

COVID-19/Coronavirus: Abuso doméstico, violencia sexual y otras formas de violencia de género

¿Cómo puedes ayudar?

Consejos para amigos, familiares, vecinos y miembros de la comunidad.



El abuso doméstico, la violencia sexual y otras formas de violencia de género van a aumentar durante la crisis de la COVID-19. El hogar no es un lugar seguro para todo el mundo, y nuestros servicios esenciales se encuentran bajo presión. Como amigo, familiar, vecino o miembro de la comunidad, puedes ser una tabla de salvación para los sobrevivientes. Debemos conseguir que los sobrevivientes sepan que no están solos. Es también importante que enviemos claramente el mensaje de que el abuso no tiene excusa.

Ya hemos podido comprobar el poder de las comunidades al unirse para hacer frente a esta crisis. Sabemos que muchas personas quieren hacer más para ayudar a los sobrevivientes del abuso. Hemos elaborado algunas directrices básicas sobre la mejor forma de hacerlo.

Es importante recordar siempre que los sobrevivientes son quienes más saben sobre sus propias vidas.

¿Cuáles son las distintas formas de la violencia y el abuso de género?

- Violencia, abuso y explotación sexuales;
- El abuso doméstico incluido el control coercitivo;
- **La mutilación genital femenina;**
- El matrimonio forzado;
- La llamada violencia de «honor»;
- El acoso (*stalking*);
- Tráfico de personas.

Solapamiento de varias formas de opresión

Las personas que viven estas formas de abuso pueden estar siendo objeto de varias formas de opresión. Cada una de las formas de opresión repercute en la forma en la que una persona vive el abuso y en la forma en la que se les ofrece apoyo. También se solapan o sobreponen, e incluyen **sexismo, racismo, homofobia, transfobia y discriminación de personas con discapacidades.**

Para entender mejor las experiencias y barreras adicionales de:

- Las mujeres emigrantes, hacer clic [aquí](#).
- Los sobrevivientes de la comunidad lesbiana, gay, bisexual y transgélica (LGBT), hacer clic [aquí](#).
- Las mujeres de raza negra o de minorías, hacer clic [aquí](#).
- Los sobrevivientes con discapacidades, hacer clic [aquí](#).
- Los sobrevivientes con discapacidad auditiva: hacer clic [aquí](#).
- Las mujeres que se enfrentan a numerosas desventajas hacer clic [aquí](#).
- El predominio de la violencia contra las mujeres y las niñas y adolescentes en el Reino Unido, hacer clic [aquí](#).

El impacto de la COVID-19

¿Por qué nos preocupa el impacto de la COVID-19 en los que sufren abuso?, hacer clic [aquí](#).

Las víctimas masculinas

El abuso doméstico puede afectar asimismo a los hombres y para ellos existe también asesoramiento y apoyo. Además es importante recordar que la frecuencia del abuso doméstico en las parejas de personas del mismo sexo es similar al de las parejas de personas de sexo opuesto. Para obtener asesoramiento sobre cómo apoyar a hombres sobrevivientes de abuso, hacer clic [aquí](#). O para los sobrevivientes de la comunidad LGBT, hacer clic [aquí](#).

Mitos comunes

Hay muchos mitos relacionados con el abuso doméstico y la violencia sexual. Entre ellos se incluyen actitudes nocivas de culpar a las víctimas, del tipo de «¿por qué simplemente no se va?», así como sugerir que el comportamiento de los sobrevivientes fomentó el abuso. Es importante combatir estos mitos entre nuestras comunidades.

Para informarse más sobre los mitos relacionados con el abuso doméstico, hacer clic [aquí](#).

Para informarse más sobre los mitos relacionados con la violencia sexual, hacer clic [aquí](#).

¿QUÉ PUEDES HACER?

EN CASO DE EMERGENCIA

- En caso de emergencia, urge a quienes son objeto del abuso a llamar al 999.
 - Infórmalos sobre el sistema **Silent Solution** (Solución silenciosa) para situaciones en las que alguien que llama al 999 no puede hablar. Para más información, hacer clic [aquí](#).
 - Si los sobrevivientes no pueden llamar porque son sordos o no pueden comunicarse verbalmente, infórmalos sobre el **servicio de emergencia de texto**. Para más información, hacer clic [aquí](#).
- Si crees que alguien pueda encontrarse en una situación de peligro, debes llamar al 999.
 - Es importante recordar que alguien puede estar sufriendo abuso por parte de su pareja, una expareja, un miembro de la familia o un(a) cuidador(a).
 - Comprendemos que los vecinos puedan ser reacios a llamar a la policía. Es importante recordar que tus acciones podrían proporcionar una tabla de salvación esencial para un sobreviviente.
 - Puede que también te preocupe lo que podría suceder si el autor del abuso sospecha que has sido tú quien ha denunciado la situación a la policía. Asegúrate de tomar medidas para proteger tu propia seguridad y nunca te enfrentes al autor del abuso.
 - Puedes también denunciar un delito llamando a la policía al 101, o denunciar anónimamente un delito llamando a Crime

Stoppers al 0800 555 111 o poniéndote en contacto con ellos por internet.

