

12 tips

TIPS PARA AYUDAR
A UNA **amiga**
QUE ES VÍCTIMA DE
VIOLENCIA CON SU PAREJA

FEMI
NISMO
INC.



Tip N° 1

LA SEGURIDAD FÍSICA ES LA PRINCIPAL PRIORIDAD. IGNORAR CUALQUIER FORMA DE VIOLENCIA ES PELIGROSO. LAS SITUACIONES DE ABUSO RARA VEZ OCURREN SOLAS Y SE INCREMENTAN Y AGRAVAN CON EL PASO DEL TIEMPO. EXPLÍCALE ESO A TU AMIGA Y AYÚDALA A TRAZAR UN PLAN DE SEGURIDAD ANTE EMERGENCIAS QUE CONTEMPLE BÚSQUEDA DE PROTECCIÓN POLICIAL Y LEGAL.

Tip N° 2

UBICA INFORMACIÓN LOCAL SOBRE ORGANIZACIONES QUE ASISTEN VÍCTIMAS DE MALTRATO Y DALE POR ESCRITO A TU AMIGA TELÉFONOS, PERSONAS A CONTACTAR, DIRECCIONES A DONDE ACUDIR EN CASO DE UNA EMERGENCIA. BUSCA RECOMENDACIONES DE PSICÓLOGOS O PSIQUIATRAS O ESPECIALISTAS ENTRENADOS EN ATENDER ESTE TIPO DE CASOS PARA QUE TU AMIGA PUEDA ASISTIR A CONSULTA CUANDO LO DESEE.

Tip N° 3

OFRÉCETE A ACOMPAÑARLA A UN DESPACHO LEGAL, CHEQUEO MÉDICO O A LA FISCALÍA O A CUALQUIER LUGAR ADONDE ELLA SIENTA MIEDO DE IR. TU PRESENCIA LA AYUDARÁ A SER FUERTE Y LE DEMUESTRAS ASÍ QUE NO ESTÁ SOLA.

Tip N° 4

APOYO EMOCIONAL

AYÚDALA A RECUPERAR SU AUTOESTIMA. DESTACA SUS FORTALEZAS Y ESPECIALES CUALIDADES, DILE CUANTO LA ADMIRAS, LO QUE VALORAS DE SU AMISTAD. DÉJALE SABER QUE LE CREES Y CONFÍAS EN ELLA.

Tip N° 5

ANÍMALA SIN PRESIÓN PARA QUE DIGA EN SUS PROPIAS PALABRAS LO QUE SIENTE ACERCA DE LA VIOLENCIA QUE SUFRE.

APOYA SUS EMOCIONES: MIEDO, RABIA, ESPERANZA, DUELO POR LA PÉRDIDA DE SU RELACIÓN, ETC. NO MINIMICES LO QUE SIENTE.

DALE UN ESPACIO DE CONFIANZA PARA LAS EXPRESE Y LAS VIVA.

DILE QUE ELLA NO ES LA ÚNICA QUE SUFRE VIOLENCIA DE GÉNERO, QUE NO ESTÁ SOLA. MUCHAS MUJERES EN EL MUNDO SON VÍCTIMAS DE VIOLENCIA, DE TODAS LAS CLASES SOCIALES, PAÍSES, RELIGIONES, RAZAS Y ETNIAS.

Tip N° 6

ASEGÚRALE QUE LO QUE ELLA HACE O LA FORMA COMO ES, NO SON LA CAUSA DE QUE SEA ABUSADA. QUIEN ABUSA APRENDIÓ A USAR LA VIOLENCIA COMO UNA FORMA DE EXPRESAR SU RABIA O FRUSTRACIÓN MUCHO ANTES INCLUSO DE QUE LA CONOCIERA A ELLA.

Tip N° 7

MIENTRAS MÁS INFORMADA ESTÉS SOBRE EL PROBLEMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO, MÁS PREPARADA ESTARÁS PARA AYUDARLA. LEE SOBRE EL TEMA Y CLARIFICA MITOS CON INFORMACIÓN VALIDADA Y CERTIFICADA POR ESPECIALISTAS EN LA MATERIA. CONOCE LO QUE LA LEY ORGÁNICA SOBRE EL DERECHO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA ESTABLECE EN SUS MEDIDAS DE PROTECCIÓN.

Tip N° 8

ASÍSTELA CON LOS NIÑOS: HAZTE CARGO DE ELLOS DE TANTO EN TANTO PARA QUE PUEDA DESCANSAR Y CONCENTRARSE EN SU PROBLEMA. LOS HIJOS NECESITAN CONOCER LA REALIDAD DE LO QUE ESTÁ PASANDO (OBVIAMENTE DEPENDE DE LA EDAD PARA SABER CUANTA INFORMACIÓN PUEDEN PROCESAR), PERO HAY QUE ACOMPAÑARLOS CON LO QUE PUEDEN ESTAR SINTIENDO PARA QUE TENGAN LA SEGURIDAD DE QUE ELLOS NO SON CULPABLES DE LA SITUACIÓN QUE VIVEN SUS PADRES.

Tip N° 9

NO CONFRONTES A LA PAREJA DE TU AMIGA POR SU FORMA VIOLENTA DE ACTUAR. PODRÍA VOLVERSE EN TU CONTRA Y HACERTE MÁS DIFÍCIL CONTACTAR A TU AMIGA EN EL FUTURO. MUCHAS VÍCTIMAS, ADEMÁS, AMAN A SUS PAREJAS Y QUIEREN QUE LA VIOLENCIA PARE, PERO QUIEREN AL MISMO TIEMPO QUE LA RELACIÓN CONTINÚE.

Tip N° 10

CUÍDATE MUCHO TÚ TAMBIÉN. AYUDAR EN ESTOS CASOS ES ESTRESANTE Y PUEDE SER PELIGROSO POR LA EXPOSICIÓN A LA QUE TE SOMETES. NECESITAS ESTAR ATENTA A SEÑALES DE TU PROPIO BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO. BUSCA APOYO EN GRUPOS DE PERSONAS QUE TRABAJAN PREVINIENDO Y TRATANDO VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y HABLA DE TUS PROPIOS SENTIMIENTOS, TEMORES Y REACCIONES ANTE EL ABUSO.

Tip N° 11

LOS ABUSADORES USAN LA VIOLENCIA COMO UNA FORMA DE CONTROLAR A SUS PAREJAS. UNA MUJER QUE HA SIDO VIOLENTADA PUEDE CREER QUE NO TIENE CONTROL SOBRE TU VIDA Y QUE SU CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES ESTÁ DISMINUIDA. PARA AYUDARLA A SENTIRSE MÁS CONFIADA EN SÍ MISMA Y RECUPERAR EL AUTOCONTROL HAZLE SABER QUE NO HAY SALIDA FÁCIL PERO QUE EL CAMBIO ES POSIBLE.

Tip N° 12

TU ROL COMO AMIGA ES DARLE APOYO, NO SOLUCIONAR SU PROBLEMA. DÉJALA DECIDIR LA MEJOR OPCIÓN QUE CONSIDERE. SI NO ESTÁS DE ACUERDO, RECUERDA QUE ES SU VIDA, NO LA TUYA. SI ELLA NO ESTÁ LISTA PARA DAR UN GRAN PASO (DENUNCIAR, DEJAR AL ABUSADOR, BUSCAR ASISTENCIA OFICIAL), NO LE RETIRES TU AMISTAD.



#NiUnaMenos

#25Noviembre

#DiaEliminacionViolenciaContraLaMujer