

La elaboración de un plan de seguridad y la violencia de pareja íntima



Herramientas para sobrevivientes y aliados

COMMUNITY JUSTICE EXCHANGE

Introducción



Esta caja de herramientas fue creada para aquellas personas que luchan con cómo apoyar a las personas sobrevivientes de la violencia de pareja íntima, con la intención de fortalecer las respuestas a nivel comunitario frente al abuso, mediante el intercambio de habilidades prácticas e información para elaborar un plan de seguridad. Aunque fue escrita teniendo en cuenta los abolicionistas de las prisiones y las comunidades activistas, también pretende ser un recurso útil para un espectro más amplio de personas a través de diferentes experiencias.

La violencia de pareja íntima, también conocida como violencia doméstica, puede afectar a cualquiera de nosotros en nuestras comunidades, privilegios y políticas dispares. A pesar de su ubicuidad, las respuestas de apoyo para abordar este tipo de violencia siguen siendo dolorosamente subdesarrolladas y sin recursos: los sitios oficiales de apoyo, como los refugios para víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica, se ven limitados por la demanda y se incorporan rutinariamente a las instituciones de vigilancia policial; las fuerzas policiales y los sistemas legales generalmente se niegan a proteger o incluso ponen en peligro a las personas sobrevivientes como una cuestión de rutina; en las comunidades, es normal la tendencia a culpar a las víctimas, evitarlas y justificar el abuso.



La violencia de pareja íntima, también conocida como violencia doméstica, puede afectar a cualquiera de nosotros en nuestras comunidades, privilegios y políticas dispares.

La elaboración de un plan de seguridad puede describirse como un proceso de identificación de riesgos, la planeación de los recursos y la evaluación de opciones para aumentar la seguridad de las personas que sobreviven el abuso. Sin embargo, elaborar un plan de seguridad en el contexto del trabajo convencional sobre la violencia doméstica, a menudo no localiza el riesgo de criminalización de las personas sobrevivientes, el cual es inherente a muchas situaciones de violencia de pareja íntima. Esto supone que la víctima está dispuesta a que su pareja sea criminalizada o potencialmente perjudicada por la intervención de la policía, e individualiza cuáles pasos puede tomar sola para escapar de una situación peligrosa. Aunque este tipo de elaboración de planes de seguridad puede ser útil, su alcance se ve limitado por el concepto convencional sobre quiénes son “sobrevivientes” y cuáles sistemas deben ser movilizados para apoyarles. [Como han destacado las organizaciones feministas y abolicionistas de la prisión](#), gran parte de las personas sobrevivientes y sus proveedores de servicios contra la violencia doméstica informan que el contacto con el personal policial suele ir acompañado no sólo de negligencia, fuerza física y acoso dirigido a los sobrevivientes, sino también de la criminalización de estos sobrevivientes a través de los sistemas de derecho penal, de inmigración y de familia.¹

En esta caja de herramientas, la elaboración de un plan de seguridad se define como una forma de trabajo organizativo comunitario que tiene como objetivo incrementar la seguridad y reducir el daño - incluido el daño de la criminalización - para las personas que sobreviven a la violencia de pareja íntima. Esto puede hacerse mediante el fortalecimiento de las relaciones, la recolección de los recursos y la elaboración de estrategias para fortalecer la capacidad de las personas sobrevivientes para recuperar el poder sobre su vida y la toma de decisiones. Esta definición de la elaboración de un plan de seguridad se basa en la comprensión de la policía y del sistema criminal legal como entidades gemelas que frecuentemente intensifican el abuso y la violencia basada en el género contra personas sobrevivientes y en la concepción de lo que a menudo representan las personas del común: las primeras en responder a sus seres queridos en momentos de crisis, que pueden ayudar a cambiar la devastadora trayectoria de la violencia de pareja íntima.

Escrito por:

Hyejin Shim, Becaria Building Community Power [Forjar el poder comunitario],
Community Justice Exchange [Intercambio de Justicia Comunitaria]

Colaboradores:

Aracelia Aguilar, Mouna Benmoussa, Rachel Caidor, Shira Hassan,
Yves Tong Nguyen, Keisa Reynolds, Red Schulte, Tamika Spellman

Diseñado por:

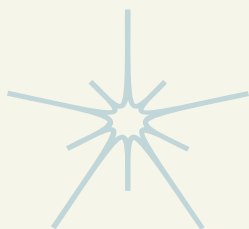
[OORI Studio](#)

¹ Andrea Ritchie. 2020. “Respuestas de la policía a la violencia doméstica: Una hoja informativa”. Interrumpiendo la Criminalización. https://static1.squarespace.com/static/5ee39ec764dbd7179cf1243c/t/615d2d8d53ef604bf219fa3f/1633496919504/Police+Responses+to+Domestic+Violence_English.pdf.



Tabla de contenido

<i><u>Introducción</u></i>	2
<i><u>¿Qué es la violencia de pareja íntima?</u></i>	5
<i><u>¿Cómo luce el apoyo?</u></i>	10
<i><u>¿Qué es elaborar un plan de seguridad?</u></i>	18
<i><u>Componentes de un plan de seguridad</u></i>	23
<i><u>Identificar el apoyo</u></i>	27
<i><u>Consideraciones prácticas para la elaboración de un plan de seguridad</u></i>	30
<i><u>La Criminalización y la violencia doméstica</u></i>	35
<i><u>Cuando no se van</u></i>	47
<i><u>Apoyo para el apoyo</u></i>	49
<i><u>Recursos</u></i>	52



¿Qué es la violencia de pareja íntima?



La violencia de pareja íntima (también denominada violencia doméstica, abuso de noviazgo, o maltrato de relación) es un patrón de comportamiento presente en una relación íntima, donde uno de los miembros lo utiliza para mantener el poder y el control sobre el otro.²



“Había pasado muchos años con mi pareja abusiva antes de darme cuenta de que era realmente una persona abusiva. Es difícil elaborar un plan de seguridad si no reconoces la situación o no te das cuenta de que los comportamientos que se exhiben son abusivos en primer lugar. Así que creo que a todo el mundo le vendría bien tener un poco de estas conversaciones, un poco más de este tipo de planificación con otras personas en su vida.”

—Yves Tong Nguyen

² Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica. “Entender el abuso en las relaciones”. Línea de ayuda. <https://www.thehotline.org/identify-abuse/understand-relationship-abuse/>.

EL ABUSO PUEDE PARECER...

AISLAMIENTO: Desalentar las relaciones con otras personas; castigar otras relaciones; crear conflictos divisorios constantes entre una persona, los miembros de su familia y sus amistades, etc.

ABUSO VERBAL: Menospreciar, despreciar, criticar constantemente, gritar, etc.

ABUSO ECONÓMICO: Usar el dinero para coaccionar, extorsionar y explotar; controlar todas las finanzas; robar los ingresos de alguien; forzar la dependencia económica impidiendo el acceso a las oportunidades, incluida la educación, el desarrollo de habilidades lingüísticas y el empleo; incurrir en deudas masivas a nombre de otra persona; obligar a alguien a pagar por cosas aprovechando la culpa, el miedo o las amenazas; sabotear los ingresos rompiendo el equipo de trabajo, interferir con el transporte al trabajo o llamar a un empleador sin parar; trabajo forzado, etc.

ABUSO FÍSICO: Agredir; empujar, estrangular, intimidar físicamente; retención de atención médica; manipulación con medicamentos; privación del sueño; destrucción de pertenencias; creación de situaciones peligrosas a través de comportamientos imprudentes e intimidantes, como conducir a gran velocidad, iniciar peleas explosivas con otras personas, presionar para que se consuma una cantidad insegura de sustancias, poner a alguien en riesgo de sufrir un daño físico intencionalmente, etc.

ABUSO SEXUAL: Violación; agresión sexual; abuso sexual conyugal; agresión sexual facilitada por drogas; coerción o persuasión para conseguir una relación sexual; exigencia de prácticas sexuales no deseadas; forzar relaciones sexuales con otras personas; coerción reproductiva mediante la denegación de métodos anticonceptivos o abortivos; “stealthing” o retiro de condón no consensuado durante la relación sexual³; tomar o compartir imágenes y videos sexuales sin consentimiento; usar un lenguaje sexualizado para denigrar de alguien; etc.

³ “¿Qué es Stealthing?” Violencia Doméstica Love Is Respect. <https://www.loveisrespect.org/resources/what-is-stealthing>.

ABUSO EMOCIONAL: Controlar; culpar; manipular a alguien para que no crea en su realidad y en sus experiencias; usar las necesidades físicas, mentales o emocionales de la persona sobreviviente para manipular, controlar y aislar. Por otra parte, una pareja abusiva puede usar sus propias necesidades físicas, mentales o emocionales para manipular, controlar, aislar y forzar a otras personas a una posición de cuidado; amenazar con el suicidio y las autolesiones como represalia; etc. Todos estos tipos de abuso constituyen el abuso emocional—por ejemplo, el abuso físico también es abuso emocional, ya que representa una grave falta de respeto a la autonomía corporal de una persona.

COERCIÓN Y AMENAZAS: Amenazas de matar o herir gravemente; amenazas en contra de niños, mascotas, familiares o amistades cercanas; amenazas de autolesión o cometer suicidio como castigo; comportamientos de acecho; contacto incesante e intrusivo; forzar o manipular a alguien para que adopte comportamientos y estrategias de supervivencia que crean vulnerabilidad al arresto y la criminalización, como forzar la posesión de drogas, robar comida o participar en robos a mano armada; etc.

USAR EL PODER INSTITUCIONAL Y/O LAS NORMAS

COMUNITARIAS: Amenazas y represalias que aprovechan las instituciones legales, financieras, criminales y culturales, usando estigmas sociales (como la identidad LGBTQ, la participación en el comercio sexual, el uso de sustancias) para incrementar el riesgo de ostracismo o criminalización; perjudicar intencionalmente los casos de custodia de los hijos o sabotear la libertad provisional/libertad condicional; usar las conexiones sociales e institucionales para aislar, controlar o silenciar; usar las normas sociales, religiosas o comunitarias como armas en torno al género, la raza, la clase, etc. para aislar, controlar o silenciar; etc.

Estas categorías no son rígidas, por el contrario, se cohesionan y refuerzan mutuamente.



NOTA:

Tenga en cuenta que las amenazas de muerte, el estrangulamiento y la presencia de un arma de fuego aumentan significativamente las posibilidades de que ocurra la violencia letal.⁴ Las personas sobrevivientes tienen cinco veces más probabilidades de ser asesinadas por una pareja abusiva cuando esta tiene acceso a un arma.⁵ La violencia doméstica se intensifica cuando una sobreviviente queda embarazada. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que los embarazos incrementan considerablemente el riesgo de homicidio por parte de la pareja íntima.⁶ Los intentos de abandono a menudo dan lugar a una escalada de violencia—un estudio de los homicidios por violencia doméstica indica que las amenazas de abandono o el abandono real por parte de las víctimas fueron a menudo los eventos desencadenantes que condujeron al homicidio.⁷

Aunque las tácticas de abuso pueden ser similares en todos los contextos, siguen siendo muy específicas para los individuos dentro de la relación abusiva. Dentro de las comunidades activistas, por ejemplo, las herramientas de poder y control pueden incluir distorsiones del lenguaje de la justicia social, la política progresista y la positividad sexual. Asimismo, en las relaciones queer, la misoginia, la homofobia, la transfobia y el racismo pueden aprovecharse para imponer patrones de poder y control, independientemente de las experiencias de marginación de la persona que abusa. Las comunidades, las normas y los valores en los que se sitúa cada individuo determinan cómo se representa, oculta o justifica el abuso.