La policía tiene el deber de proteger a todas las personas. Nadie debe ser objeto de discriminación por ninguna razón, incluida su condición de inmigrante.

MANTENERSE CONECTADO

- Es importante que encontremos formas de mantenernos en contacto durante la crisis. Si te es posible, mantén contacto frecuente con tus amigos, familiares y vecinos y pregúntales cómo se encuentran. Es fundamental que creemos espacios seguros y oportunidades para que sea posible pedir ayuda.
 - Es importante tener en cuenta que, a pesar de las medidas de confinamiento, las personas pueden estar en lugares públicos, ya que sus hogares no son lugares seguros. Eso incluye niños y jóvenes. El Gobierno ha confirmado que **si alguien está siendo objeto de abuso pueden dejar el hogar para buscar ayuda**.
 - Los sobrevivientes pueden buscar oportunidades de solicitar ayuda cuando realizan las actividades que aún se nos permite llevar a cabo, por ejemplo ir a comprar comida, asistir a citas médicas, desempeñar trabajos esenciales y hacer ejercicio.
-

CÓMO RESPONDER

Si alguien te informa de que está viviendo una situación de abuso, es realmente importante que:

- Los escuches sin juzgarlos.
 - Nunca los culpes por el abuso, excuses el comportamiento del autor del abuso, les preguntes por qué no han dejado al abusador o les digas que lo dejen.
- Los creas.

- De validez a lo que le están diciendo.
 - Por ejemplo, diciendo «Me alegro de que me lo hayas contado», «no es tu culpa», «no estás sola» o «no estás solo».
- Les preguntes lo que necesitan y sigas sus indicaciones.
 - El sobreviviente es siempre quien más sabe sobre su propia vida. Es importante que tengas paciencia y permitas que sean ellos quienes marquen el ritmo.
- Si es posible, comparte información sobre cómo conseguir apoyo de especialistas.
- Si puedes, ofrécete a mantenerte en contacto por teléfono o mediante internet, y pregúntales cuál es la forma de hacerlo más segura para ellos.
- Si tienes una relación ya establecida y de confianza con el sobreviviente, puedes acordar con ellos una contraseña. Esta contraseña puede utilizarse si ellos necesitan que llames a la policía en su nombre.

CUÍDATE

Es importante ser consciente del impacto que esto puede tener sobre ti. Cuidarse uno mismo es fundamental cuando se está proporcionando apoyo a otros. No asumas demasiada responsabilidad, o te expongas a situaciones de riesgo: existen fuentes de apoyo especializado.

LÍNEAS DE ASISTENCIA NACIONAL

Los amigos, familiares, vecinos y miembros de la comunidad pueden también llamar a las líneas de asistencia nacional si están preocupados por alguien. Todas las líneas de asistencia nacional son gratuitas y pueden proporcionar servicios de interpretación si el inglés no es la lengua materna de quien realiza la llamada.

Inglaterra:

Línea de asistencia nacional 24 horas para situaciones de Abuso doméstico (National Domestic Abuse Helpline)

0808 2000 247

Puede accederse a esta línea de asistencia utilizando el servicio de retransmisión de BT Type Talk para personas sordas o con dificultades auditivas.

También se puede solicitar asistencia [en línea](#).

Línea de asistencia nacional de Rape Crisis: violencia sexual

08088 029 999

Abierta diariamente de 12:00 a 14:30 y de 19:00 a 21:30

Accesible mediante Minicom en el número 0208 239 1124.

Karma Nirvana: línea de asistencia para crímenes de «honor» y matrimonios forzados

0800 5999 247

Puedes también ponerte en contacto mediante internet [aquí](#).

La línea de asistencia nacional contra el abuso doméstico para personas lesbianas, gay, bisexuales y transgénero +:

0800 999 5428

help@galop.org.uk

Hombres sobrevivientes

Línea de Men's Advice (Asesoramiento para hombres)

0808 801 0327

info@mensadvice.org.uk

Gales:

Línea de asistencia nacional 24 horas Live Fear Free (Vive sin miedo) para casos de violencia contra mujeres, abuso doméstico y violencia sexual:

0808 80 10 800

Texto: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

Escocia:

Línea de asistencia 24 horas para casos de abuso doméstico y matrimonios forzados:

0800 027 1234

Puedes llamar a la línea de asistencia utilizando un servicio de retransmisión por texto helpline@sdafmh.org.uk

Línea de asistencia de Rape Crisis de Escocia:

08088 01 03 02

Texto: 077537 410 027

support@rapecrisisScotland.org.uk

Irlanda del norte:

Línea de asistencia 24 horas de Domestic & Sexual Abuse
(Violencia doméstica y sexual):

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

RECURSOS ÚTILES PARA AMIGOS, FAMILIARES Y VECINOS

Otros recursos útiles mediante los que apoyar a alguien que esté sufriendo abusos.

