemia de coronavirus, también conocida como COVID-19, es una amenaza real para la salud y seguridad de nuestra comunidad y de todo el país.**

Con base en la información del Centro para el Control de las Enfermedades de Estados Unidos, los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, dificultad para respirar y tos. Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de haber sido expuesto. Las personas con mayor riesgo son los adultos mayores y personas con condiciones médicas crónicas, entre ellas asma y enfermedades de los pulmones. Contacta a tu médico si crees que has estado expuesto y presentas dichos síntomas.

# Cómo identificar una relación no sana (abusiva) durante la pandemia de COVID-19



**El propósito de esta guía es ayudar a posibles víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica y/o intrafamiliar a identificar patrones de conductas de poder y control que pueden llevar a una situación de violencia (o a incrementar la violencia ya existente) durante esta época de distanciamiento social.**

## **Estos patrones de conductas de poder y control incluyen:**

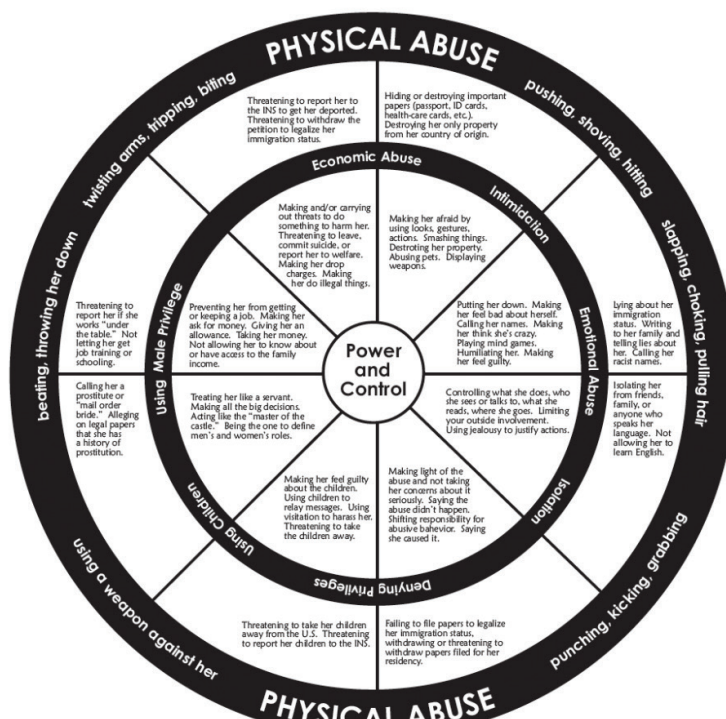
- Guardarse (no compartir) información relacionada al COVID-19 o noticias locales.
- Interferir con cuidados de salud mental, atención médica, medicamentos, discapacidad u otras necesidades de salud.
- Intervenir con las actividades diarias de salud e higiene, como por ejemplo: hábitos de sueño o alimentación, horas de trabajo en casa o educación a distancia, ejercicio, baño y aseo personal, rutinas para dormir, o conseguir alimentos o ayuda médica.
- Amenazarte de contagiarte o enfermarte a ti, a tus hijos, a familiares o amigos; o amenazarte de echarte a la calle si te enfermas.
- Usar el distanciamiento social como excusa para aumentar los esfuerzos por aislarte, no permitiéndote contacto con otras personas, no permitiendo que recibas o hagas ninguna visita, incluso de manera virtual o por teléfono; ni siquiera si son para recibir recursos de ayuda, checar que tus familiares se encuentren bien o compartir recursos/alimentos.
- Impedirte el contacto con otras personas, no permitiéndote establecer comunicación con nadie ni por teléfono, redes social o de ninguna otra manera.