4 “Factores de riesgo de alta letalidad” Violencia Doméstica VAWnet.org. Acceso 17 de febrero de 2022. <https://vawnet.org/sc/high-lethality-risk-factors>.

5 “La violencia doméstica y las armas de fuego”. 2020. El Fondo Educativo para Detener la Violencia Armada. 2020. <https://efsgv.org/learn/type-of-gun-violence/domestic-violence-and-firearms/>.

6 “Violencia de pareja íntima durante el embarazo”. 2011. Organización Mundial de la Salud (OMS). Organización Mundial de la Salud (OMS). https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70764/WHO_RHR_11.35_eng.pdf.

7 Patricia Tjaden y Nancy Thoennes. 2000. “Alcance, naturaleza y consecuencias de la violencia de compañeros íntimos - Hallazgos de la encuesta nacional de violencia contra la mujer”. EE. UU. Departamento de Justicia, Oficina de Programas Judiciales, Instituto Nacional de Justicia. EE. UU. Departamento de Justicia. <https://www.ojp.gov/pdffiles1/nij/181867.pdf>.

ALGUNOS EJEMPLOS INCLUYEN:

- Manipulación del lenguaje de la justicia social para establecer un control coercitivo, minimizar el daño o de otra forma, justificar e imponer la desigualdad significativa de poder dentro de una relación.
- Crear una dinámica en la que se confunde a los individuos con la marginación y la discriminación de la sociedad y se les convierte en chivos expiatorios, impidiendo así la capacidad de oponerse a un trato cruel o degradante.
- Coaccionar a las personas sobrevivientes para que guarden silencio sobre los abusos a fin de no socavar a un líder o una causa comunitaria; caracterizar a las personas sobrevivientes que denuncian el abuso como enemigas poco fiables de la comunidad, equiparándolas a fuerzas dominantes o externas como la policía, la supremacía blanca, los hombres heterosexuales cisgénero, etc.

¿Esto interrumpe las dinámicas de opresión para crear una relación más equilibrada y amorosa, o, por el contrario, busca establecer una dinámica individualizada de control?

NOTA:

El abuso es la presencia de un patrón y un contexto establecidos, y no sólo actos individuales que parecen “malos”. La presencia de acciones individuales que podrían caracterizarse como abusivas no constituyen automáticamente la violencia de pareja íntima. Por ejemplo, los gritos y los empujones pueden producirse en defensa propia; las mentiras y la manipulación pueden usarse para mitigar un conflicto violento. En lugar de recurrir a una lista de chequeo de indicadores de alerta o a los temas recurrentes de género prescriptivos para evaluar una situación, algunas preguntas orientadoras podrían ser: ¿la vida de quién se ha reducido? ¿Las demandas de quién han crecido? ¿De quién es la autoestima que se ha reducido y de quién son los deseos, las quejas y la ira que animan toda la relación? ¿La realidad de quién se supone que es “la base” y los sentimientos de quién se consideran sólo “reacciones” a esa realidad?



¿Cómo luce el apoyo?



“Cuando era más joven, yo era impulsiva y decía: Bueno, ya hiciste un plan, ahora debes seguirlo. Yo seguía intentando de presionar y, a veces, es mejor sólo tomar distancia. ¿Sabe?, es difícil dejar a alguien a quien se ama, no importa lo mal que lo trate a uno. Es muy difícil. ¡Puede ser cualquiera! Puede ser un miembro de su familia que le maltrata o una amistad que conoce desde la infancia. Se trata de seres queridos y diferentes matices en esta situación, razones que hacen difícil seguir adelante, especialmente si uno no tiene los recursos para hacerlo”.

—Tamika Spellman



Hay muchas maneras de apoyar a un ser querido que experimenta violencia de pareja íntima.

NUTRIR LA CONEXIÓN

El aislamiento es uno de los principales resultados del abuso y se va agravando por una compleja gama de emociones como la vergüenza, la auto-culpabilidad y el amor. La conexión con alguien que le importa puede ser el sustento para una persona sobreviviente que se siente atrapada y sola. Aunque un simple “Estoy aquí siempre que me necesites” está bien, mantener el contacto activo y ofrecer formas específicas de apoyo demuestra que la ayuda es realmente accesible. Nutrir la conexión también requiere de paciencia y generosidad, ya que la violencia de pareja íntima opera según un patrón, entonces ciertos conflictos y quejas pueden ser recurrentes y a largo plazo. Ni la violencia ni el apoyo terminan con sólo una o dos conversaciones—si fuera así de fácil, la violencia doméstica no sería tan común ni peligrosa. La mayoría de las personas, incluso en relaciones no abusivas, pueden encontrarse repitiendo dinámicas poco saludables con sus parejas, amistades y familiares. Con las presiones añadidas de la violencia y el aislamiento, romper los patrones se hace aún más difícil.

HACER PREGUNTAS CON LA INTENCIÓN DE APRENDER, NO DE JUZGAR

Es importante hacer preguntas desde la compasión y la curiosidad. Iniciar la conversación puede ser simple:

- ◇ ¿Cómo se encuentra por estos días?
- ◇ ¿Cómo van las cosas con “fulano de tal”?
- ◇ ¿Puedo retomar la última conversación que tuvimos y preguntar cómo están las cosas ahora?
- ◇ ¿Cómo se ha sentido desde la última vez que hablamos?

Las preguntas que ofrecen oportunidades para reflexionar, procesar y exteriorizar los sentimientos son invaluable para ayudar a alguien a reconectarse consigo mismo y con sus propios sentimientos en el contexto de su relación. Considere también qué se puede ofrecer si la persona comparte que no está bien.

PRACTICAR LA COMUNICACIÓN Y LA ESCUCHA COMPASIVAS

Es importante que una persona sobreviviente se sienta lo suficientemente segura para procesar sus experiencias con alguien. No es necesario tener todas las respuestas o saber exactamente qué hacer. Dar consejos no solicitados, apresurarse a “arreglar” la situación, intentar racionalizar las acciones de la pareja abusiva, emitir juicios y culpas, o proyectar pensamientos y sentimientos ajenos a la situación pueden socavar los esfuerzos de apoyo. Lo que generalmente tiene mayor efecto que proponer soluciones inmediatas, es el lento y dedicado trabajo de generar confianza a través de la amabilidad, la paciencia y la escucha sin prejuicios.

Una manera útil de involucrar a la persona sobreviviente es compartir observaciones sobre lo que ha revelado y pedirle que dé su opinión. Estos son algunos ejemplos:

<p>“Esta pelea parece muy similar a la del mes pasado.”</p> <p><i>observación</i></p>	+	<p>“¿Piensa lo mismo, o le parece que esta vez es diferente?”</p> <p><i>pidiendo reflexión</i></p>
<p>“Lo siento mucho, parece que estas acusaciones le han causado mucho dolor, principalmente cuando ha trabajado tan duro por demostrar cuánto le importa.”</p> <p><i>observación</i></p>	+	<p>“¿Cómo se ha sentido desde esa conversación?”</p> <p><i>pidiendo reflexión</i></p>
<p>“La manera en se enojó con usted fue algo aterradora, además, parecía que le estaba amenazando.”</p> <p><i>observación</i></p>	+	<p>“¿Qué opina sobre eso? ¿Le preocupa que esta situación empeore?”</p> <p><i>pidiendo reflexión</i></p>

Este formato ayuda a las personas sobrevivientes

- ◇ Sentirse escuchadas
 - ◇ Reconocer y validar sus sentimientos
 - ◇ Identificar patrones que tal vez la víctima ha estado describiendo y que no los ha percibido
 - ◇ Tener la oportunidad de ampliar sus pensamientos y corregir cualquier interpretación errónea
-

Cuando la persona sobreviviente comparte más sobre las cosas que están sucediendo, afirmar sus experiencias y desafiar las narrativas abusivas luce así:

- ◇ Puedo ver lo mucho que quiere a su pareja; todo el mundo puede verlo. También me gustaría que su pareja pudiera ver eso.
- ◇ Entiendo perfectamente que su pareja esté estresada en este momento, pero aun así no es su culpa y no está bien que descargue su frustración en usted. Usted también ha tenido una época estresante, pero no parece que haya mucho espacio para hablar de eso.
- ◇ La respuesta de su pareja no parece proporcional al conflicto real que ocurrió y usted ha ido más allá para tratar de tranquilizarle. Usted hizo más que suficiente.
- ◇ Está bien sentir molestia por este trato. Su trauma puede contextualizar sus acciones, pero no justifica el trato que le está dando a usted, ni tampoco facilita abordar el trauma.

Intente seguir el ejemplo de la persona sobreviviente en cuanto a la forma de hablar de su pareja. Es posible emplear la honestidad sobre las preocupaciones, sin agregar juicios de valor que puedan presionar a la persona para defender el abusador, excusar el comportamiento o cerrarse.

EN LUGAR DE...

Está actuando como una persona tenebrosa y acosadora, necesita ocupar su vida.

INTENTE...

Honestamente, eso me preocupa un poco, pero ¿cómo se siente usted?

EN LUGAR DE...

¿Cuándo se volvió tan detestable y adquirió tanto derecho esta persona?
Usted no tiene que soportar esto.

INTENTE...

Parece que últimamente esta persona ha sido irrespetuosa de manera constante con usted y creo que puede mejorar ese comportamiento. ¿Actúa de esta manera cuando hay otras personas a su alrededor, o sólo cuando está a solas con usted?

EN LUGAR DE...

Es una persona narcisista rabiosa, una verdadera señal de peligro andante.
Me asusta.

INTENTE...

Se que ha querido resolver las cosas, pero no sé si esta persona tenga la disposición y sea capaz de hacerlo ahora. Parece que las peleas se están intensificando y me preocupa que realmente le haga daño. ¿Cómo se siente al respecto?

DAR PRIORIDAD A LA AUTODETERMINACIÓN DE LA/DEL SOBREVIVIENTE

“Si digo: ‘este no es el momento’, no insista, ya basta. Porque si me presiona, podría forzar mi mano y algo más catastrófico podría suceder. Sé que el objetivo es poder alejarnos de aquellos que nos hacen daño. Pero no ayuda a la situación ser tan contundente. Es más fácil hacer que las personas se muevan siendo amables, reflexivas e intencionadas”.

