



Center for Cooperative Development and Solidarity (CCDS)
ccdseastboston2016@gmail.com
282 Meridian St, East Boston, MA 02128 Suite 226
Tel: (617) 320-5101

DV resources
Casa Mirna Vásquez: (877) 785-2020
Jane Doe Inc.: (617) 248-0922.

How to help victims of domestic violence manage the situation during the mass closure, moment of social panic and economic crisis

When we are just contacting people...



Listen, just listen.

At first, we shouldn't offer advice, just listen and empathize. We still don't know what the victim's circumstances are. This is the time to build trust.



Validate the victim's feelings, emotions, and beliefs, even when they don't make sense.

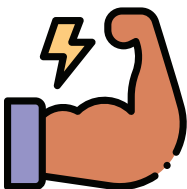
Let's be present with them through our indirect empathy, actively listening and being compassionate. Our empathy is indirect because it requires an emotional effort to connect with someone's anguish and suffering.

After the person trusts us a little more...



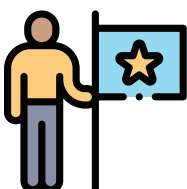
Present mindfulness exercises.

Introduce the benefits of mindfulness exercises as a way to reduce stress, concentrate, as well as enhance memory, emotional regulation, and cognitive flexibility. For example: if you can do it with them or invite them to 1 minute of a breathing exercise or stretching, these can help the person to get a body and emotional awareness that they need to function well. Also encourage them to listen to meditations, to pray, or to do yoga.



Remind them of their strengths and qualities.

Let's help by helping them identify what they have forgotten about themselves: their own power, qualities and strengths. A first way to help the victim is to open up conversations where the listener can raise certain possibilities based on the qualities or strengths of the victim and at the same time the victim can see solutions that they may not have seen or believe they can do.



Inspire them to pursue self-esteem and gain self-confidence.

If possible, encourage victims to be self-sufficient, even in the confinement they are in. This will help them have a little more bargaining power and create a little more capacity to influence the relationship.

Help them think of alternatives...



Help them start a project.

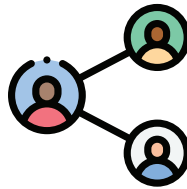
Ask the victim about the space where she lives. Propose activities that help the person be distracted in a way that can't be used by the victimizer as a tool for more abuse or that generates more tension. Propose activities that are not going to challenge the victimizer, because in confinement there is a higher degree of vulnerability.

When you have a better idea of what is happening where the victim lives...



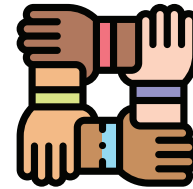
It is time to involve others.

Abusers can be discouraged from causing harm to their partners and children when there is a presence of parents, siblings, children, neighbors, friends (even just by phone) because it generates a greater degree of responsibility than if no one is around them.



Encourage victims to contact loved ones, friends, and neighbors.

Encourage victims to communicate with their loved ones and friends. A simple exchange of courtesy greetings and an occasional phone call can empower a victim to comment on their situation and even help deter the abuser from creating further violence while knowing that the victim is in contact with people outside the home.



Help them build a support network.

Connections are the easiest way to beat domestic violence. Trying to connect with other survivors of domestic violence is crucial. This helps them begin a path of healing from the trauma caused by domestic violence.

When you are certain that the situation is very serious and it is not safe for the victim...



Help them make a safety plan.

The easiest way to do this is to help victims of domestic violence become aware of their circumstances (and call the problem what it is: domestic violence). Help them avoid conflicts and arguments during confinement and encourage them to communicate with their trusted family and friends (when possible). If possible, help the victim to contact their relatives because they may not yet know what is happening. But very important: Help the victim prepare in case they have to leave in a hurry. Suggest that you get money, documents, car keys, children's backpacks full of clothes and snacks ready.



Insist that they take action when they see that there is no more solution (take into account the situation each person is experiencing when giving advice)

Ask them to talk to the trusted family and/ or friends for help. If they have a therapist with whom they have spoken and who know the case, seek to speak to them to let them know what is happening and seek advice. If it does not work or the victim does not have one, call a social worker from the nearest or trusted clinic. But if none of this worked or there is no time and if the situation is very dangerous, ask them not to wait any longer. When the victim feels that they and/ or their children are in danger, it is time to take drastic measures. The victims have to call 911. Even in a blockade like the current one, the police will issue an emergency protection order to separate the abuser from his victims.



El Centro Cooperativo de Desarrollo y Solidaridad (CCDS)

ccdseastboston2016@gmail.com

282 Meridian St, East Boston, MA 02128 Suite 226

Tel: (617) 320-5101

Recursos

Casa Mirna Vásquez: (877) 785-2020

Jane Doe Inc.: (617) 248-0922.

Cómo ayudar a víctimas de violencia doméstica manejar esta situación durante el cierre masivo, momento de pánico social y crisis económica

Cuándo apenas los estamos contactando las personas...



Escucha, solo escucha.

Al principio, no debemos ofrecer consejos, solo escuchar y empatizar. Todavía no sabemos cuáles son las circunstancias de la víctima. Es hora de generar confianza.

Valide los sentimientos, emociones y creencias de la víctima, incluso cuando no tengan sentido.

