



COVID-19 GUÍA PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO:
SOBREVIVIENTES DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Durante la crisis del COVID-19, los sobrevivientes de la violencia domestica pueden estar en más riesgo de ser emocionalmente, físicamente, y/o sexualmente lastimados por varias razones. Ellos frecuentemente están atrapados en casa con sus abusadores y el estrés de la situación puede llevar a que los perpetradores ejerzan más poder y control. Ellos podrán hacerlo al negar artículos necesarios, compartir información incorrecta para asustar a sus parejas, previniéndolos de conseguir atención médica, o siendo más agresivos hasta el punto de usar violencia letal. Los sobrevivientes puede que sean culpados si alguien en la familia se contagia del virus, o pueden ser echados a la calle si se contagian. Los sobrevivientes pueden estar mas aislados de sus familias, amigos y de otras personas dentro de su red de apoyo. Por el hecho de que frecuentemente estén atrapados en el mismo lugar que sus parejas, pueden ser menos capaces de pedir ayuda, y cuando lo hacen, pueden ponerse en mas alto riesgo de ser lastimados. Los sobrevivientes pueden tener miedo de ir al hospital si son lastimados por preocupaciones de estar a más alto riesgo de ser contagiados. Por el hecho de que muchas personas no pueden salir de casa por las restricciones de viaje, es posible que los sobrevivientes no puedan usar sus planes de seguridad y puede que los servicios para sobrevivientes de violencia domestica sean menos accesibles. Los centros de refugio pueden estar llenos o no estar disponibles a personas nuevas por preocupaciones sobre el virus, y los sobrevivientes pueden tener miedo de ir a un centro de refugio o de estar cerca de otras personas, especialmente si están a alto riesgo de desarrollar síntomas severos de COVID-19. Los reportes que vinieron temprano indicaron que las cortes están procesando menos ordenes de restricción/de alejamiento. Para ayudar a que los sobrevivientes de violencia domestica mantengan su bienestar, aquí ofrecemos algunos consejos para los sobrevivientes y las personas que los quieren. Recursos útiles también están incluidos.

Consejos para los sobrevivientes de la violencia doméstica

Busca apoyo y crea un plan

- Acuérdate
 - No estás solo/sola, y hay recursos para apoyarte que están disponibles
 - Mantener la distancia física no significa mantener la distancia social, así que conéctate con otros y trata de mantener tus conexiones sociales
 - Es posible que alguien pueda quedarse contigo y con tu familia durante esta cuarentena, lo cual puede difuminar la tensión
- Contacta a un miembro de tu familia, a un amigo, colega, o miembro de la comunidad en quien confíes que pueda ver como estas en términos de tu seguridad y tus necesidades de apoyo
- Haz o modifica tu plan de seguridad (plan práctico personalizado) para que sea viable du-



- rante COVID-19 <https://espanol.loveisrespect.org/obten-ayuda/hacer-plan-de-seguridad/>
- Practica autocuidado lo más posible
 - Haz una actividad de gratitud para subir tu auto estima y sentido de esperanza
 - Toma control de lo que puedas controlar
 - Prioriza haciendo una lista de los recursos disponibles y contáctalos cuando sea seguro
 - **TODAVIA PUEDES LLAMAR AL 911 O IR A LA SALA DE EMERGENCIAS O A LA ESTACION DE BOMBEROS QUE QUEDE MAS CERCANA**
 - **TODAVIA PUEDES CONTACTAR A LA LINEA NACIONAL DE AYUDA DE VIOLENCIA DOMESTICA:** disponible 24 horas/7 días a la semana y en 200+ lenguajes
 - Llama al 1-800-799-SAFE o 1-800-799-7233
 - Manda un mensaje de texto que diga AMORES al 22522