—Tamika Spellman

Una relación abusiva puede apoderarse de la vida de una persona, comprometiendo su autonomía en el proceso. Apoyar a una persona para que vuelva a conectar con sus propias necesidades, sentimientos e intuición ayuda a recuperar el sentido de la autodeterminación. Sin embargo, esto no significa que automáticamente pueda dar la vuelta y hacer los cambios que otras personas creen que debería hacer. Las personas sobrevivientes tienen una percepción de los patrones de su pareja que otras no pueden conocer, y están tomando las mejores decisiones posibles dadas las circunstancias. Tenga en cuenta cuando el amor y la protección hacia alguien comienza a sentirse resentido, frustrado o condescendiente, porque puede correr el riesgo de replicar una dinámica en la que la autodeterminación de la persona no se valora ni se respeta: reemplazar un conjunto de comportamientos controladores con un conjunto de comportamientos “de apoyo” controladores no es útil, e incluso puede ser peligroso para la persona sobreviviente en el largo plazo. Debido a que las personas sobrevivientes están tan sincronizadas con los estados de ánimo y los comportamientos de sus parejas, suelen tener las evaluaciones más precisas de lo que constituye un peligro.

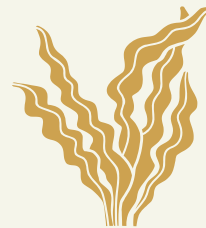


Reemplazar un conjunto de comportamientos controladores con un conjunto de comportamientos “de apoyo” controladores no es útil, e incluso puede ser peligroso para la persona sobreviviente en el largo plazo.

OFRECER FORMAS TANGIBLES DE APOYO

La violencia de pareja íntima puede sucederle a cualquiera, independiente de la raza, la clase, el género o la capacidad. Sin embargo, estos factores pueden determinar el acceso a los recursos que harían posible sobrevivir o escapar de los abusos -como la vivienda, el transporte, el cuidado de salud y el cuidado infantil- y la pobreza es una de las mayores barreras para obtener la seguridad. Sobrevivir al abuso es a menudo una [experiencia económicamente devastadora](#) que puede acabar con los ahorros de una persona, endeudarla enormemente y dañar su capacidad para conseguir ingresos estables en el futuro.⁸ El abuso económico ocurre en el 99% de las relaciones de violencia doméstica.⁹ Ofrecer un apoyo concreto, como artículos para bebés, dinero en efectivo, guardería o transporte, es muy valioso para crear más seguridad.

El abuso económico ocurre en el 99% de las relaciones de violencia doméstica.



8 Gladys McLean y Sarah González Bocinski. 2017. “The Economic Cost of Intimate Partner Violence, Sexual Assault, and Stalking.” [El costo económico de la violencia de pareja íntima, agresiones y acecho]. IWPR 2020. 14 de agosto de 2017. <https://iwpr.org/iwpr-general/the-economic-cost-of-intimate-partner-violence-sexual-assault-and-stalking>.

9 Adrienne Adams 2011. “Measuring the Effects of Domestic Violence on Women’s Financial Well- Being.” [Medición de los efectos de la violencia doméstica en el bienestar económico de las mujeres]. Informe investigativo del Centro de Seguridad Financiera. Universidad de Wisconsin-Madison. <https://centerforfinancialsecurity.files.wordpress.com/2015/04/adams2011.pdf>.



“Muchas personas con dificultad auditiva sobreviven debido a los beneficios gubernamentales por discapacidad. A menudo se quedan con sus parejas porque ya tienen un hogar; estas personas no tienen otras opciones. Una sobreviviente con la que trabajé vivía en una vivienda del Programa de Ocupación de Unidades Monoambientes (SRO, por sus siglas en inglés) con su pareja abusiva, sin microondas, con escasez de alimentos, con infestación de insectos... y entonces me preguntó un día ‘¿Podría ayudarme con una nevera?’ Y entonces me di cuenta que muchas agencias dicen no. Conseguimos la nevera -de buen tamaño-, la entregamos en la dirección y todo lo demás. Y sí, esto funcionó. Las peleas se redujeron mucho. También les dimos tarjetas de regalo para alimentos. Y sabemos que va a compartir con la persona que causó el dolor. Pero si hay menos peleas, no vemos nada de malo en eso. Porque ella quería estar con esa persona.”

Y esta es una manera de aumentar la seguridad”.

—Aracelia Aguilar

¿Qué es elaborar un plan de seguridad?



La seguridad puede definirse como la liberación de la violencia y las lesiones, y la libertad de tomar decisiones sobre la vida y el cuerpo propio sin temor a sufrir daños. La seguridad puede verse y sentirse diferente dependiendo del individuo y del contexto. Cuando no se satisfacen las necesidades básicas, las personas tienen que tomar decisiones sobre qué formas de seguridad priorizar—por ejemplo, una persona puede decidir que vivir con una pareja abusiva es más seguro que perder su vivienda por irse.

“Lo que necesito para tener seguridad... es un hogar propio, y la capacidad de moverme.

Tener un auto propio, porque es más fácil para mí abandonar una situación si puedo subirme a mi auto y alejarme con rapidez, en lugar de depender del transporte público o tener que llamar un Uber.

Es tener unas finanzas adecuadas para no depender de otra persona, porque eso podría acarrear situaciones muy peliagudas.

Necesito saber que tengo suficientes alimentos para cuidarme.

Porque, reitero, la falta de este tipo de recursos es lo que pone a las personas en peligro. Son cosas básicas necesarias para la vida”.

—Tamika Spellman

Cuando no se satisfacen las necesidades básicas, las personas tienen que tomar decisiones sobre qué formas de seguridad priorizar.



La elaboración de un plan de seguridad es el proceso de la identificación de riesgos, la planeación de los recursos y la evaluación de opciones para aumentar la seguridad de las personas que sobreviven el abuso.

“La planificación de la seguridad se traduce en herramientas que nos ayudan a ir y pensar tres pasos adelante, de modo que podamos planificar mejor los acontecimientos inesperados o previstos que pueden dificultar mantener nuestra seguridad. Un ejemplo común podría ser que, si sabemos que tenemos que trabajar en un turno más tarde de lo normal, planifiquemos las rutas de viaje a casa, de manera que, si vamos a tomar el tren a altas horas de la noche, llamemos a alguien antes de subirnos, llamemos a alguien antes de bajarnos, podríamos hacer que alguien nos encuentre en la estación o podríamos viajar acompañados por alguien durante el viaje. Es pensar en las consecuencias y los posibles resultados para mantenernos tan seguros como sea posible en cualquier cosa que hagamos”.

—Shira Hassan

La elaboración de un plan de seguridad es relacional.

“Su relación es el plan de seguridad en muchos sentidos. Seguir el rastro de esa persona, asegurarse de que sigue viva, verificar sus estados de ánimo y escuchar para identificar patrones—porque se trata de ciclos. Es una oportunidad útil para ayudar a las personas sobrevivientes a empezar a reflexionar y reconocer su aislamiento, que pueden sentir pero ante el cual tal vez no sean totalmente capaces de ver un camino de salida. ¿Sabe? Sólo tiene que enviar un mensaje de texto y ver si le contesta. Ayudarles a acceder a una especie de recordatorio de que no siempre estuvieron así de aisladas”.

—Rachel Caidor



Elaborar un plan de seguridad ayuda a cambiar las condiciones de lo que es posible.

“Hablabamos con las personas en la línea de ayuda y, tras la elaboración del plan de seguridad, las personas a menudo se sentían como ‘oh, soy capaz, puedo hacer esto. Ahora mismo es mucho, no pienso que pueda hacerlo hoy o mañana. Pero, ahora que conozco esta información, puedo hacerlo la próxima semana. Puedo decírselo a mi hermana que me ha estado ayudando y podemos trabajar juntas en esto’. Es bueno que las personas sientan que pueden hacer las cosas, y elaborar un plan de seguridad, independientemente si lo llevan a cabo o no, cambia la percepción de lo que pensaban que era posible”.

—Keisa Reynolds

Elaborar un plan de seguridad es para todas las personas, no sólo para “las profesionales”.

Cuando las personas comunes se enteran de que alguien que conocen está sufriendo violencia doméstica, a menudo asumen que los refugios para víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica y las líneas de ayuda son las únicas herramientas que pueden ofrecer una ayuda significativa.

“La profesionalización de la labor invisibiliza la violencia del propio sistema de servicios contra la violencia doméstica. Al trabajar en el campo de la violencia doméstica, descubrí que gran parte de mi trabajo consistía en preparar a las personas para las inevitables decepciones institucionales. A veces, permanecer en la relación abusiva era en realidad la opción más viable. Eso no es lo que los financiadores quieren escuchar, pero es la verdad. Cuando uno trabaja con sobrevivientes y dicen algo como: ‘Bueno, cuando llegue mi momento de escapar, solo llamo a este refugio, ¿verdad?’ Yo respondo: ‘No, existe un proceso de admisión. Y puede que tenga que llamar a seis refugios y que tenga que ir primero a un refugio para personas sin hogar. Puede ser que ese refugio no acepte a sus hijos. Y definitivamente no permitirá que lleve a su mascota’”.

—Rachel Caidor

“Como mujer transgénero, muchas de nosotras tenemos familiares que no son necesariamente de sangre, relaciones que se han construido por la necesidad de tener con quien relacionarnos. Y por eso, no puedo sólo planificar alrededor de mi propia seguridad. Tengo que elaborar el plan de seguridad de todas las personas que están en mi círculo. Cuando veo cómo funcionan los refugios para víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica, veo que no permiten eso. No tienen en cuenta los matices, los diferentes tipos de circunstancias y situaciones que son la vida de las personas. Aquí es donde tenemos esta gran desconexión: no hay ningún lugar al que las víctimas de violencia doméstica puedan acudir y se les provea la ayuda que necesitan para hacer estos cambios. Nuestro sistema está establecido para castigar a las personas, y luego quizás den un donativo. Pero ese donativo no es el adecuado. No es integral. Y no está concebido para avanzar a uno. Está orientado para apoyar momentáneamente, sólo para que puedan decir ‘hicimos algo por usted’”.

—Tamika Spellman

Elaborar un plan de seguridad en las organizaciones de violencia doméstica convencionales suele implicar la recopilación de documentos importantes, el almacenamiento de dinero en efectivo y la búsqueda de un lugar seguro a donde acudir. Aunque todas estas cosas son útiles, la elaboración de un plan de seguridad convencional general para una escalada de violencia implica llamar al 911. Este modelo asume que las fuerzas policiales pueden llegar a cualquier escena, evaluar el nivel de peligro, identificar a la persona sobreviviente (persona que suele estar visiblemente alterada y emocionalmente exaltada), versus la pareja abusiva (persona que suele estar tranquila cuando llega la policía) y ofrecer protección y recursos inmediatos. Se percibe a la policía como una aliada natural de las personas sobrevivientes, quienes crean seguridad en lugar de potenciales agentes del agravamiento.