- Mantener a los niños aislados unos de otros, poniéndolos en habitaciones separadas, incluso cuando nadie en la familia está enfermo o ha dado resultado positivo en la prueba del coronavirus.
- Medidas excesivas que no te permiten salir de casa, ni para una caminata o hacer ejercicio, limitar el tiempo de televisión o en línea (incluso de sitios educativos), limitar el tiempo de juego de los niños y otros familiares que viven en la misma casa, etc.
- Retener comida (no dársela a los niños), no comprar suficientes alimentos, exagerar en controlar las porciones de comida y reducir los alimentos innecesariamente, y/o restringir el acceso a alimentos gratuitos ofrecidos para la comunidad (no dejarte ir a recogerlos.)
- Aumentar el control sobre el dinero (incluso SSI/discapacidad), los vehículos, etc. Gastar el dinero en otras cosas (por ejemplo, armas, alcohol, drogas, etc.)
- No permitir que los niños participen en servicios espirituales o religiosos, o en celebraciones culturales ofrecidos en línea o transmitidos por radio o televisión.
- Aumento en la demanda de llevar a cabo actividades sexuales, con fin de entretener o satisfacer a tu pareja (esto incluye el sentirte obligado o ser forzado a tener relaciones cuando no lo deseas).
- Intentos constantes por sabotear tu esfuerzo de mantenerte sobrio (hacerte que consumas o amenazarte con ello). O usar el consumo/abuso como excusa de conductas de disciplina o crianza abusivas o agresivas.
- Forzarte a firmar documentos legales para beneficio del otro (para obtener un auto, teléfono nuevo, asuntos de pagos de servicios, préstamos, etc.)
- Comentarios racistas o que denigran a tu familia o cultura. Ponerte apodos, criticarte o humillarte en público o en línea (usar términos como gordo, flaco, demasiado alto o chaparro o cualquier otro insulto). Esto incluye también el avergonzarte diciéndote o diciéndole a otros que “estás loco” por seguir las recomendaciones de precaución durante la pandemia.
- Excluirte o aplicar la ley de hielo.
- Involucrar a los niños en conductas violentas, como hacer que participen o que vean dichas acciones de violencia ya sea contra ti, contra otras personas o incluso contra las mascotas.
- Dejarte, a ti y/o a los niños, en la casa por periodos largos (todo el día o varios días/semanas) sin los medios para comunicarse, transportarse o tener acceso a comida y otros recursos para atender sus necesidades.
- Destruir sus propiedades (aventando y rompiendo sus cosas) para causar daño o miedo, intimidar, o castigar.
- Sabotear tus esfuerzos para criar a tus hijos y minimizar tu rol de padre de familia.
- Impedir que te comuniques con otras personas de apoyo o ayuda para mantener a tus hijos a salvo de las acciones violentas de tu pareja, incluyendo interferir con el plan de seguridad, encerrarte o destruir tu teléfono.
- Agredirte físicamente, incluyendo: chocar contigo, empujarte, cachetearte, golpearte, pellizcarte, jalarte el cabello, tratar de ahorcarte/estrangularte.
- Usar armas contra ti o los niños, o dejar las armas en lugares visibles “como aviso” para intimidarte.
- Amenazarte con causarte daño de otras maneras, como haciendo que te arresten, llamando a migración, haciendo público que tienes una relación LGBTQIA+ o amenazándote con tomar a los niños y dejarte.

- Causar daño a los niños (accidentalmente o a propósito), incluyendo daño físico o sexual.
  - \* Los menores de edad no pueden dar consentimiento para actos sexuales, conquista sexual, u conductas sexuales abusivas. Señales de intentos de causar daño a un menor puede incluir el pedir al padre protector que deje la habitación o la casa, o pedirle al menor que se quede mientras los demás salen, también puede incluir el forzar a un menor a ir a dar una vuelta o estar en la cama con el padre (u otro familiar) que probablemente está siendo abusivo. El abuso sexual incluye manosear, tocar inapropiadamente, actos orales, penetración de cualquier tipo, besar, forzar al menor a sentarse en el regazo, bañarse con la persona que comete el abuso.
- Amenazar con lastimarte o matarte (a ti, a otros familiares o a las mascotas.)

Utiliza la rueda de poder y control para identificar patrones de conducta que hayan (o estén siendo usados) contra ti o contra un ser querido.

## IMMIGRANT POWER AND CONTROL WHEEL



DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROGRAMS  
202 East Superior Street  
Duluth, Minnesota 55802  
218-722-2781  
www.theduluthmodel.org

Si tu o algún conocido está sufriendo por alguna de estas acciones en casa, pide ayuda. Puedes llamar a la Línea de Ayuda Nacional para Violencia Doméstica 1.800.799.7233 donde te pueden ayudar a encontrar los recursos locales para apoyarte.

O puedes contactar nuestra línea de ayuda.