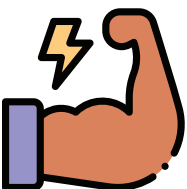
Estemos presentes con ellos a través de nuestra empatía indirecta, escucha activamente y sea compasiva. Nuestra empatía es indirecta porque requiere un esfuerzo emocional para conectarse con la angustia y el sufrimiento de alguien.

Después que la persona le ha tomado un poco más de confianza...



Presénteles ejercicios de atención plena.

Introduzca los beneficios de ejercicios de atención plena, como una forma de reducir el estrés, tener la capacidad de concentración, refuerzo de la memoria, regulación emocional y flexibilidad cognitiva. Por ejemplo: si puede haga con ellos o invítelos a 1 minuto de ejercicio de respiración, estiramiento, que pueden ayudar a que la persona obtenga una conciencia corporal y emocional la cual necesita para poder funcionar bien. También anímelo a oír meditaciones, orar o hacer yoga.



Recuérdelos de sus fortalezas y cualidades.

Ayudemos a través de las historias de las víctimas de violencia domestica identificar lo que ellas mismas se han olvidado de sí mismas: su propio poder, cualidades y fortalezas. Una primera forma de ayudar a la víctima es abrirse a conversaciones, donde el que escucha puede plantear ciertas posibilidades en base a sus cualidades o fortalezas y donde a la vez la víctima puede ver soluciones que tal vez no ha visto ó cree que no puede hacer.



Inspíralos a perseguir la autoestima (ganar confianza en si misma)

Si es posible animemos a las víctimas a ser autosuficientes, aún en el encierro en el que están. Esto les ayudará a tener un poco más poder de negociación y crear un poco más de capacidad de ejercer influencia en la relación.

Ayúdalos a pensar en alternativas...



Ayúdalos a comenzar un proyecto.

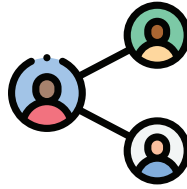
Pregunte a la víctima acerca del espacio donde vive. Esto, para proponer actividades que le ayuden a distraerse sin que esto pueda ser usado por el victimario como una herramienta más de maltrato o que genere más tensión. Proponer actividades que no vaya a desafiar al victimario, pues en el encierro hay un grado más alto de vulnerabilidad.

Cuando ya tenga una idea mejor de lo que está pasando en el sitio donde vive la víctima...



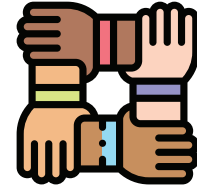
Es hora de involucrar a otros.

Los abusadores pueden ser disuadidos de causar daño a sus parejas e hijos cuando hay presencia de padres, hermanos, hijos, vecinos, amigos (aunque sea por teléfono) pues les genera un grado más de responsabilidad, que si nadie está a su alrededor.



Anime a las víctimas contactar a sus seres queridos, amigos y vecinos.

Anime a estas personas comunicarse con sus seres queridos y amigos. Un simple intercambio de saludos de cortesía y una llamada ocasional puede empoderar a una víctima para que comente algo sobre su situación e incluso a ayudar a disuadir al abusador de crear más violencia mientras sepa que la víctima está en contacto con personas fuera del hogar.



Ayúdelos a construir una red de apoyo.

Las conexiones son la forma más sencilla de vencer la violencia doméstica. Es crucial tratar de conectar con otros sobrevivientes de violencia doméstica. Esto para ayudarlos a comenzar un camino de sanación del trauma causado por la violencia doméstica.

Cuándo se sepa que la situación ya está muy grave y no es seguro para la víctima...



Ayúdelos a hacer un plan de seguridad.

La forma más sencilla de hacerlo es ayudar a las víctimas de violencia doméstica a tomar conciencia de sus circunstancias (llamar al problema por lo que es: violencia doméstica). Ayúdelas a evitar conflictos y discusiones durante el encierro y animarlas a comunicarse con sus familiares y amigos de confianza (cuando sea posible). Si es posible ayude a la víctima a contactar los familiares pues tal vez aún no saben lo que está pasando. **Pero muy importante:** Ayude a la víctima a prepararse en caso que tenga que salir en cualquier momento (sugiera que aliste dinero, documentos, llaves del auto, mochilas para niños llenas de ropa y refrigerios).



Insista en que tomen acción cuando vean que ya no hay más solución (dando consejo teniendo en cuenta la situación que está viviendo de cada persona)

Hablar con sus familiares y/o amigos de confianza para que pidan ayuda. También, si tienen un terapeuta con quien han hablado y que saben del caso, buscar hablarles para dejarles saber lo que está pasando y buscar consejo, si no funciona o no tiene uno, llamar a una trabajadora social de la clínica más cercana o de confianza. Pero si nada de esto funciona o no hay tiempo y si la amenaza es muy grande pídales que no esperen más... **llego la hora de tomar medidas drásticas, las víctimas tienen que llamar al 911 – Este momento es cuando la víctima sienta que ellos y / o sus hijos están en peligro. Incluso en un bloqueo como el actual, la policía emitirá una orden de protección de emergencia para separar el abusador de sus víctimas.**