Esto no da cuenta de las realidades de muchas personas: Las personas sobrevivientes negras, inmigrantes, refugiadas, trabajadoras sexuales, pobres y criminalizadas quienes han sido objeto—directo o indirecto—de abusos por parte de las fuerzas policiales. Imaginar que la policía garantizará la seguridad frente a la violencia doméstica ayuda a crear situaciones en las que las personas sobrevivientes no están adecuadamente informadas o preparadas para los asuntos legales posteriores, incluyendo el posible arresto, la pérdida de la custodia de los hijos, la criminalización, o incluso la encarcelación y la deportación.

“Elaborar un plan de seguridad no se trata de sentarse y decirles a las personas qué deben hacer, especialmente si son personas que realizan el trabajo sexual o participan en cualquier tipo de trabajo criminalizado. ¿Conoce realmente sus necesidades, sus opciones y los riesgos involucrados? En todas las experiencias de apoyo a personas sobrevivientes, se trata más de escuchar, de estar presente, de ser un recurso para ellas.”

—Yves Tong Nguyen



Imaginar que la policía garantizará la seguridad frente a la violencia doméstica ayuda a crear situaciones en las que las personas sobrevivientes no están adecuadamente informadas o preparadas para los asuntos legales posteriores, incluyendo el posible arresto, la pérdida de la custodia de los hijos, la criminalización, o incluso la encarcelación y la deportación.



“Mis comunidades—comunidades árabes y musulmanas—realmente no llaman a la policía ni acuden a los refugios. Prefieren resolver el problema con alguien de confianza. Tal vez un miembro de la familia o alguna persona de su círculo más cercano que hable su idioma y entienda su cultura. Muchos de mis clientes no llaman al primer incidente (violento). Esperan años después, cuando las cosas se filtran a un médico o a un profesor. En realidad, no llamaron a la policía... otra persona lo hizo. Así que, elaborar un plan de seguridad es realmente diferente para mis clientes, debido al, bueno... el racismo. Muchas de las personas sobrevivientes no llamarán a la policía porque piensan que no les van a ayudar, porque son musulmanas, no hablan inglés o porque tienen temor de represalias de las autoridades. Ni siquiera llaman a las organizaciones porque piensan que son agencias gubernamentales y no serán de ayuda”.

—Mouna Benmoussa

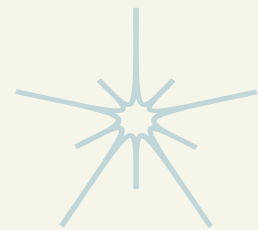
Componentes de un plan de seguridad



“Nada se ajusta perfectamente a las necesidades de todas las personas. Hay ocasiones en las que me he reunido con personas en lugares seguros para ayudarlas o he tenido que ir a sus casas y llevarles refuerzos. Las personas son reacias a usar la violencia si se encuentran otras personas en el espacio, esto funciona como una barricada ante aquellas que hacen daño. He tenido que usar este escudo varias veces. Y planificar de antemano es una de las mejores cosas que puede hacerse. Usted no puede hacer este tipo de cosas sólo porque está preparado para irse. Se necesita tiempo para dar este paso. Tiene que asegurarse de que todas las llaves están en su sitio antes de poder girar la cerradura. No se puede dar un paso adelante sin planificar el siguiente. O puede acabar de nuevo en ese escenario con la persona que intenta dejar”.

—Tamika Spellman

“Aunque sea rudimentario, aunque sea experimental, es importante tener algo en marcha. Porque la alternativa es nada. Y eso es inaceptable”.



—RED SCHULTE

Estas hojas de trabajo para la elaboración de un plan de seguridad son una adaptación de Just Practice, y pretenden proporcionar un ejemplo de cómo podría trazarse y organizarse un plan de seguridad.

ESTE PLAN DE SEGURIDAD ES PARA LA SIGUIENTE SITUACIÓN:

<i>Cuadro de evaluación de riesgos para las acciones de seguridad</i>				
Futuro potencial Riesgo/daño?	¿Quién o qué es la causa del daño?	¿Quién es el objetivo del daño/riesgo?	¿Cuál es una posible acción de seguridad?	¿Quién hará o apoyará esta acción?

OPCIONES PARA INTERVENIR O ESCAPAR:

¿Dónde hay lugares más seguros a los que pueda ir? ¿Cómo llegará allí? ¿Quién puede ayudarle a llegar ahí / cómo se lo comunicará?		
<i>Inmediato</i> (mañana o esta semana)	<i>Secundario</i> (dos semanas)	<i>A largo plazo</i> (un mes o más)

OPCIONES PARA SANACIÓN/APOYO

<p>¿Qué está haciendo actualmente para sentirse apoyado?</p> <p>¿Quién le puede recordar de hacer estas cosas?</p> <p>¿Qué tipo de recursos necesita usted para sentirse apoyado?</p>		
<i>Inmediato</i>	<i>Secundario</i>	<i>Largo Plazo</i>

SEGUIMIENTO Y PRÓXIMOS PASOS

<p>¿Cuándo visitaré este plan de seguridad?</p> <p>¿Con quién compartiré este plan? ¿Cuándo?</p>		
<i>Inmediato</i>	<i>Secundario</i>	<i>Largo Plazo</i>

Identificar el apoyo



A menudo, las personas sobrevivientes sólo comunican el abuso a unas pocas personas—si es que lo comunican. En algún momento, las personas sobrevivientes y quienes las apoyan pueden estar interesadas en incorporar a otras personas de confianza que podrían ayudar. Aunque abrirse a más personas es a menudo aterrador, ampliar las redes de apoyo puede ser increíblemente útil para aumentar la seguridad. Para explorar sugerencias sobre cómo ampliar o restaurar las relaciones clave de una persona superviviente, visite [It Takes a Village, People](#) de [Northwest Network! Caja de herramientas](#).



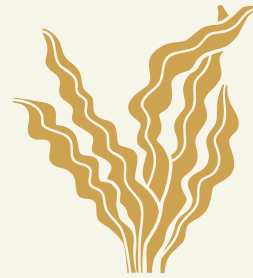
Las siguientes preguntas han sido adaptadas de la [Caja de Herramientas de Intervenciones Creativas](#), en la sección “Mapeo de Aliados y Barreras: ¿Quién puede ayudar?” Esto puede ayudar a identificar otras fuentes de apoyo.

- ¿Quién suele ser una fuente de apoyo en una crisis? ¿Sería útil en esta situación?
- ¿Hay alguien que pueda ser influyente y útil para esta persona que abusa? ¿Podría ayudar a esta persona a dejar de usar la violencia?
- ¿Quién está relacionado con la situación y podría ayudar de alguna manera?
- ¿Quién está desconectado de la situación, pero podría ayudar de alguna manera?
- ¿Quién puede parecer “acertado” a primera vista, pero que en realidad podría representar algunos problemas o desafíos?
- ¿Quiénes podrían ser “acertados” si tuvieran la información correcta y recibieran algún tipo apoyo?
- ¿Quién es “acertado” para pensar en situaciones complejas sin sacar conclusiones precipitadas o saltar a la acción por su cuenta?
- ¿Quién es un gran comunicador?
- ¿Quién puede mantener la calma en situaciones de estrés?
- ¿Quién tiene recursos que pueda compartir: un auto, una sala de estar, un lugar seguro para dormir, un teléfono móvil temporal, etc.?
- ¿Serían estas personas buenas aliadas para ayudar y apoyar el plan de seguridad? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- Si no es así, ¿hay algo que se pueda hacer para que sean más solidarias? ¿Qué tipo de función podrían desempeñar?



Dado que el aislamiento es una de las características que definen la violencia de pareja íntima, puede ser extremadamente difícil movilizar los tipos de apoyo necesarios para un plan más holístico.

“Muchas de las estrategias que estamos forjando alrededor de la abolición [de la policía y las prisiones] giran en torno a la ayuda mutua y la interdependencia. A veces asumimos que las personas tienen redes enteras que no están activando. Pero parte del funcionamiento de la violencia de pareja íntima es el aislamiento, y una de las principales tácticas de abuso es remover esas cosas. Así que, de repente, introducir estas opciones puede no ser realmente una estrategia relajante. Podría ser realmente aterrador. En el otro lado, estas cosas serían relajantes, pero en el medio de todo, dan miedo y a menudo no son posibles”.



—SHIRA HASSAN

Ser vulnerable para pedir ayuda ya es muy difícil, incluso sin los tipos de estigma y miedo asociados al abuso. No hay nada de malo en sentir que no hay personas lo suficientemente cercanas como para pedir ayuda. Muchas personas carecen del tipo de relaciones confiables que pueden mantener este nivel de conexión, confianza e intensidad. La desconexión, la soledad y el aislamiento son resultados esperados en una sociedad basada en el individualismo, el racismo, la desigualdad económica, la violencia de género, el capacitismo y las prácticas coloniales arraigadas de extracción, despojo y represión violenta. Muchas personas son forzadas a buscar cuidado, apoyo y comunidad en lugares desconocidos, intimidantes o directamente hostiles, porque simplemente no tienen otro sitio al que acudir. Para obtener apoyo confidencial, considere la posibilidad de acercarse a las organizaciones enumeradas en la sección de Recursos.

Consideraciones prácticas para la elaboración de un plan de seguridad



Los eventos de crisis en la violencia de pareja íntima no surgen de la nada, a menudo son eventos que una persona sobreviviente ha temido o anticipado debido a la trayectoria de las acciones de su pareja. Estos escenarios de crisis pueden ser difíciles para las personas sobrevivientes, para prepararse e incluso hablar de eso, simplemente porque es doloroso, abrumador y aterrador. Es posible que oculten estas preocupaciones por miedo a ser juzgadas, a las posibles represalias de su pareja o a las dificultades emocionales en general. Mantener la compasión y la presencia es muy importante para forjar la confianza necesaria y comprender mejor toda la situación. Esto ayuda a evaluar con mayor precisión los riesgos y las posibilidades de cualquier plan futuro.

“Las personas le dirán mucho, incluso antes de que usted les pregunte qué necesitan. Yo escucho y valido sus temores. Tal vez tengan mucho miedo de que ICE pueda venir y deportarlas, que el CPS se lleve a sus hijos o de que su familia pueda hacerles daño porque son queer y trans y, salir del armario es peligroso. Pero ¿sabe?, hay medidas para que algo suceda. Intento guiarles en lo que les asusta. ¿Cómo cree que ocurrirá? Por ejemplo, ¿su pareja va a llamar al CPS y les va a mentir? Está bien, entonces un trabajador del CPS tendrá que venir a hacer una entrevista. ¿Le atemoriza que esto ocurra? Vamos a ver si podemos hacer algo al respecto”.

—Mouna Benmoussa

*Algunas consideraciones prácticas pueden ser las siguientes.
Esta es solo una lista parcial.*

DOCUMENTACIÓN: ¿Puede la persona sobreviviente documentar sus experiencias, la línea de tiempo y aportar cualquier fotografía? ¿Puede alguien ayudar a documentar las conversaciones de la persona sobreviviente acerca de incidentes o pruebas importantes? ¿Podría alguien ayudar a guardar esta documentación? Aunque es retroactiva, la documentación es fundamental para un caso de autodefensa de la persona sobreviviente (si es criminalizada), la custodia de los hijos o la exención migratoria.