**Confidential, 24-hour SAFeline**

Call: **512.267.SAFE (7233)** Text: **737.888.7233** Chat: **safeaustin.org/chat**

For Deaf people of all identities, please use relay/VRS

**SAFE** | stop abuse for everyone

safeaustin.org



# Cómo hacer un plan de seguridad durante la pandemia COVID-19



**El propósito de esta guía es ayudar a posibles víctimas y sobrevivientes de violencia domésticas y/o intrafamiliar a crear un plan de seguridad durante la pandemia COVID-19. Algunas cosas a tomar en cuenta son:**

## **Identifica tus fortalezas y tus recursos para proteger a tus hijos.**

- Evalúa la situación, esto puede incluir preguntarte lo siguiente:
  - Qué cosas puedo controlar en este momento y que cosas no puedo controlar ahora.
  - Qué puedo hacer para implementar seguridad y hábitos saludables, y así prevenir el contagio de COVID-19 en mi hogar y entre mis familiares.
  - Cuáles son las tres cosas que hago mejor como padre de familia y que nos mantienen seguros y saludables durante la pandemia (algunos ejemplos son: saco a mis hijos a jugar, mantengo a mis hijos ocupados, tengo en casa snacks saludables, etc.)
  - Qué más puedo hacer para mantenerme y mantener a mis hijos seguros
  - Cuándo y qué necesito hacer para pedir ayuda a amigos, familiares o vecinos en caso de necesitar apoyo o seguridad. Esto puede incluir mandarles a los niños a jugar o a dormir si pudieran estar en peligro.
- Identifica maneras de mantener a tus hijos sanos. Esto incluye llevarlos a servicios médicos o de salud mental cuando lo necesiten, tener rutinas de cama, baño y alimentos, aprender a hacer labores del hogar y cocinar juntos. Esto también puede incluir platicar con tus hijos sobre sus sentimientos y miedos.

## **Pon atención a patrones y a detonantes de violencia y abuso**

- ¿Qué hace que sea difícil evitar la violencia en tu familia, ahora que tú, tu pareja y tus hijos están todos en casa por periodos largos; debido a los cierres en las escuelas, las restricciones de trabajo o la pérdida de este? Pregúntate lo siguiente, por ejemplo:
- ¿Cuál es la hora del día más difícil de sobrellevar? ¿Es en la mañana porque no estamos durmiendo suficientemente bien, es al medio día porque estamos aburridos, o es en las noches porque hay personas tomadas o drogadas en la familia?
- ¿Cuál es nuestra rutina en los momentos de mayor tensión (ya sea en las mañanas, a medio día, a la hora de la cena o a la hora de dormir)?
- ¿Hay alguna manera de ajustar las rutinas para mantener a los niños seguros (física y emocionalmente) y más tranquilos, a pesar del daño que la persona que abusa este causando?
- ¿Qué has notado en tu pareja (que abusa) antes de que explote: empieza a sudar, cambia su voz, se acelera o agita, es mucho más amable?
- ¿Qué acción inmediata puedes tomar para protegerte y proteger a los niños cuando notas cambios en tu pareja, como los recién mencionados?

Una vez que has identificado estos patrones, puedes pensar en maneras de utilizar tu tiempo para prepararte para las explosiones de violencia y para protegerte y a los niños durante los momentos de mayor peligro.

