

Apoyando a un Sobreviviente de Violencia Domestica

Lo más probable es que usted sabía que algo estaba mal. Un amigo o un familiar comenzó a llamarle cada vez menos, usted dejó de verlo tan seguido como antes, y comenzó a actuar raramente o más reservado. Cuando usted se dio cuenta lo que había cambiado con esta persona, todas las señales se debían a su nueva relación. Usted comenzó a sospechar que algo no estaba bien.

Una de las primeras cosas que notamos en alguien que está en una relación abusiva es que comienzan aislarse de su comunidad debido a vergüenza. Pueden también ser forzados al aislamiento por su abusador. Este acto es calculado por el abusador y no es bueno para el sistema de apoyo de una víctima. El abusador sabe que es más fácil controlar y abusar de otra persona, si nadie está allí para verla o decirle a la víctima que se merece algo mejor. Esto también podría llegar a no dejar a la víctima trabajar, ir a la escuela, o no dejarla salir de la casa en absoluto. [La rueda del poder y el control de la violencia en el hogar](#) muestran el aislamiento y los múltiples tipos de abuso y diferentes maneras del control sobre una víctima. Tome tiempo para leerlo y le ayudará a tener una idea de que atrapada se debe sentir su amiga o familiar.

El apoyo a un sobreviviente puede ser frustrante, así como también puede causar temor por esa persona si no está lista para dejar una relación abusiva. El sobreviviente puede negar el abuso en su relación o simplemente tiene miedo de decirle a alguien sobre el abuso debido a amenazas o vergüenza.

Lo más importante que podemos darle a un sobreviviente es EL ESCOGER. Su amigo o familiar que esta experimentando abuso puede ser que no haya podido tomar ninguna decisión durante mucho tiempo. Se ha sentido atrapada, loca, sin valor, que ninguna otra persona podría amarla, e incapaz de salir adelante ella sola. Es importante que comience a pensar en ella misma para que ella pueda recuperar su vida y auto estima, como un derecho propio en su liberación verdadera. En vez de decirle a un sobreviviente qué deben hacer, podemos decirle lo que pueden hacer. Esto aumentará la probabilidad que sea libre de esta relación abusiva y de posibles relaciones abusivas en el futuro.

Incluso si su amigo o familiar toma la decisión de permanecer en una relación abusiva, es importante que sea su propia decisión. Es común en los sobrevivientes de irse y regresar a una relación abusiva, varias veces antes de finalmente liberarse completamente. Podemos ayudarles [planeando su seguridad](#) para reducir el peligro y mantener la confianza de siempre apoyarlos.

Cuídese mucho. Tenga sus propios límites que usted necesite y cerciórese de tener sus propias necesidades cubiertas. Si es muy difícil que usted apoye a una persona mientras que están en una relación abusiva, retírese un poco. Deje saber al sobreviviente que usted estará allí cuando esté lista para irse, pero que usted teme por su seguridad y es duro ver lo que le está sucediendo a ella.