FINANZAS: Si el dinero de la persona sobreviviente suele estar controlado por su pareja, ¿cómo puede reunir algo de dinero propio? ¿Dónde podría almacenarlo y mantener el acceso a él? ¿Podría alguien ayudar a retener sus fondos de forma segura? ¿Puede alguien ayudar a buscar, encontrar o aportar recursos? ¿Existen organizaciones o grupos de ayuda mutua en la zona que estén dispuestos a ayudar a proporcionar apoyo financiero de emergencia a la persona sobreviviente?

EMERGENCIAS: ¿Dónde puede ir la persona sobreviviente en caso de emergencia? ¿Hay algún lugar público (abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana) cerca para que se reagrupe? ¿Hay alguien con quien pueda quedarse por más tiempo? ¿Quién podría recoger a los niños de la escuela si la persona sobreviviente no puede hacerlo? ¿Hay alguien con quien la mascota de la familia pueda quedarse? ¿Qué recursos locales están disponibles y quién puede ayudar a contactarlos para reducir el estrés y el agobio de la persona sobreviviente?

NIÑOS: ¿Quién puede ayudar a cuidar a los niños en caso de emergencia? ¿Cuáles podrían ser algunas maneras útiles y apropiadas de acuerdo con su edad para hablarles sobre la violencia? ¿Se les puede indicar que vayan a otra habitación de la casa y cierren la puerta, o que vayan a la casa de un vecino, cuando estalle la violencia? ¿Quién o qué puede ayudar a la persona sobreviviente a manejar el estrés y evitar que lo descargue en los niños? ¿Quién puede ayudar a ponerse en contacto con la escuela de los niños para informarles de la situación? Si hay intercambio de visitas con el padre abusivo/a, estas entregas/recogidas pueden ser ocasiones de violencia, manipulación y enorme estrés para la persona sobreviviente; ¿hay algún recurso local o seres queridos que puedan ayudar a proporcionar un espacio neutro y seguro para que ocurran los intercambios?

MASCOTAS: ¿Quién puede ayudar a alimentar o vigilar a las mascotas en caso de emergencia? ¿Quién puede ayudar a la persona sobreviviente a informarse sobre la política de mascotas de los refugios para víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica? ¿Puede alguien ayudar a la persona sobreviviente a conseguir la certificación de animal de apoyo emocional para su mascota, lo que la protegería según las leyes de vivienda? ¿Hay organizaciones locales que puedan ayudar a encontrar un hogar de acogida para su mascota? Los refugios de animales, las organizaciones de rescate de determinadas razas, una escuela local de adiestramiento de perros o incluso un grupo local de Facebook pueden ayudar a poner en contacto a la persona sobreviviente con otros amantes de los animales que podrían estar dispuestos a ayudar.

ACCESO AL LENGUAJE E INTERPRETACIÓN: ¿Hay frases básicas que podrían ser útiles para aprender? ¿En quién se puede confiar para ayudar a exigir o facilitar el acceso al lenguaje? ¿Qué recursos existen si no se facilita el acceso al lenguaje?

OTROS ASUNTOS LEGALES: ¿A quién puede llamar la persona sobreviviente si es arrestada durante un incidente violento, o en el curso de hacer algo para sobrevivir (como escribir un cheque sin fondos, robar en una tienda o hacer trabajo sexual)? ¿Puede esta persona ayudar a sacarles de la cárcel bajo fianza o ponerles en contacto con un abogado defensor? ¿Hay alguna amistad que pueda ayudar a aclarar cuáles son las opciones legales de la persona sobreviviente frente a varios contextos, que pueden ir desde situaciones de inmigración hasta la custodia de los hijos? No hace falta ser un profesional del derecho para empezar a aprender, sólo hay que estar dispuesto a hacer algunas llamadas telefónicas para saber más o concertar citas. Por ejemplo, una sobreviviente puede tener derecho a una exención migratoria a través de la Ley de Violencia contra la Mujer (VAWA, por sus siglas en inglés), la única forma de ayuda de inmigración para las sobrevivientes que no requiere un informe policial o un enjuiciamiento. ¿Hay alguna clínica legal en la zona que pueda ayudar con este tema?

DOCUMENTOS IMPORTANTES: ¿Puede alguien ayudar a guardar documentos importantes como las tarjetas de la seguridad social o los pasaportes? Si no es para guardar los documentos, ¿podrían guardar copias en su casa o en un servicio de nube por internet? Si no es posible conseguirlos, ¿quién puede ayudar a conseguir otros documentos nuevos?

CUIDADO DE SALUD: Si la persona sobreviviente depende de su pareja para los beneficios del cuidado de salud o cualquier responsabilidad relacionada con la salud, como el cuidado familiar, ¿quién podría ayudarle a encontrar alternativas accesibles de apoyo? ¿Puede alguien ayudar a hacer una llamada telefónica para asegurarse de que pueda obtener y rellenar sus medicamentos cuando los necesite? ¿Cómo puede satisfacer sus necesidades de cuidado de la salud en una ubicación distinta a la de su clínica habitual?

Una gran parte de elaborar un plan de seguridad consiste en recopilar información y planear los recursos. Esto significa encontrar personas, redes y organizaciones de apoyo que tengan la capacidad de ayudar en cosas específicas. Puede aumentar el sentido de agencia y esperanza cuando el aislamiento de la relación abusiva se contrasta con otras opciones para la persona sobreviviente. También puede ser un ejercicio de autodeterminación para aprender y tomar decisiones informadas por voluntad propia.

“Aunque tengamos el ‘mejor plan de seguridad de la historia’ de antemano, todas las situaciones pueden lanzarnos bolas curvas increíbles. E incluso podemos tener en nuestros equipos a personas que nos perjudican. A veces hay que tomar decisiones sobre la marcha y confiar en el instinto. Esta fue una experiencia de aprendizaje, para escucharme a mí mismo y lo que me asustaba, y pensar en lo que podía intentar para recuperar el poder en tiempo real”.

—RED SCHULTE



Una gran parte de elaborar un plan de seguridad consiste en recopilar información y planear los recursos.

También puede ser un ejercicio de autodeterminación para aprender y tomar decisiones informadas por voluntad propia.

La criminalización y la violencia doméstica



La mayoría de las personas sobrevivientes de la violencia de pareja íntima no llaman a la policía¹⁰— se niegan rotundamente a hacerlo por razones bien documentadas. Sin embargo, la amenaza de la participación de la policía sigue estando presente: un vecino o un ser querido puede llamar al 911 para tratar de ayudar, también la parte abusiva puede llamar a la policía o a detenciones y deportaciones en un esfuerzo por castigar y controlar a la persona sobreviviente a través del sistema legal. Los movimientos convencionales contra la violencia doméstica y los organismos de cumplimiento de la ley han pasado décadas canalizando a las personas sobrevivientes a través del sistema criminal legal si quieren tener alguna oportunidad de recursos, seguridad o protección.¹¹² Esto ha moldeado profundamente las concepciones de los defensores sobre la planificación de la seguridad para excluir graves riesgos como la criminalización de los sobrevivientes y la mala conducta de la policía, que con regularidad agravan los efectos de la violencia doméstica para muchas personas sobrevivientes. Como resultado, la policía sigue siendo imaginada como una solución final y de mano dura al peligro.

“La mayoría ya ha pasado por la comunidad y la familia, si es que la tiene, y todo eso. Y el último recurso es llamar a la policía. Saben que no van a confiar en la institución, pero sienten que no tienen otra opción”.

—Mouna Benmoussa

10 Oudekerk, Barbara A. y Morgan, Rachel E. 2019. “Criminal Victimization, 2018.” [Victimización criminal, 2018]. BJS.gov. Buró de Estadísticas Judiciales (BJS, por sus siglas en inglés). Septiembre de 2019. <https://www.bjs.gov/>.

11 Gira Grant, Melissa. 2020. “An Anti-Rape Movement without Police.” [Un movimiento contra las violaciones sin la policía] The New Republic. 20 de octubre de 2020. <https://newrepublic.com/article/159850/anti-rape-movement-without-police>.

12 Proyecto NIA. 2020. “Letter to the Anti-Rape Movement, 1977.” [Carta al movimiento contra la violación, 1977]. Issuu. 2020. <https://issuu.com/projectnia/docs/letter-to-the-antirape-movement>.

Por otro lado, hay muchas razones por las que una persona sobreviviente puede sentir que llamar a la policía para pedir ayuda es su mejor o única opción. Incluso, si les teme o ha experimentado la criminalización. No hay instituciones de apoyo a gran escala que no estén entrelazadas con la vigilancia policial. Las personas sobrevivientes que contactan voluntariamente a la policía son vulnerables a los mismos peligros a los que se enfrentan los sobrevivientes que nunca llamaron al 911. En estos casos anteriores (sobrevivientes que llaman a la policía voluntariamente - sobrevivientes que deciden no hacerlo), las personas sobrevivientes no tienen el poder sobre la siguiente respuesta del sistema legal. El impulso de la criminalización puede fácilmente redirigirse hacia ellas.

“Algo que me gustaría que los abolicionistas entendieran es que, debido a cómo funciona el aislamiento, el sistema legal es a menudo lo que les queda a las personas. Porque no hay una comunidad de personas para intervenir. Mi tarea principal con las personas sobrevivientes [que acuden al sistema legal] es ayudarles a entender todo el peso de la cuerda de la que están tirando; lo que desenreda”.

—Shira Hassan

“A las personas que se imaginan a sí mismas como abolicionistas les puede costar mucho entender la naturaleza [de la escalada] de la violencia doméstica y por qué los organismos de cumplimiento de la ley pueden ser una opción tan atractiva. Cuando una persona sobreviviente decide llamar a las fuerzas policiales para alejar a alguien, la realidad es que una separación física puede ser algo que le salve la vida. ¿Debería esa separación física meter a alguien en una cárcel; una máquina de la muerte? No. Pero es cierto que a veces la gente necesita que alguien le saque de encima a un hijo de puta. De la misma manera que ‘los antiviolencia’ quieren una víctima perfecta de la violencia doméstica, ‘los abolicionistas’ [de las prisiones] quieren una víctima perfecta del Estado”.

—Rachel Caidor

LLAMAR A LA POLICÍA

Siempre existe la posibilidad de que una o todas las partes sean arrestadas. Algunas consideraciones pueden incluir:

- ◇ Si hay tiempo, ¿hay alguien a quien la persona sobreviviente pueda llamar para recibir apoyo en persona antes o después de que llegue la policía?
- ◇ ¿Cómo pueden prepararse la persona sobreviviente y sus aliados ante la posibilidad de que la/el sobreviviente sea visto como el agresor? Recuerde que una vez que la policía se presente, cualquier cosa que diga la persona sobreviviente puede ser utilizada para presentar cargos en su contra, incluso si fue ésta quien hizo la llamada.
- ◇ ¿Se ha criminalizado antes a la persona sobreviviente? Si es así, ¿qué desencadenará esta interacción en el sistema legal? ¿Cómo afectaría un arresto o condena penal al estatus migratorio? ¿Qué recursos existen para una posible ayuda de inmigración? ¿Alguno de los dos está en libertad condicional o tiene un caso activo de custodia de los hijos?
- ◇ ¿A qué persona u organización puede llamar la persona sobreviviente para pedir ayuda si es detenida? ¿Todos saben cómo aceptar llamadas [de cobro] desde la cárcel?
- ◇ Si la persona sobreviviente no es arrestada pero su pareja sí: ¿cómo podría la persona sobreviviente prepararse para una eventual liberación?