## **Considera y valora la importancia de tus redes sociales y culturales y de la conexión espiritual.**

- Checa y trata de estar en contacto con otras personas de tu comunidad (por ejemplo un pastor, un líder comunitario, un mentor o un vecino, etc.) por medio de formas remotas de comunicación, como textos, video llamadas o a través de redes sociales.
- Identifica a una persona de confianza con quien puedas hablar sobre el posible peligro o cuando haya peligro inminente en tu hogar
- Planea otras formas en las que puedes compartir información de manera segura, como pidiendo oraciones o solicitando ayuda con otras necesidades básicas durante la pandemia, como por ejemplo, que te lleven alimentos a tu domicilio.
- Se creativo para poder estar en contacto con personas que comparten tus creencias o que son parte de tus grupos de apoyo o de prácticas deportivas, por ejemplo, haciendo un plan para celebrar festividades con miembros de tu comunidad desde tu hogar.
- Si es seguro para ti, únete en línea a grupos basados en trauma dedicados a apoyar con estrategias prevención e intervención y con asuntos de violencia intrafamiliar, crianza y trauma.
- Anota números de teléfono importantes en una libreta, en caso de que tu teléfono celular no funcione.
- Anota, toma foto de pantalla o dibuja un mapa para llegar al centro de apoyo en crisis más cercano o a un punto de reunión que decidas para tu familia, en caso de que se separen y se para que se puedan reunir. Asegúrate de que tú y tus niños conocen bien el plan y tienen una copia del mapa.
- Haz equipo y pide apoyo (a un vecino, familiar o pastor) para que te ayude con el bienestar y la seguridad tuya y de tus hijos. Pregúntate lo siguiente:
  - ¿Quién es el familiar, amigo o vecino más cercano o seguro y a quien pueda pedirle ayuda durante las horas de mayor tensión?
  - ¿Puedes crear un sistema para alertar a amigos-familiar o vecino cuando estas en peligro? Como por ejemplo usando una linterna si necesitas ayuda, o enviando a tus hijos a pedir azúcar, o sacando la basura a la misma hora que tu vecino y si no sales que sepa que debe llamar al 911.
  - ¿Quién puede cuidar a tus hijos durante las horas de mayor tensión o en una emergencia? ¿Cuál es la palabra clave o señal que les avisa a tus hijos que es momento de llevar a cabo el plan de seguridad?

## Plan para seguridad física

- Identifica espacios seguros en tu hogar o patio para los momentos de mayor tensión, puede ser ver una película, estar en el garaje o incluso fuera de la casa (salir a caminar).
- Asegúrate de que si hay armas, estén guardadas con llave y fuera del alcance de los niños.
- Si tienes una discusión, salte de la cocina o de cualquier otro espacio que pueda ser peligroso o donde se guarden las armas.
- Ten lista una maleta, en caso de que necesites salir de tu casa para tomar un tiempo aparte (visitando a un familiar o amigo tratando de practicar el distanciamiento adecuado, o quedándote en algún lugar seguro mientras se calman las cosas). Asegúrate de que la maleta incluya documentos importantes, identificación, medicinas, artículos para desinfectar (gel de manos o jabón).
- Si no vives con tu expareja pero necesitas dejar o recoger a tu(s) hijo(s) o alguna otra cosa, es importante seguir las siguientes recomendaciones:
  - Lo ideal es ir con alguien que te acompañe o estar en el teléfono con alguien.
  - Avísale a alguien cuando vayas a ir.
  - Si es posible, quédate en tu coche y practica distanciamiento social adecuado.
  - Puedes llamar de manera anónima las 24 horas, todos los días, a la Línea de Ayuda de Violencia Doméstica (1.800.799.7233) para un plan más detallado.
  - También puedes mandar un mensaje de texto o chatear para evitar que escuchen tu conversación. La mayoría de los refugios suelen estar siempre llenos, sin embargo, es recomendable que llames de cualquier manera. Se están usando hoteles, iglesias y otros espacios para apoyar.

## Plan de seguridad emocional

- Haz una rutina que puedas seguir durante los momentos difíciles (peligrosos o traumáticos). Seguir tu rutina te ayudará a estar tranquilo y concentrarte en tu plan de seguridad.
- Haz un horario para practicar ejercicios de meditación u oración.
- Está bien llorar. Somos seres humanos y tenemos muchas emociones diferentes en muchos momentos diferentes. Planea darte un momento para sacar esas emociones de manera segura y en un espacio tranquilo sólo para ti.
- Apoya a tus hijos ayudándoles a que hablen o a que escriban sobre sus miedos y preocupaciones de una manera segura. Puedes usar una libreta o escribir notas en un teléfono celular o en una tableta, o pueden crear un blog. También pueden enviar sus notas por correo electrónico a alguna persona en quien confíen.

**If you need help, call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-SAFE (7233).**

# Recomendaciones para reflexionar y responsabilizarse cuando usas poder, control, abuso y violencia con tu familia.

**El propósito de este documento es ayudar a una persona que esté considerando usar violencia o abuso contra su pareja (o con sus hijos). El objetivo es ayudarte, a ti que usas abuso y violencia, a pensar en ti mismo y en tus acciones, considerando el por qué eliges usar poder y control.**