- Rape Crisis – [apoyo para sobrevivientes de violencia sexual](#)
- El blog Safe Lives (Vidas seguras) - [Consejos para los amigos y los familiares](#) [abuso doméstico]
- Podcast Safe Lives (Vidas seguras) [¿Cómo pueden ayudar la familia y los amigos?](#) [abuso doméstico]
- Women’s Aid (Ayuda para las mujeres)- Cómo identificar indicios de [abuso doméstico](#) y [control coercitivo](#)
- El Manual del sobreviviente de Women’s Aid (Ayuda para las mujeres) - [Cuando estás preocupado por alguien](#) [abuso doméstico]
- La sección de preguntas frecuentes en Karma Nirvana sobre [los matrimonios forzados y los llamados crímenes de «honor»](#)

- Cómo identificar indicios de Tráfico de personas y esclavitud moderna
 - Sobrevivir el abuso económico - Cómo identificar los indicios del abuso económico durante el brote de coronavirus: para familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo.
 - Recomendaciones para los amigos/familiares de personas LGB y/o T+ que pueden encontrarse en una relación abusiva
 - Recomendaciones para los amigos/familiares de personas LGB y/o T+ que pueden encontrarse en una relación abusiva
-

CONCIENCIAR

Como miembros de la comunidad, podemos romper el silencio que rodea el abuso. Debemos enviar claramente el mensaje de que el abuso no tiene excusa y que los sobrevivientes no están solos.

Comparte información sobre el apoyo que existe:

Puedes ayudar asegurándote de que los sobrevivientes de situaciones de abuso sepan que las líneas de asistencia nacional, los refugios, el apoyo mediante internet y los servicios de apoyo locales aún operan.

Puedes concienciar publicando información sobre los servicios que existen en tus redes sociales, colocando información en tu ventana, en espacios públicos y en otros lugares visibles. Puedes también compartir esta información en diferentes idiomas, si los hablas, e informar a los sobrevivientes de que las líneas de asistencia nacional pueden proporcionar servicios de interpretación. Para más información sobre la ayuda disponible, hacer clic [aquí](#) y para consultar las directrices del gobierno hacer clic [aquí](#).

Romper el silencio

Puedes compartir esta información y recursos con los amigos, los familiares, los compañeros de trabajo y los distintos grupos de tu

comunidad. También puedes fomentar la concienciación entre el público haciendo campaña en las redes sociales que utilices.

El abuso no tiene excusa: los autores del abuso

Deben extremarse las precauciones al dirigirse al autor del abuso, ya que esto puede incrementar el riesgo para el sobreviviente. Asimismo, no debes ponerte tú mismo en situaciones de riesgo.

Existen mecanismos de ayuda para aquellos a quienes les preocupa el efecto que su propio comportamiento tiene sobre otras personas. La organización Respect cuenta con una línea de asistencia para todo aquel que desee aprender a controlar su propio comportamiento. Esta línea de asistencia está también abierta a amigos, familiares, miembros de la comunidad y profesionales que se sienten preocupados por la conducta que alguien muestra.

- **Línea de asistencia de Respect**
0808 8024040.
Se ofrece también un servicio de chateo por internet.
Puede encontrarse más información en su [sitio web](#).

OTRAS FORMAS DE OFRECER APOYO

- Haz un donativo a los servicios de apoyo de tu comunidad.
- Haz un donativo al [banco de alimentos](#) de tu comunidad.
- Ponte en contacto con los miembros de los parlamentos nacional y regionales —MP (Reino Unido), AM (Gales), MSPs (Escocia) o MLA (Irlanda del Norte)— y pídeles que, en su respuesta a la COVID-19, los gobiernos den prioridad a los sobrevivientes del abuso.
 - Puedes encontrar la información sobre quién es [tu MP aquí](#), [tu AM aquí](#), [tu MSP aquí](#), [tu MLA aquí](#).
 - Lee [aquí](#) la carta abierta que el sector que representa a las mujeres ha dirigido al Primer Ministro.
- Infórmate más sobre la Violencia de género y qué más puedes hacer para combatirla en tu comunidad.

- Curso en línea:
 - [Comprender la violencia contra las mujeres](#)
 - [La violación y la violencia sexual](#)
 - Para obtener formación especializada de la organización Rape Crisis sobre la violencia y el abuso sexuales, ponte en contacto con: training@rapecrisis.org.uk.
 - Conviértete en un embajador(a) comunitario/a «Ask me» (Pregúntame) de la organización Women's Aid
 - [Inglaterra](#)
 - [Gales](#)
 - Conviértete en un Promotor(a) de campaña de la organización Women's Aid
-