

Recursos para víctimas de violencia doméstica y abuso infantil durante COVID-19

Mientras millones de personas pasan tiempo refugiándose en casa en lugares cerrados, los niveles de estrés se agudizaron y las tasas de violencia doméstica y abuso infantil están aumentando. La incertidumbre de la situación de la pandemia, combinada con la interrupción de las rutinas normales, la pérdida de empleo y el aislamiento de los apoyos sociales, está dejando a muchas personas en riesgo de abuso.

La violencia y el abuso pueden sucederle a cualquier persona: hombres o mujeres, niños, adolescentes, adultos, adultos mayores o personas con discapacidades. El abuso físico, verbal o sexual no es aceptable, independientemente de la relación. La víctima no tiene la culpa, no importa lo que haya pasado.

Después de que comienza el abuso, generalmente empeora si no toma medidas para detenerlo. Si usted es víctima de abuso, o conoce a alguien que lo es, pida ayuda. Esto puede ser difícil, pero sepa que no está solo. Su familia, amigos, grupos comunitarios, empleador, médico, departamento de policía local, hospital o clínica pueden ayudarlo.

Si usted se encuentra en una situación de abuso:

- Cada vez que esté en peligro, **llame al 911**. Enseñe a sus hijos a pedir ayuda también.
- Conéctese en las redes sociales. Muchas personas están ofreciendo ayuda mediante el uso de una palabra clave, como "lápiz labial" o "máscara" para comunicarse con las víctimas. Sabrá que alguien le está cuidando, incluso si es alguien que no conoce bien.
- Si necesita salir de su casa pero no tiene un lugar seguro para alojarse, dígame a alguien y pídale que le ayude, o póngase en contacto con uno de los recursos que se enumeran a continuación.
- Una vez que encuentre un lugar al que ir, prepare un plan para cuando necesite irse rápidamente. No le diga al abusador acerca de su plan.

Si conoce a alguien que puede estar en una situación abusiva:

- Dígame que el abuso no es su culpa y que nadie merece ser abusado. Recuérdele que la violencia doméstica y el abuso infantil son ilegales, y que la ayuda está disponible. Sea comprensivo si la víctima no puede o no está dispuesta a irse.
- Hágale saber que usted está dispuesto a escuchar cuando quiera hablar. Anímelo a comunicarse con su médico, iglesia, oficina local de servicios humanos o empleador para ver qué recursos podrían estar disponibles.
- Recuerde que el distanciamiento social no tiene que significar distanciamiento emocional. Utilice la tecnología para ponerse en contacto de manera virtual y acuerde una palabra de código como se describió anteriormente. Busque signos de angustia y sirva como una presencia tranquilizadora y confiable. Si tiene inquietudes, denúncielas a la policía.
- Haga cosas para aliviar el estrés de este momento. Los pequeños actos de apoyo, ya sea en forma de darle a alguien comida, papel higiénico, libros para colorear o simplemente un oído empático, pueden marcar la diferencia y aliviar su estrés.
- Si la persona tiene hijos, señale delicadamente que le preocupa que la violencia les esté afectando. Muchas personas no entienden que sus hijos están siendo perjudicados hasta que otra persona habla de esta preocupación.

- Si sospecha que un niño está siendo abusado:
 - Ofrézcase a verlos durante unas horas si puede. Si su horario y su vida en el hogar lo permiten, ayude al niño con la educación en el hogar. Esto ayuda a eliminarlos de una situación peligrosa por un tiempo y les muestra que alguien se preocupa.
 - Comuníquese con Servicios de Protección Infantil sobre sus sospechas. Si ve abuso de primera mano, llame al 911.

Líneas directas nacionales

Si bien la disponibilidad de servicios en persona en los centros de crisis ha cambiado debido al COVID-19, la ayuda sigue estando disponible. Los defensores que responden a las llamadas de línea directa pueden hacer referencias, proporcionar información y ayudar a conectar a los necesitados con los servicios de apoyo. Las siguientes organizaciones nacionales pueden ayudarle a usted y a su amigo a encontrar recursos en su área.

National Domestic Violence Hotline® (Línea directa nacional contra la violencia doméstica)®

La Línea directa está abierta las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y tiene acceso a proveedores de servicios y refugios en los Estados Unidos. Proporciona herramientas para salvar vidas y apoyo inmediato para permitir a las víctimas encontrar seguridad y vivir vidas libres de abuso.

- Llame al 1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224).
- Visite www.thehotline.org.
- Envíe por mensaje de texto LOVEIS al 22522.

Línea directa nacional de agresión sexual

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con un miembro del personal capacitado que puede proporcionar apoyo confidencial para crisis.

- Llame al 1-800-656-HOPE (4673).
- Chatee en línea en rainn.org.

Línea de ayuda nacional para padres

Proporciona a los padres y cuidadores apoyo emocional y estrategias de empoderamiento para ayudar a las familias.

- Llame al 1-855-4-A-PARENT (1-855-427-2736).
- Visite www.nationalparenthelpline.org.

Línea directa nacional de abuso infantil Childhelp

Dedicada a la prevención del abuso infantil. Cuenta con personal las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que incluye consejeros profesionales que brindan asistencia en más de 170 idiomas (a través de intérpretes).

- Llame al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)
- Visite www.childhelp.org.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Fuentes:

- *Domestic Abuse (Abuso doméstico) (s/f)*. Consultado el 9 de abril de 2020, de <https://www.healthwise.net/magellanhealth/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=dabus>
- *Agrawal, N. (7 de abril de 2020). The Coronavirus Could Cause a Child Abuse Epidemic (El coronavirus podría causar una epidemia de abuso infantil)*. Consultado el 9 de abril de 2020, de <https://www.nytimes.com/2020/04/07/opinion/coronavirus-child-abuse.html>