**Antes de usar poder, control, abuso y violencia, podrías considerar lo siguiente.**

**Preguntas que puedes hacerte a ti mismo cuando sientes la necesidad de usar tu poder y controlar:**

- ¿Soy yo quien toma todas las decisiones en la familia? ¿Le pido su opinión a mi pareja? Si así es, ¿le permito tomar sus propias decisiones (aun cuando no estamos de acuerdo)?
- ¿Qué impacto tienen mi conducta y estilo de crianza en mi pareja y en mis hijos?
- ¿Cuál es la raíz o la causa, en este momento, de mi ansiedad, enojo, frustración y estrés? Por ejemplo, pérdida de ingresos, problemas de salud mental, irritabilidad por el distanciamiento social, etc.
- ¿Tengo mal genio? ¿Siento celos e inseguridad con frecuencia?
- ¿Por qué cosas discuto y estoy en desacuerdo frecuentemente con mi pareja? ¿Hay una forma saludable de llegar a acuerdos o siento que debo “ganar” y que quiero que las cosas se hagan a mi manera?
- ¿Cómo afectan mis acciones a mi pareja ya sea física, emocional, psicológica-mental, verbal o sexualmente? ¿Cómo afectan a mis hijos? ¿Y a otras personas en mi hogar?
- ¿Qué siento en mi cuerpo cuando algo dispara mis reacciones violentas, por ejemplo, me empiezan a sudar las manos, aumenta mi ritmo cardíaco, sudo?
- ¿Y qué pasa antes y/o después de que mi cuerpo empiece a reaccionar?
- ¿A dónde puedo ir o que puedo hacer si mi cuerpo empieza a reaccionar?
- ¿A dónde puedo ir o que puedo hacer para evitar lastimar a mi pareja o a mis hijos?
- ¿Cuál es mi respuesta más común cuando no me siento en control?
- ¿Cuáles son las consecuencias cuando mi pareja o mis hijos me desobedecen?
- ¿Aplico consecuencias físicas, emocionales o psicológicas-mentales, verbales o sexuales?
- ¿Contribuyo a aumentar el estrés en mi hogar? ¿Cómo?
- ¿Suelo interrumpir las rutinas saludables, como la de dormir, los alimentos, la hora del baño, la tarea, etc.?
- ¿Le perturba a mi pareja o causa problemas en nuestra relación, el que yo esté checando su celular, su correo electrónico, o sus cuentas de redes sociales?



## **Maneras de tener el poder de compartir responsabilidades y tener igualdad en los roles de crianza.**

- Puedes, con una actitud positiva, ofrecerle ayuda a tu pareja/hijos para preparar los alimentos, jugar, hacer labores de la escuela, etc. sin manipular ni castigar a nadie más tarde.
- Puedes ayudar a calmar a tu pareja y a los niños en momentos estresantes durante esta crisis.
- Puedes practicar el apoyar la relación de tus hijos con su otro padre de familia. Pon atención a las cosas que dices de la otra persona, ¿son positivas y ayudan o son negativas y causan daño?
- Practica el distanciamiento social seguro, lava tus manos, limpia las áreas que tu familia toca todos los días para mantener a tu familia sana.
- Puedes hacer una cuarentena voluntaria si crees que estuviste en contacto con alguien que ha estado expuesto a COVID-19 o si presentas síntomas o cualquier otra enfermedad contagiosa.

## **¿Qué puedes hacer para cambiar tu conducta y promover sanación?**

Pregúntate lo siguiente:

- ¿Qué clase de padre quiero ser? ¿Qué clase de relación quiero tener con mis hijos?
- ¿Qué espero o quisiera que mis hijos pensarán de mí? ¿Qué creo que van a decir mis hijos de mí en 5 años?
- Responsabilízate cuando no estas actuando como una pareja o un padre positivo, hazlo sin culpar a los demás.
- Identifica las conductas que haces y que más dañan a tus familiares, y encuentra soluciones para lidiar con la ansiedad, el miedo, la frustración y/o el enojo.
- Haz tu parte para promover la seguridad y el bienestar de tu pareja y de tus hijos todo el tiempo.
- No interfieras negativamente con las rutinas diarias de tu familia, con las actividades que permiten que tus hijos se acerquen a su otro padre de familia o con los planes de seguridad. Esto incluye apoyar la relación de tu hijo con su otro padre de familia en la casa o cuando lo visitan.
- Cuando haya discusiones, tómate un descanso (y apoya a tu pareja a tomar un descanso también) para que se calmen y puedan volver a tratar de solucionar el conflicto después. Escucha a tu pareja y a tus hijos y trata de llegar a un acuerdo justo para todos.
- Haz un esfuerzo por aprender más herramientas para vivir en familia, practica usar comunicación sana y respetuosa y se más comprensivo de las diferentes opiniones.
- Controla tu sobriedad y tus propias necesidades de salud mental para que puedas ser el mejor padre y la mejor pareja posible.
- Pide ayuda. No tienes que hacer todo esto solo, hay gente lista para ayudarte a dejar de usar abuso, violencia, poder y control.