“En la comunidad de personas con discapacidad auditiva, tengo que ser clara y decir que necesitamos ser cuidadosos con lo que decimos [a la policía]. La policía puede conseguir un intérprete, pero el intérprete también puede causar daño. ¿Cómo sabemos lo que interpretan, o lo que la policía anota en su informe? Algunos sobrevivientes son muy honestos. La mayoría lo cuentan todo; luchan con lo que deben o no deben decir. Así que lo cuentan todo y eso les perjudica. Estamos cansados de ver este patrón con la policía y los intérpretes, y que termine con la persona sobreviviente con discapacidad auditiva en la cárcel. Es un proceso continuo.”

—Aracelia Aguilar



“Que la policía se presente en su casa no es el final del capítulo de la novela. Una semana después, pueden pasar muchas cosas. ¿Qué va a pasar si usted está fuera de sí, le sube la adrenalina y empieza a intentar devolver el golpe? ¿Tienen usted o su pareja cosas en casa que la policía va a mirar y decidir que eso es un delito más perseguible que la violencia doméstica?”

No es suficiente con decir, bueno, aquí están sus derechos. Es presuntuoso en cuanto a cómo se desarrollan realmente estas interacciones. Usted no tiene el control de las interacciones con la policía.

No se está entrenado a la policía para diferenciar entre una persona que está asustada porque alguien ha tratado de asesinarla y otra [que está] asustada porque no ha conseguido asesinar a alguien. Muchas personas dan por hecho que, independientemente del nivel de confianza que se tenga en la policía, ésta va a venir y se pondrá inmediatamente de parte de la persona sobreviviente.”

—Rachel Caidor

LOS HIJOS Y LA CRIMINALIZACIÓN

Los hijos suelen ser utilizados por las parejas abusivas para controlar o amenazar a uno de los padres. Una amenaza común que aprovechan es que los hijos sean retirados de los padres a través de una agencia local de “bienestar de menores”, más conocida como el Servicio de Protección de Menores (CPS, por sus siglas en inglés). Esto suele comenzar con una llamada a la línea de ayuda o una denuncia a la agencia de bienestar de menores local, que luego activa una investigación por parte del representante de la agencia de bienestar de menores. Luego implicará a la policía local. El racismo, la misoginia, el clasismo, la xenofobia y otras formas de discriminación desempeñan un papel importante en cómo el gobierno determina quién es apto para ser padre/madre, y la capa adicional de la tendencia a culpar a la víctima en las relaciones de violencia doméstica, puede hacer que las cosas sean aún más difíciles.

Cuando los niños están implicados en la violencia doméstica, es importante tener en cuenta que puede producirse la intervención del CPS y la criminalización de uno o ambos progenitores. Algunas consideraciones para elaborar el plan de seguridad en torno a los niños y la criminalización pueden ser:

- ◇ Si la persona sobreviviente habla con un profesional acerca del abuso, ya sea un asistente de la línea de ayuda, un defensor ante la violencia doméstica, un maestro, un trabajador del cuidado de la salud, un proveedor de cuidado infantil, etc. debe considerar la posibilidad de averiguar si el profesional es un informante por mandato¹³, y qué cosas específicas requiere para hacer un informe para la agencia local de bienestar de menores. Esto no significa que deban mantener todo en secreto, sino que es posible que quieran discernir qué detalles deciden compartir.
- ◇ Si hay niños presentes cuando la policía llega al lugar de los hechos (por una llamada de violencia doméstica), la policía puede hacer automáticamente un informe a la agencia local de bienestar de menores. La policía puede estar encomendada a hacer la llamada, dependiendo de las leyes locales. Si bien, esto no resulta automáticamente en la intervención de los servicios de bienestar de menores, sí abre una investigación sobre la familia. Si la persona sobreviviente no abandona el maltrato con sus hijos en un plazo determinado, esta agencia puede considerar que la situación no es segura para los niños y actuar para retirarlos del hogar. No importa si la persona sobreviviente llamó inicialmente a la policía o no.

¹³ Un informante por mandato es un profesional que está obligado por ley a informar de las sospechas de abusos potenciales a menores, violencia doméstica y abusos a personas mayores. Las guías sobre lo que debe reportarse varían de un estado a otro.

◇ Si una persona sobreviviente huye de su pareja abusiva con sus hijos puede ser denunciada por secuestro. Para evitar ser procesado por secuestro infantil y perder la custodia de sus hijos, la persona sobreviviente de violencia doméstica y/o el profesional de derecho deben presentar un “informe de causa justificada” ante el fiscal del distrito local lo antes posible. La presentación no conlleva consecuencias penales para ninguna de las partes. Dependiendo del estado, la persona sobreviviente puede tener unos días de gracia después de salir para presentar el informe. Tras presentar el informe de causa justificada, la persona sobreviviente debe solicitar la custodia ante una corte de familia en un plazo breve (el tiempo depende de las leyes locales). Sin estos pasos, se arriesga a ser acusada de secuestro y a perder la custodia de sus hijos.¹⁴

◇ Las leyes relacionadas con la incapacidad de proteger están en vigor en todo el país y criminalizan a los padres, principalmente a las madres, por su “incapacidad de proteger” a sus hijos del abuso. Las leyes relacionadas con la incapacidad de proteger a menudo dan lugar a que las madres reciban sentencias de prisión mucho más duras que las sentencias para quienes abusaron directamente de los niños.¹⁵ La violencia doméstica puede ser vista como un factor de mitigación, pero requiere documentación y mucha evidencia—consultar con un recurso legal, como el Centro Nacional para la Defensa de Mujeres Maltratadas, puede ayudar.

◇ Si una persona sobreviviente pierde la custodia de sus hijos a manos de su pareja abusiva, tiene la opción de solicitar la custodia legal y física, conjunta o completa en el futuro. Sin embargo, esto lleva tiempo—puede que al principio sólo se permitan las visitas supervisadas, luego las no supervisadas y después la custodia parcial.¹⁶

14 “Parental Kidnapping.” [“Secuestro parental”]. 2017. WomensLaw.org. 30 de mayo de 2017. <https://www.womenslaw.org/laws/general/parental-kidnapping>.

15 Amanda Hess. “When Domestic Violence Victims Are Imprisoned for Their Abusers’ Crimes.” [Cuando las víctimas de violencia doméstica son encarceladas por los crímenes de sus parejas abusivas]. Slate Magazine, 3 de octubre de 2014, slate.com/human-interest/2014/10/buzzfeed-domestic-violence-investigation-how-victims-are-imprisoned-for-their-abusers-crimes.html. Fecha de acceso: 16 de febrero de 2022.

16 Para aprender más acerca de los procedimientos de corte familiar y los derechos de custodia por estado, visite [WomensLaw.org](https://www.womenslaw.org).

◇ En el caso de que los CPS se lleven a los hijos de la persona sobreviviente y de su pareja abusiva, un miembro de la familia tiene la opción de solicitar ser su cuidador principal. En este caso, el familiar deberá completar y presentar una serie de documentos. Adicionalmente, podría ser sometido a varias entrevistas. Si no hay ningún familiar cercano que pueda ayudar, el niño o los niños pueden ser puestos en [el sistema de] acogida temporal o cuidado de crianza. Dependiendo del lugar, los niños podrían terminar a horas de distancia en un hogar de acogida. En este punto, recuperar la custodia de los hijos puede resultar complicado para las personas sobrevivientes: puede que se les obligue a viajar largas distancias para ver a sus hijos, que sólo se les permita visitas supervisadas y que se les someta a evaluaciones de crianza por parte de trabajadores de bienestar de menores que no son competentes para evaluar la situación, especialmente si existen barreras culturales o lingüísticas.

◇ Por último, la criminalización supone un enredo no sólo en los sistemas penales de menores o adultos, sino en las escuelas, los hospitales, las cortes de familia y los sistemas de inmigración. En estas difíciles situaciones de apoyo, habrá que tener en cuenta todos estos riesgos multifacéticos y su planeación.



ORDEN DE ALEJAMIENTO

Las órdenes de alejamiento pueden ayudar a las personas sobrevivientes a sentirse atestiguados y validados en su sufrimiento, y pueden percibirse como lo único significativo que afirma la gravedad de sus abusos.

Sin embargo, las personas sobrevivientes a menudo no están bien informadas de los límites de este tipo de órdenes, de las numerosas condiciones que conllevan, ni de que ellas también pueden violar sus propias órdenes de protección.

Las órdenes de alejamiento, también conocidas como órdenes de protección, son órdenes judiciales que criminalizan cualquier forma específica de contacto entre dos partes.

Pueden ser órdenes de protección penal contra la violencia doméstica o civiles, no obstante, los términos de las órdenes emitidas por la corte penal prevalecerán sobre los demás. En general, las órdenes de alejamiento se presentan en las cortes civiles y la violación de esas órdenes de protección es tratada por los sistemas penales locales. La policía puede emitir órdenes de alejamiento temporales de emergencia (que duran unos pocos días), con la intención de proporcionar a la persona sobreviviente tiempo para solicitar una orden más amplia. Algunas veces, la policía puede emitir una orden de emergencia de la que la persona sobreviviente no es consciente. Si hay cargos penales, el juez normalmente dicta una orden de alejamiento durante el tiempo que dure el caso penal. También hay casos en los que el juez dicta órdenes de alejamiento contra todas las partes, o concede a la persona abusiva una orden de alejamiento contra su pareja no abusiva. Las leyes son diferentes de un estado a otro, por lo que consultar con las agencias locales y de ayuda legal es útil para comprender el alcance de estas órdenes.

Las órdenes de alejamiento no son preventivas. Son herramientas retroactivas para hacer cumplir las consecuencias punitivas, como un arresto y un tiempo de cárcel por determinado tipo de contacto.

Si alguien viola su orden de alejamiento para presentarse en la puerta de la persona sobreviviente, no hay consecuencias, a menos que se llame inmediatamente a la policía para que haga cumplir la orden arrestando a la persona infractora. Aunque algunas personas pueden verse desalentadas por la existencia de una orden de alejamiento, muchas otras no —porque el resultado depende generalmente de la voluntad de la persona sobreviviente de intensificar la situación llamando a la policía, así como de la imprevisible respuesta de la misma policía. Muchas personas sobrevivientes todavía se preocupan por sus parejas, y puede que no quieran que les arresten o encarcelen de nuevo. En el caso de las personas sobrevivientes que co-participan en la crianza de sus hijos con sus parejas abusivas, es posible que no quieran que les arresten delante de sus hijos y, por tanto, decidan no hacer cumplir la orden.



