

## AYUDAR A UN SER QUERIDO ABUSADO

Es difícil ver que un ser querido sea lastimado, pero recuerda que tu no puedes "rescatar" a la persona. Solamente la víctima es la que puede tomar la decisión de quedarse en la relación o dejarla. Pero si hay formas en las que tú puedes ayudar a la persona encontrar la manera de escapar el abuso y llegar a seguridad.

### ¿Qué debo saber?

Los efectos serios y dolorosos de la violencia doméstica afectan las ganas y habilidades de la víctima de poder terminar una relación. Se podrá sentir culpable si el abusador o la abusadora le dijo que la violencia era culpa de ella/el. Hay muchas razones complicadas por las cuales las víctimas de abuso permanecen en relaciones abusivas. Es posible que aunque la víctima deje su pareja, que después regrese otra vez a su lado varias veces. Pero no se debe juzgar. Lo que ella/el necesita es alguien que la/o escuche, que le crea, y que la/o ayude a definir sus opciones. Recuerda que puede ser difícil para las víctimas poder hablar sobre el abuso. Es importante brindar paciencia y apoyo.

### ¿Qué puedo hacer?

- No temas decirle que tu estás preocupada/o por su seguridad y que quieres ayudar. Dile que estás disponible para ayudarla/o cuando sea necesario y que no esta sola/o.
- Reconoce los sentimientos que la víctima tiene sobre su relación y no los ataques. Ella/el esta pasando por una situación muy difícil y temerosa. Dale fuerza y valor.
- Ayúdala/o a darse cuenta que el abuso no es "normal" y que no es culpa de ella/el, sino que el abusador o la abusadora es responsable. Ayúdala/o a reconocer que todos merecen una relación saludable y sin violencia.
- Se comprensiva/o, bríndele apoyo y escucha con paciencia.
- Concéntrate en tu amiga/o o ser querido y en lo que ella/el necesita, no en el abusador o la abusadora. Aunque la persona se quede con su pareja abusiva, es importante que ella/el siga sintiéndose cómoda/o para hablar sobre su situación contigo.
- Respeta sus decisiones. No la/o hagas sentirse mal por las decisiones que tome aunque pienses que está tomando las decisiones equivocadas.
- Anímala/o a hacer cosas contigo, con otras amistades y familia, y a tomar parte en actividades fuera de la relación.
- Anímala/o para que hable con personas que la/o puedan guiar y ayudar, como Break the Cycle. Ofrece acompañarla/o a conseguir un consejero o grupo de apoyo, o a hablar con un familiar, amigo o maestro. Si ella/el se dirige a la policía, la corte o a ver un abogado, ofrece ir con ella/el, pero asegúrate que ella/el sea quien hable durante estas sesiones.
- Ayúdala/o a desarrollar un plan de seguridad para salirse de la relación sin peligro.
- Si ella/el termina su relación con su pareja, continua dándole apoyo cuando se encuentre sola/o. Aunque violencia existió en la relación, ella/el probablemente se va a sentir triste y sola/o cuando la relación termine.

**You have the right to a safe and healthy relationship..  
free from violence and free from fear.**