**If you need help, call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-SAFE (7233).**

# Como ayudar a alguien que está sufriendo de violencia durante COVID-19



**Recomendaciones para vecinos, amigos, familiares, miembros de comunidades religiosas o profesionales que buscan ayudar a niños y adultos sobrevivientes de violencia.**

**El propósito de este documento es ofrecer una guía a los miembros de la comunidad que puedan ayudar a posibles víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica o intrafamiliar.**

**Ya seas un vecino, un amigo, un líder religioso, un profesional o incluso, un miembro de la familia, puede ser muy difícil saber cómo apoyar a un ser querido que está sufriendo de violencia.**

**Lo más importante es ESCUCHAR. Es indispensable recordar que la persona sobreviviente es la experta de su propio hogar, su relación y su vida. Es esencial que escuches al sobreviviente y que le hagas saber que estas para apoyar. Si la persona sobreviviente no sigue tus consejos, no significa que no quiere tu ayuda, puede ser que simplemente no es la mejor opción para su situación particular.**

**Además de escuchar, hay otras cosas importantes que puedes hacer:**

**Estar realmente presente durante la conversación.**

- De manera calmada escucha a quien está confiando en ti su información personal, escucha sin interrumpir, sin juzgar y sin descartar lo que te dicen como algo falso. Recuerda que la violencia nunca es culpa de la víctima. Cuida tu tono de voz y tus expresiones.
- Pon atención a tus propios prejuicios, miedos y creencias, de modo que no interfieran cuando necesites ofrecer un espacio seguro. Si crees firmemente que tu manera de resolver la situación es la única forma efectiva y útil o si sientes que debes “rescatar” a la otra persona, entonces es probable que tus prejuicios, miedos y creencias estén interfiriendo. Este tipo de ayuda provoca que la otra persona se ponga a la defensiva y que no se involucre contigo.
- Abstente de juzgar, dar sermones, culpar a la víctima o hacer sentir menos, por haber estado en la relación, por continuar en la relación o por no separarse de su pareja (aun cuando estés convencido de que no es una relación sana)
- Abstente de responder al sobreviviente con comentarios racistas o desde tu posición privilegiada. Es importante que estés dispuesto a aprender sobre otras culturas y otras comunidades.

- Abstente de usar frases trilladas y preguntas que culpan a la víctima, como por ejemplo “¿Y tú que hiciste?” “¿Por qué sigues ahí?” “¿Por qué no te has ido?”
- Valida al sobreviviente y sus fortalezas reconociendo sus esfuerzos de mantenerse (y mantener a sus hijos) seguros.
- Trata de estar disponible para cuando ellos necesiten. Los sobrevivientes normalmente no tienen control sobre su tiempo libre o sus horarios. Probablemente necesiten a hablar a horas muy temprano o muy tarde o en horarios poco comunes. Quizá te busquen cuando su pareja está dormida, o dándose un baño o fuera de casa.
- Trata de entender que las estrategias de sobrevivencia que usa el sobreviviente lo pueden hacer actuar de manera muy diferente cuando esta solo que cuando esta con su pareja. Esto puede parecer contradictorio e incongruente con lo que te comento de manera confidencial y privada sobre estar sufriendo de abuso y violencia.
- No confrontes a la persona que lleva a cabo la violencia, no insultes, no la retes con la mirada, ni la juzgues. Se parte del plan de seguridad
- No menciones que has hablado con el sobreviviente cuando su pareja pueda escuchar.
- Mantén el plan y toda la información que tienes, así como la ubicación de la víctima de manera confidencial, teniendo claro cuando el sobreviviente quiere que le des una checada o que lo contactes, o bien que pidas ayuda.
- Checa con el sobreviviente (por texto, llamada o tocando a su puerta) Checa con otro pretexto que no tenga nada que ver con la violencia o el abuso, espera hasta que la persona sobreviviente te indique claramente que es seguro hablar del tema.
- Ofrece ayuda para identificar y contactar a otras personas que puedan ser apoyo, por ejemplo personas de su iglesia, centros infantiles y guarderías, grupos sociales, compañeros de trabajo, familiares, etc.
- Confía en tus instintos para cuidarte a ti mismo y asegurar que puedas ser un verdadero apoyo. Ayuda en la medida de tus posibilidades.
- No prometas nada que no puedas cumplir. Si eres parte del plan de seguridad, el sobreviviente cuenta contigo y con que harás lo que ofreciste.