ALGUNAS CONSIDERACIONES ÚTILES AL MOMENTO DE SOLICITAR UNA ORDEN DE ALEJAMIENTO:

Cuando la persona reciba la citación, ¿cuál es el plan?

La pareja abusiva puede tomar una orden de alejamiento como un acto de escalada y aumentar la violencia como represalia contra la persona sobreviviente. Si aparece la pareja abusiva en la puerta de la persona sobreviviente, una orden no la mantendrá alejada—ya ha decidido que no la teme. Si la persona sobreviviente opta por hacer cumplir la orden llamando a la policía, ¿qué puede hacer durante el tiempo que tarda la policía en llegar?

¿Tienen sentido el tiempo y el alcance?

Los formularios de órdenes de alejamiento incluyen lugares que la parte restringida debe evitar, como la nueva dirección de la persona sobreviviente, el nuevo lugar de trabajo del sobreviviente o el nuevo colegio de sus hijos. Si se incluyen, ¿hay formas de mitigar la posibilidad de que esto pueda aumentar la violencia?

Las órdenes de alejamiento significan que la persona sobreviviente tampoco puede establecer contacto.

Violar la propia orden de alejamiento puede tener consecuencias inesperadas para las personas sobrevivientes, como que le quiten los hijos o que el sistema legal le considere como una víctima no “real” en cualquier asunto que surja en el futuro. Muchas parejas abusivas pueden usar esto como arma contra las personas sobrevivientes para desacreditarlas y restarle importancia a la violencia. Es importante ser consciente de las posibles consecuencias legales de seguir contactando con la persona receptora de la orden, las cuales pueden variar de un estado a otro, o de los prejuicios tácitos que pueden formarse en el tribunal.

“Tuve un caso en el que la sobreviviente no quería irse ni solicitar nada. Ella pensó que era suficiente con que el padre de sus hijos fuera arrestado y estuviera detenido durante siete días, para que aprendiera la lección. Quería ver qué pasaba; si él podía recomponerse. Así que involucró a la comunidad, y le dijo a mucha gente que hablara con él, incluyendo a la familia de su país de origen. Pero las cosas se volvieron a ir de las manos. Había una orden de alejamiento temporal desde el día del arresto del cual ella no tenía información clara, y como aceptó a su pareja abusiva de nuevo, les quitaron a sus hijos. En ese momento, fue un desastre. Fuimos a la corte y no hubo interpretación, y el padre, tampoco quería que los niños estuvieran separados. Él intentaba decir, ‘quiero que mis hijos vuelvan con su madre, me iré si le devuelven sus hijos’. Pero, ya era muy tarde— los niños fueron puestos en un hogar de acogida temporal a tres horas de distancia. Tardamos unos 21 días en recuperarlos. ¡Ella nunca quiso una orden de alejamiento! Ella nunca quiso nada de eso”.

—Mouna Benmoussa

Las órdenes de alejamiento pueden facilitar la criminalización, incluso para las personas sobrevivientes.

Algunos pueden encontrarse en el otro extremo de una orden de protección y de cargos por violencia doméstica como presunta parte perpetradora. En estos casos, es importante buscar asesoramiento legal para comprender los parámetros de la orden, las posibles implicaciones en las cortes penales, civiles, de inmigración o de familia, así como los posibles recursos legales para evitar una mayor criminalización.

ENJUICIAMIENTO

CUANDO EL SISTEMA LEGAL RECONOCE A LA PERSONA SOBREVIVIENTE COMO LA VÍCTIMA

El control de las personas sobrevivientes sobre el proceso es extremadamente limitado o inexistente: más bien sirven como medios de prueba para que los fiscales presenten. Los cargos penales son determinados únicamente por la oficina del Fiscal del Distrito, y dependen de muchos factores que van desde el testimonio de la policía (uno de los factores más importantes), la cantidad de pruebas utilizables y la credibilidad percibida de la presunta víctima frente a la presunta parte perpetradora. Las personas sobrevivientes pueden cooperar o negarse a participar por diversas razones, y el proceso es traumático para muchos, independientemente de lo que elijan. Algunas jurisdicciones legales pueden encarcelar a una persona sobreviviente o presentar cargos penales contra ella por negarse a testificar, pronunciándolas en desacato de la corte. Recuerde que el hecho de que una persona sobreviviente se niegue a cooperar con la fiscalía no significa que sea responsable de cualquier acto de violencia que su pareja pueda cometer en el futuro, ya sea contra ella o contra otras personas. En su lugar, es una señal de que puede estar sopesando muchas otras preocupaciones de seguridad, incluida su propia criminalización. Por otro lado, algunas personas sobrevivientes pueden considerar necesario cooperar—por ejemplo, para las personas sobrevivientes indocumentadas, la potencial exención migratoria a través del programa U-Visa depende de tener un certificado oficial de la policía.

El enjuiciamiento, o incluso la condena de una pareja abusiva no significa que la persona sobreviviente esté automáticamente a salvo. Es importante continuar con la elaboración del plan de seguridad, mantenerse conectado y ser consciente de cualquier posible represalia. También es útil ofrecer apoyo emocional a la persona sobreviviente, que puede sentirse de nuevo traumatizada y perjudicada por el proceso. Dado que a menudo hay poca validación o reconocimiento para las personas sobrevivientes de la violencia doméstica, puede ser fácil interiorizar y dar demasiada importancia al resultado de un caso legal como un componente necesario para la sanación y la conclusión. La falta de control a lo largo del proceso, que se manifiesta en interminables aplazamientos o extenuantes contrainterrogatorios, también puede agravar el sentimiento de impotencia de la persona sobreviviente. Ayudar a alguien a desvincular su sentido de la autoestima o a sanarse de los giros y vueltas del sistema legal puede ayudar a una persona sobreviviente a seguir adelante.

CUANDO EL SISTEMA LEGAL CRIMINALIZA A LA PERSONA SOBREVIVIENTE

Por otro lado, muchas personas sobrevivientes se encuentran en el otro extremo de la ley. Las personas sobrevivientes criminalizadas son castigadas por la autodefensa y otros actos de supervivencia. En estas situaciones, mantenerse conectado es aún más crítico, porque el aislamiento de la violencia doméstica se ha visto agravado por el aislamiento del sistema criminal legal—a veces en sentido literal, en cárceles, prisiones y centros de detención remotos. ¿A cuáles redes y recursos se podría recurrir para encontrar ayuda legal?

“Es raro decirlo, pero la persona que hace daño suele hablar bien, aunque sea sorda o no, o tiene un familiar que habla bien. La policía pregunta qué ha pasado y obtiene su versión de la historia. Y entonces la persona sobreviviente con discapacidad auditiva, que no tiene familia ni intérprete, está ahí sentada y es arrestada por violencia doméstica. Va a la cárcel y sigue sin intérprete. Llega a la corte y entonces, ‘¡Oh, es sorda! Vamos a buscar un intérprete’. Y la espera continúa. Pasan semanas hasta que consiguen la información y el intérprete que consigue la policía, pero ¿cómo sabe lo que dice, o lo que anota la policía? Es tácita la manera en que trabajan juntos y tienen tanto poder. Y más tarde, la persona sobreviviente dice: ‘no, espera, eso no fue lo que pasó’. Pero es la palabra de la policía y del intérprete contra la de la persona sobreviviente—y ahora tiene un cargo de delito grave por violencia doméstica”.

—Aracelia Aguilar

Si la persona sobreviviente desea un apoyo más intensivo, la ampliación de una red para montar una defensa comunitaria puede ser inmensamente útil.

Para aprender más sobre las campañas de defensa legal de las personas sobrevivientes criminalizadas, consulte la caja de herramientas de Survived and Punished’s [Sobrevivencia y castigo]: [#SurvivedAndPunished: Survivor Defense as Abolitionist Praxis \[La defensa de las personas sobrevivientes como praxis abolicionista\] \(2017\)](#).

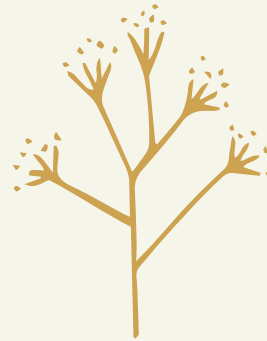
Cuando no se van



Habrán ocasiones en las que un colaborador haya hecho todo lo que debía hacer: ha sido constante y ha estado presente; ha investigado para saber más sobre cómo puede ayudar; ha discutido y planificado—quizás varias veces con la persona sobreviviente—cómo puede la persona sobreviviente salir con seguridad de la relación. Tal vez haya hecho todo lo posible para responder a una situación de crisis, como una lesión física grave o la intervención de la policía, y después de todo, la persona sobreviviente vuelve con la persona que le ha causado tanto daño. Aunque alguien pueda entender intelectualmente todas las innumerables razones por las que alguien podría seguir en su relación abusiva, siempre es desgarrador ver cómo se desarrolla en tiempo real.

Este es un punto común en el que los aliados se rinden y se alejan, o incluso intentan castigar a la persona sobreviviente convirtiéndola en el chivo expiatorio de sus propios abusos. Es fácil tomarse las cosas como algo personal, pero es importante que los aliados traten de entender que lo que está ocurriendo no tiene que ver con ellos, con el cuidado y el respeto de la persona sobreviviente hacia ellos o con sus propios sentimientos de impotencia y frustración. Si el momento más peligroso de la violencia doméstica es cuando la víctima intenta abandonar el maltrato, el momento más aislante puede ser cuando decide quedarse. Es entonces cuando muchos simplemente se rinden, o incluso deciden tomar cartas en el asunto y anular los deseos de la persona sobreviviente. Pueden intentar enfrentarse a la parte abusiva o hacerle saber que conocen del abuso y responsabilizarla de él. En algunos casos esto puede ser útil; pero en la mayoría, no sólo se puede quebrantar la confianza de la persona sobreviviente, sino también ponerla en más peligro. Si un colaborador decide actuar independientemente para expresar su hostilidad hacia la parte abusiva, debe entender que es poco probable que sea él quien se enfrente a las consecuencias—por el contrario, es la parte sobreviviente quien deberá hacerlo.

Si el momento más peligroso de la violencia doméstica es cuando la víctima intenta abandonar el maltrato, el momento más aislante puede ser cuando decide quedarse.



Si una persona de apoyo tiene la capacidad para ello, mantenerse en contacto y abstenerse de expresar juicios ayuda a aumentar tanto la conexión como la seguridad. Por supuesto, puede estar furiosa con la persona que ha causado tanto sufrimiento a la persona sobreviviente, pero es importante que la persona de apoyo valore cómo y dónde debe expresarlo. Estar sometida a las degradaciones y a la violencia del abuso de la pareja ya distorsiona el sentido de sí mismo de la persona sobreviviente. Revelar y ser observada en ese momento de extrema vulnerabilidad puede intensificar su vergüenza y autculpabilidad. ¿Qué puede significar para la persona sobreviviente experimentar ese daño a manos de un ser querido? Y, ¿qué puede significar que otros lo hayan visto? Para tranquilizarse y mantener un sentido de agencia, la persona sobreviviente puede empezar a retirarse y negarse a hablar de su relación. Puede minimizar lo sucedido, culparse a sí misma, excusar o defender las acciones de su pareja, y volverse aún más protectora y reservada en torno a la relación. Lo que le ocurre a la persona sobreviviente internamente es complicado y profundamente difícil—más de lo que otros puedan saber. Dado que la violencia doméstica se define por sus patrones y naturaleza cíclicas, las crisis volverán a surgir. Incluso puede que ya se haya producido una escalada sin que nadie lo sepa.