Para chatear en vivo: <https://espanol.thehotline.org/>

Protégete del ciber abuso durante el COVID-19

- Guarda los números de las líneas de ayuda en tu celular bajo un nombre diferente para mantener la discreción y para que tu pareja no se de cuenta
- Compra un teléfono móvil prepagado para mantenerte en contacto con tus seres queridos, si puedes, y si tienes preocupaciones de que tu pareja esté monitoreando tu aparato
- Actualiza/pon al día todas tus configuraciones de privacidad y seguridad en las redes sociales para asegurarte de que tu pareja no pueda tener acceso a tu ubicación
- Activa contraseñas en tus aparatos si aún no lo has hecho
- Cambia las configuraciones de tus notificaciones para que el contenido de un mensaje no sea revelado hasta que inicies la sesión de tu aparato
- Se consciente de cualquier cuenta compartida que tengas con tu pareja abusiva, cuales tu pareja pueda usar para monitorearte o controlarte durante esta pandemia
- Contacta a la [red nacional para poner un fin a la violencia domestica](#) para conseguir información comprensiva sobre como grabar el abuso, proteger tus aparatos, y protegerte

• Consejos para los que estén preocupados

- Llama a la persona por la cual estés preocupada
- Ve como están periódicamente
- Deja que la persona hable y escúchalos con compasión
- Pregúntales que necesitan
- Averigua como puedes ayudarlos a obtener seguridad
- Pide ayuda por un sobreviviente
 - Llama a una línea de ayuda de violencia doméstica
 - Contacta a la policía
 - Ayuda a que la persona pueda llegar a un hogar de refugio – son negocios esenciales y están permitidos a seguir abiertos aun cuando hayan ordenes de no salir del hogar durante la cuarentena



Recursos Útiles

- Recursos de los Derechos de la Mujer sobre el abuso usando tecnología <https://www.womenslaw.org/es/sobre-el-maltrato/formas-en-que-los-agresores-mal-utilizan-la-tecnologia/asuntos-de-evidencia-en>
- Recursos de la seguridad tecnológica para individuos en situaciones de violencia doméstica <https://www.techsafety.org/kit-de-servicios-digitales>

- **Artículo de las noticias:** De CNN “Visitas a la página de violencia doméstica de Nueva York suben durante la pandemia del coronavirus” <https://www.cnn.com/2020/04/07/us/nyc-domestic-violence-website-surg-ing/index.html>
- **Artículo de las noticias:** Del New York Times “Los abusadores domésticos pueden controlar tus aparatos. Aquí ofrecemos como poder resistir contra esto.” <https://www.nytimes.com/2020/04/06/smarter-living/wirecutter/domestic-abusers-can-control-your-devices-heres-how-to-fight-back.html>

- **Colaboración contra la violencia doméstica:** La agencia sin fines de lucro más grande de Georgia que sirve a los sobrevivientes de la violencia doméstica

Línea de crisis del área de Atlanta: 404-873-1766 V/TTY

Línea de crisis nacional: 800-621-4673

<https://www.padv.org/>

- **La línea de ayuda nacional para víctimas de crimen:**

1-800-FYI-CALL or 1-800-394-2255

- **Línea de ayuda en Georgia de 24-horas para la violencia doméstica:**

1-800-33-HAVEN or 1-800-334-2836

<https://www.padv.org/>

- **Para Dekalb County:**

- **Centro de recursos para mujeres para traer un fin a la violencia doméstica:**

Línea de ayuda disponible 24/7: 404-688-9436

<https://www.wrcdv.org/>



- **Corte de Dekalb County:**
 - Cerrada hasta el 13 de abril**
 - Llama al (404) 370-7670 para conseguir ayuda en declarar una orden de restricción/de alejamiento temporal
 - Página para formularios de órdenes de restricción/de alejamiento temporales: <http://dksuperiorclerk.com/tpo/>

- **Para Fulton County:**
 - **Fuerza especial para la violencia de familias en Fulton**
 - Página web tiene información sobre la violencia doméstica, hacer planes de seguridad
 - http://fultonfvtaskforce.com/?page_id=50

 - **Corte Superior de Fulton County: División de Familias Violencia Domestica**
 - THE ONE STOP!
 - 136 Pryor Street, S.W.
 - Octavo piso, Suite C-826
 - Atlanta, Georgia 30303
 - Oficina: 404-613-4579
 - Fax: 404-612-5582

 - Horas reducidas para aplicar por una orden de protección temporal: Lunes-Viernes 10:00am-2:00pm

 - Las audiencias de 12-meses de órdenes de protección/de alejamiento han sido suspendidas hasta que den aviso en el futuro. Todas las ordenes existentes deben ser continuadas o extendidas hasta que haya aviso (expiraciones durante COVID no son válidas hasta que las cortes se dirijan a este tema cuando estén operando normalmente)