### **Nunca justifiques el uso de poder, control, violencia o abuso.**

- Si la persona que abusa de su pareja o hijos es tu familiar o amiga, abstente de movilizar, confabular o conspirar en contra del sobreviviente.
- Abstente de acusar o culpar al sobreviviente o a sus niños por la violencia
- No involucres a los hijos para interrogarlos ni cuestionarlos.
- Si tu hogar es designado como un lugar seguro al cual llegar como escape en una situación de peligro, permite que así sea.

**If you need help, call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-SAFE (7233).**



# **Cómo mantenerse sano y seguro durante COVID -19**

**Recomendaciones para aumentar la seguridad, el bienestar y la resiliencia.**



**El propósito de este documento es ofrecer una guía sobre cómo mantenerse seguros y saludables durante esta estresante pandemia de COVID-19 a las posibles víctimas y sobrevivientes de violencia, así como a los miembros de la comunidad que los apoyan.**

**Aun en las mejores circunstancias, manejar el estrés resultado del aislamiento, las dinámicas familiares y el impacto económico puede resultar muy estresante y abrumador, y puede como resultado, puede detonar ansiedad y depresión, así como el uso, el incremento o la recaída en consumo de sustancias adictivas en casa. La pandemia de COVID-19 no solamente ha aumentado los niveles de estrés, sino que a la vez, ha hecho que se pierdan muchas de las estructuras sociales de las que dependen los sobrevivientes para mantener su salud y seguridad.**

**Ofrecemos aquí algunas maneras claves para mantener la salud y seguridad en este tiempo de crisis:**

## **Mantener la salud mental y la sobriedad**

- Asiste virtualmente (en línea) a las reuniones de apoyo. Hay muchos programas en línea, incluyendo In The Rooms ([intherooms.com/home/](http://intherooms.com/home/)), Alcohólicos Anónimos en línea ([aa-intergroup.org](http://aa-intergroup.org)) o Celebrate Recovery ([celebraterecovery.com/](http://celebraterecovery.com/)).
- Si cuentas con seguro, consulta a tu proveedor o a tu patrón y solicita una lista de terapeutas certificados o pide en tu iglesia una lista de profesionales certificados que ofrezcan servicios de bajo costo o gratuitos.



- Fija un horario para comunicarte con tu mentor o con tu grupo de apoyo virtualmente.
- Ve videos de yoga, baile, testimonios de rehabilitación en YouTube, o únete a grupos positivos que te brinden apoyo en Facebook, Instagram o Twitter
- Consume alimentos sanos que ayuden y tu rehabilitación. Ciertos alimentos ofrecen nutrientes que promueven la salud de tu cerebro y un buen estado de ánimo, estos alimentos pueden ayudar con síntomas mentales y físicos, con síntomas de abstinencia y pueden también acelerar el proceso de recuperación.
- Alimentos con el aminoácido tirosina, (precursor de la dopamina, que ayuda a “sentirse bien”) como el plátano, las semillas de girasol, soya, carne de res sin grasa, cordero, puerco, granos enteros, quesos, betabel, zanahorias, coles de bruselas, frijoles, apio, papaya y alimentos ricos en proteína como res, pollo, pescado, lácteos y huevo.
- Alimentos ricos en glutamina (ayuda al sistema inmunológico y es antioxidante) como espinaca, col rizada (kale) y perejil.
- Alimentos con alto nivel de antioxidantes (ayudan a fortalecer el sistema inmunológico) como los frutos del bosque: moras y fresas, así como poro, cebolla, alcachofa y nueces.
- Alimentos que suben tus niveles de ácido y amino butírico (promueven la tranquilidad) como el kéfir (yogurth líquido fermentado), camarones y jitomates.
- Practica ejercicios que te centren en el momento y te ayuden a oxigenar tu cerebro y sistema nervioso. Esto puede ayudar a disminuir flashbacks, recuerdos no deseados y emociones negativas. Puedes hacer esto mientras sales a caminar, concentrándote en pequeñas cosas y nombrarlas, respirando profundo y recordándote a ti mismo cosas positivas en tu vida.
- Trata de continuar con tus citas de salud física y mental, por teléfono, video o chat en la medida de lo posible. SAMHSA's (GRATUITO) 24/7 National Helpline (Inglés/Español) 1-800-662-HELP (4357), TTY: 1-800-487-4889 para informacion confidencial para personas y familias con miembros que sufren de abuso de drogas o alcohol.