Es comprensible que los colaboradores se sientan frustrados y agotados a estas alturas. Deben hacer lo necesario para establecer límites útiles y mantener su propio bienestar. Es importante averiguar cómo manejar las expectativas en este contexto, tanto para la salud mental individual como para una dinámica relacional equilibrada entre el colaborador y la persona sobreviviente.

Apoyo para el apoyo



“Después de trece años de este trabajo, empecé a centrarme en lo que puedo hacer, en cómo puedo mantenerlo y en cómo comunicar claramente lo que las personas pueden esperar de mí. Esa no era una habilidad que simplemente venía con el territorio. Tuve que aprender a hacerlo. Algunos días son mejores que otros. Pero tengo que dejar el trabajo donde está y marcharme. También me digo que estoy haciendo lo mejor que puedo. Hice todo lo que hay que hacer, y lo dejo así”.

- Mouna Benmoussa

La planificación del apoyo y la seguridad suelen ser procesos a largo plazo que exigen tiempo, energía y recursos. Es normal sentir tristeza, frustración, culpa, miedo y sentimientos de impotencia, y llegar a puntos de agotamiento y agobio. Aunque un primer impulso podría ser el de suprimir estas emociones por obligación, culpa o amor, en realidad pueden proporcionar una percepción importante que no debe ser ignorada. Cuando un colaborador no atiende sus sentimientos o necesidades, puede perjudicar a todas las partes, manifestándose en forma de depresión, desilusión, desesperanza, tendencia a culpar a la víctima, paternalismo o agresividad o evasión repentinas. Aquí hay algunas tácticas que los colaboradores pueden intentar para aliviar los impactos del agobio emocional y la exposición al trauma.

Un colaborador puede ser claro y específico en cuanto a los tipos de ayuda que ofrecerá.

Puede hacer saber a la persona sobreviviente lo que puede esperar de él. Puede ofrecer visitas o conversaciones quincenales, ayudar en la búsqueda de vivienda o hacer algunas llamadas para ampliar la red de apoyo de la persona sobreviviente. No tiene que ofrecer “todo” porque ninguna persona puede ofrecer “todo”.

Un colaborador puede establecer límites y comunicarlos.

Los límites no tienen por qué ser juicios de valor, especialmente si se comunican con amabilidad y claridad. Un colaborador puede tener tiempo protegido para sí mismo durante ciertas horas o días, esperar hasta la mañana para responder a los mensajes de texto, hacer saber a alguien que estará ocupado con el trabajo durante las próximas dos semanas, o comunicar que necesita tomarse un tiempo para descansar y que volverá a ponerse en contacto pronto. Puede decirle a alguien que no puede ayudarlo en este momento, pero se ofrece el contacto con alguien que puede hacerlo.

Un colaborador puede establecer límites y esperar amabilidad, incluso en situaciones difíciles.

No pasa nada por no estar presente en todas las crisis que surgen. Las personas sobrevivientes son increíblemente resistentes e ingeniosas, y han tenido que gestionar repetidamente situaciones imposibles sin ayuda. Ofrecer apoyo no requiere total abnegación. Una persona sobreviviente puede sentirse dolida, decepcionada o incluso molesta por los desajustes en las expectativas o en la comunicación; sin embargo, estos conflictos pueden resolverse y crear una confianza más sólida. Es mucho más perjudicial ser tratado con resentimiento o como una carga por un colaborador que no comunicó sus necesidades.

Un colaborador puede buscar apoyo para sí mismo.

Los colaboradores pueden hablar de la situación con otras personas, pero con precaución y manteniendo la confidencialidad y el anonimato de las partes implicadas; pueden pedir ideas y apoyo emocional para ellos mismos; incluso pueden preguntarle al sobreviviente si estaría bien traer a más personas para que le apoyen. Está bien explorar diferentes opciones que aumenten el apoyo y disminuyan el aislamiento en su conjunto.



Un colaborador puede dar prioridad a su propia seguridad.

En algunas situaciones, un colaborador también puede correr el riesgo de sufrir represalias violentas. Si siente miedo o incluso un poco de preocupación, vale la pena hacer una pausa para evaluar el nivel de amenaza y pensar en estrategias que puedan mitigar la escalada. Para el colaborador puede ser de gran utilidad hablar con la persona sobreviviente acerca de sus preocupaciones y pedir su opinión sobre los patrones de violencia de su pareja abusiva: ¿Antes ha herido a otras personas como represalia, a parte de sus parejas íntimas? ¿Con quiénes se ha sentido cómoda esta persona demostrando actos violentos? ¿Existen situaciones o lugares en los que no se pueden intensificar este tipo de actos, por ejemplo, en un espacio público? Los colaboradores deben utilizar su mejor criterio para considerar la seguridad de los modos de comunicación, su propia visibilidad en la situación, los tipos de lugares en los que se encuentran con las personas sobrevivientes (por ejemplo, la casa de alguien, en un parque público, en una sala de estudio privada de la biblioteca local, dentro del auto en un estacionamiento), sus propias vulnerabilidades (por ejemplo, cuentas públicas en las redes sociales, vivir independiente, historial de criminalización, etc.), y así sucesivamente, para poder desarrollar sus propios planes de seguridad.

Un colaborador puede aceptar que también es humano.

Los colaboradores a menudo asumen sentimientos de culpa o vergüenza por no ser capaces de cambiar una situación o hacer más para ayudar. Sin embargo, la autculpabilidad no hace nada para cambiar las propias limitaciones; simplemente desvían la energía hacia un callejón sin salida. Al fin y al cabo, los colaboradores siguen siendo personas que vienen con sus propios recuerdos, experiencias y dificultades. Es normal sentirse emocional o necesitar tiempo para procesar. Todo lo que puede hacer un colaborador es su mejor esfuerzo—y debe permitirse a sí mismo la compasión que tan generosamente da a los demás.



Recursos

APOYO A LAS/LOS SOBREVIVIENTES:

- ◇ [Herramientas para elaborar un plan de seguridad de la Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica](#)
- ◇ [On Ultimatums and Forced Interventions \[Sobre los ultimátum y las intervenciones forzadas\]](#)
- ◇ [It Takes a Village: Advocacy, Friends, Family, and LGBT Survivors of Abuse \[¡Gente! Se necesita un pueblo: la defensa, la amistad, la familia y las personas LGBT sobrevivientes de abusos\]](#)

INFORMACIÓN:

- ◇ [Leyes sobre violencia doméstica, estado por estado](#)
- ◇ [Exención migratoria para sobrevivientes](#)
- ◇ [Biblioteca de recursos en línea sobre la violencia de género](#)
- ◇ [Evaluación del grado de mortalidad en la violencia doméstica](#)
- ◇ [Elaboración de un plan de seguridad con los hijos](#)
- ◇ [Buscar refugios: Qué esperar, cómo compartir su historia, y qué hacer si le deniegan la asistencia](#)

INVESTIGACIÓN Y ORGANIZACIÓN:

- ◇ [Creative Interventions Toolkit and Workbook \[Intervenciones creativas: caja de herramientas y cuaderno de trabajo\]](#)
- ◇ [Interrupting Criminalization \[Interrumpir la criminalización\]](#)
- ◇ [Survived and Punished \[Sobrevivencia y castigo\]: Survivor Defense as Abolitionist Praxis Toolkit \[La defensa de las/los sobrevivientes como praxis abolicionista: caja de herramientas\]](#)

LIBROS:

- ◇ *Fumbling Towards Repair [Tropezar con la reparación]*, Mariame Kaba y Shira Hassan
- ◇ *In the Dream House [La casa de los sueños]*, Carmen María Machado
- ◇ *Trauma Stewardship [La administración del trauma]*, Laura van Dernoot Lipsky

Acerca de los colaboradores

HYEJIN SHIM (ella) es una becaria del programa Building Community Power de la organización Community Justice Exchange. Tiene más de una década de experiencia en el apoyo a las personas sobrevivientes de la violencia doméstica y sexual, en particular las personas inmigrantes, las refugiadas y las sobrevivientes de abusos criminalizadas. Su trabajo incluye el trabajo organizativo comunitario de base, así como el trabajo de servicio directo y formalizado en organizaciones contra la violencia doméstica y la agresión sexual. Hyejin es cofundadora de Survived and Punished, una organización nacional dedicada a apoyar a las personas sobrevivientes de la violencia de género criminalizadas y encarceladas.

RACHEL CAIDOR (ella) lleva más de 25 años prestando servicios directos y apoyo organizativo a las agencias de apoyo de las víctimas de violación y violencia doméstica en Chicago. Hace parte de Love and Protect y apoya el trabajo del Chicago Community Bond Fund.

KEISA REYNOLDS (elle) es una escritora independiente, educadora y defensora de la lucha contra la violencia de Richmond, California.

MOUNA BENMOUSSA (ella) es una inmigrante árabe norteafricana, queer, defensora de la lucha contra la violencia y madre. Es fundadora de Arab Women's Services [Servicios para mujeres árabes] en el Asian Women's Shelter [Refugio para mujeres asiáticas].

TAMIKA SPELLMAN (ella) es una mujer trans, negra sin reservas que lidera un movimiento para la reducción de daños y el fin de la criminalización del trabajo sexual. Se organiza para que las/los trabajadores sexuales negros y de color presentes y futuros de Washington D.C. puedan conocer realmente lo que significa la plena libertad y pertenencia en un mundo que intenta criminalizar y controlar su autonomía corporal y política.

RED SCHULTE (elle) es queer, femme y no binarie. Educa, organiza a la comunidad y crea cosas. Sus esfuerzos actuales de trabajo organizativo se centran en las/los sobrevivientes criminalizados, la abolición de las prisiones y la policía, y la desestigmatización del trabajo sexual.

YVES TONG NGUYEN (elle/ella) es una organizadora abolicionista, queer, discapacitada que trabaja con Red Canary Song, un colectivo de base que organiza a las trabajadoras sexuales migrantes y a las trabajadoras de salones de masaje. También realiza trabajo organizativo con Survived and Punished NY.

ARACELIA AGUILAR (ella) es una defensora contra la violencia doméstica. Nacida y criada en San Francisco. Apoya a las/los sobrevivientes con discapacidad auditiva como miembro de la comunidad y como directora de empoderamiento en DeafHope

SHIRA HASSAN (ella) es una profesional especializada en temas relacionados con la reducción de daños y la justicia transformadora. Cuenta con 25 años de experiencia. Es fundadora de Just Practice.

