

# AYUDANDO A LAS VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

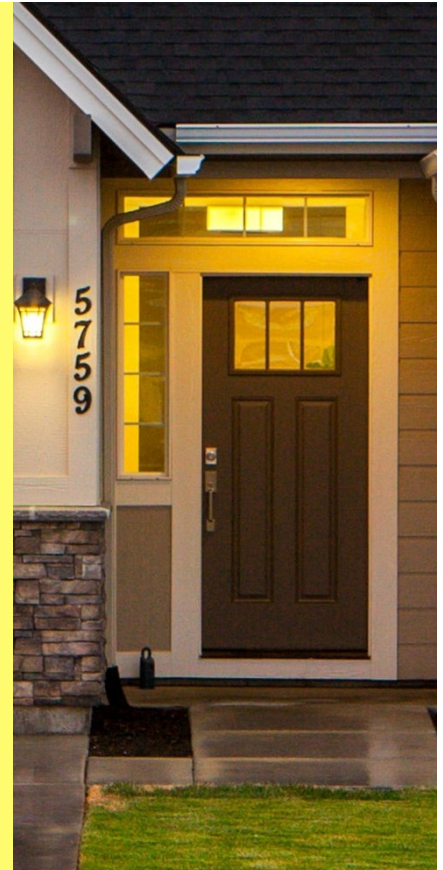
## DURANTE LA CRISIS DE SALUD COVID-19

*La violencia doméstica es la intimidación intencional, agresión física, abuso sexual y/u otro comportamientos abusivo como parte de un **patrón sistemático de poder y control** perpetrado por una pareja íntima contra otra. Los tipos de abuso incluyen físico, emocional, verbal, sexual, financiero, tecnológico y acecho.*

### DURANTE LA CRISIS DE SALUD COVID-19:

Evitar espacios públicos y trabajar de forma remota puede ayudar a reducir la propagación del COVID-19, pero el hogar puede ser el lugar más peligroso para las víctimas de abuso. El trabajo, la escuela, hacer mandados y pasatiempos a veces es el único escape que las víctimas tienen para estar lejos de su abusador. El abusador ahora tiene más oportunidades de ejercer poder y control. Junto con abuso continuo, los abusadores también pueden:

- Retener los artículos necesarios, como geles antisépticos o desinfectantes
- Compartir información errónea sobre la pandemia para controlar o asustar la víctima
- Retener las tarjetas de seguro médico, amenazar con cancelar el seguro o impedir que la víctima busque atención médica si la necesita
- Retener el acceso al teléfono o computadora para que la víctima no tenga contacto con amigos y familiares virtualmente
- Amenazar con echar a la víctima de la casa sabiendo que no tiene un lugar seguro para ir



### ES POSIBLE QUE LAS VÍCTIMAS NO BUSQUEN AYUDA PORQUE:

- Piensan que los servicios no están disponibles o cerrados durante la pandemia.
- Pueden temer ingresar al refugio por estar cerca de grupos de personas.
- Las víctimas de mayor edad o que tienen afecciones cardíacas o pulmonares crónicas pueden estar en mayor riesgo en lugares públicos donde normalmente recibirían apoyo.
- Las restricciones de viaje pueden afectar el plan de escape o seguridad de la víctima.

## RECURSOS

### SI LE PREOCUPA ALGUIEN QUE PUEDA ESTAR SUFRIENDO VIOLENCIA DOMÉSTICA:

- Continúe comunicándose con el/ella por teléfono o computadora si es seguro hacerlo.
- Recuérdeles que les cree, no es su culpa y este es un momento muy difícil y aterrador.
- Ayúdelo/a a crear un plan de seguridad.
- Dígale que los servicios aún están disponibles.

### AYÚDELO/A A CREAR UN PLAN DE SEGURIDAD:

- Identifique áreas seguras de la casa donde no haya armas.
- Si es posible, tenga un teléfono accesible en todo momento y sepa a qué números llamar para pedir ayuda.
- Informe a amigos y vecinos de confianza sobre la situación y desarrolle un plan y una señal visual para cuando necesite ayuda (palabra clave enviada en un mensaje de texto, encienda y apague las luces en la casa para señalar a vecinos).
- Mantenga una bolsa empacada con ropa, medicamentos y documentos importantes.
- Enséñele a los niños cómo obtener ayuda. Dígales que no se involucren en la violencia. Planifique una palabra clave para indicarles que deben llamar al 911.
- Si la violencia es inevitable, enrosque su cuerpo formando una bola con la cara protegida, los brazos alrededor de cada lado de la cabeza y los dedos entrelazados.



### Servicios disponibles - Sin costo

**Centro de Justicia Familiar – 240-773-0444 o [safe@montgomerycountymd.gov](mailto:safe@montgomerycountymd.gov)**

**(lunes-viernes, 8:30 am - 5:00 pm)**

Ayuda con la planificación de seguridad, órdenes de protección, asistencia legal, consejería.

**Centro de Crisis del Condado de Montgomery - 240-777-4000 (24 horas)**

Ayuda con situaciones de crisis y colocación de refugios.

**Oficina del Comisionado de la Corte de Distrito (24 horas)**

191 East Jefferson St. en Rockville – para obtener ordenes de protección

**Línea directa nacional de violencia doméstica (24 horas)**

800-799-7233

[thehotline.org](http://thehotline.org) (para chatear)

Envía por texto LOVEIS al 22522