### **Promueve tu auto-cuidado y resiliencia**

- Invierte en ti y en tus niños.
- Involúcrate en maneras naturales de mantener el equilibrio y control de tus propios ciclos de sueño, memoria, metabolismo y bienestar emocional para ti y para tu familia. Algunas ideas son:
- Tomar mucha agua y duerme lo suficiente
- Escuchar música, hacer algo creativo y artístico, leer.
- Cuando haya tiempo, jugar con los niños. Ellos lo necesitan ahora más debido al aislamiento social.
- Hacer 30 minutos de ejercicio en una habitación o patio. Investiga ejercicios que pueden mejorar tu estado de ánimo, disminuir la ansiedad, bajar el estrés y mejorar el sistema inmunológico.
- Pasar tiempo en contacto con la naturaleza. El sol hace maravillas. Caminar, disfrutar del clima, de los sonidos de la naturaleza o de niños jugando.
- Programar tiempo para relajarse (antes de que los demás en la familia despierten o después de que se duerman.)
- Utilizar aceites esenciales, velas, sales en la bañera como lavanda y eucalipto.
- Aprender un nuevo idioma. Usar aplicaciones como Duolingo, Babble o Google translate.

- Estar conectado cultural y espiritualmente por medio de llamadas, textos, videos, etc. Se pueden planear reuniones virtuales para cenar, jugar o bailar.
- Buscar formas creativas de conectarse. Pedir a los niños ideas para divertirse contigo y conectarse con familiares y amigos.

### **Recomendaciones específicas de salud para COVID-19**

- Planea de antemano para cubrir tus necesidades básicas. Almacena alimentos y artículos del hogar, si es posible.
- Contacta a tu medico si necesitas medicinas extra, en caso de que necesites estar en casa un periodo prolongado. Existen opciones de envío de medicinas a domicilio.
- Compra medicinas sin receta que ayuden a controlar la fiebre y otros síntomas en caso de que te enfermes. La mayoría de las personas se recuperan de COVID-19 en casa.
- Evita contacto con otras personas. Evita saludar de mano, abrazar y palmadas.
- Lava tus manos con frecuencia por al menos 20 segundos.
- Cuando no haya agua y jabón disponibles, usa gel de manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
- Evita tocar tus ojos, nariz o boca sin haberte lavado las manos.
- Quédate en casa, a menos que tus necesidades básicas no estén cubiertas (comprar alimentos, citas médicas, ir a la farmacia o trabajos esenciales, que son aquellos que deben permanecer abiertos para cubrir las necesidades básicas de la comunidad).
- Si DEBES salir, practica el distanciamiento adecuado (dejar 6 pies de distancia de otras personas)
- Cubre nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar y deposita los pañuelos usados en el bota de la basura. Si no hay pañuelos disponibles, cubre tu cara con la parte interna de tu codo, no con tus manos.
- Usa mascara para cubrir nariz y boca cuando estés en público.
- Si DEBES salir a trabajar e interactuar con otras personas, consideren tener una estación a la entrada para limpieza de manos y para dejar los zapatos. Haz un plan con tu familia para darse un baño inmediatamente al llegar a casa y destinar un lugar para dejar la ropa sucia, después de salir. Cuida especialmente a las personas vulnerables de tu familia para mantener buenos hábitos de higiene.
- Lava y desinfecta con frecuencia las superficies que más se usan en casa, por ejemplo, manijas, apagadores, escritorios, computadoras, teclados, teléfonos, lavabos, escusados y cubiertas.
- Limpia y usa guantes antes de tocar el dispensador de gasolina, los carritos del supermercado, etc.
- Quédate en casa si estas enfermo. De ser posible, aíslate en un cuarto tu solo. Si esto no es posible, usa mascara y guantes cuando haya otras personas a tu alrededor.

**If you need help, call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-SAFE (7233).**