

Cuando no sea seguro quedarse en casa: una guía para apoyar a personas en riesgo de abusos domésticos durante coronavirus

De Sheila Hollins, Valerie Sinason & Marie Grant.
Traducida por Eva Herbert Wood.

Es cierto que durante el coronavirus la mayoría de las personas deben quedarse en casa para mantenerse a salvo. Pero el hogar no es un lugar seguro para algunas personas, así que si eres víctima de abusos domésticos o de otro tipo, para mantenerte a salvo debes de obtener ayuda, lo que puede significar romper las reglas del aislamiento.

Los ayuntamientos han aumentado enormemente el alojamiento disponible a las víctimas de abuso doméstico en estos momentos. Las fuerzas policiales se han comprometido a responder rápidamente a las llamadas de ayuda. Procurando el bienestar de niños y adultos en situaciones vulnerables es una prioridad absoluta durante esta crisis.

¿Qué es el abuso doméstico?

El abuso doméstico se da cuando una persona en una relación trata de dominar o controlar a otra persona a través de amenazas, violencia u otros abusos.

Puede tratarse de daños físicos, sexuales, abusos financieros o emocionales y genera patrones de intimidación y control. El abuso doméstico que incluye violencia física es a veces se llama violencia doméstica.

El abuso doméstico aumenta en tiempos de aislamiento, ya que las víctimas pierden otras formas de apoyo y la dependencia en su abusador aumenta.

El abuso doméstico afecta abrumadoramente a mujeres y niños, ya sea directa y deliberadamente, o a través del daño emocional y psicológico causado por presenciar o escuchar abusos. Pero hasta un cuarto de las víctimas son hombres. Adultos con discapacidades de aprendizaje pueden ser vulnerables a ser heridos por personas con quienes viven o con quienes conocen online.

Hoy en día la tecnología permite que mucha gente tenga acceso a apoyos, incluso en tiempos de aislamiento. Pero un abusador puede controlar el teléfono, el ordenador y el uso



de cualquier otro dispositivo que permita conectar con otras personas. Desafortunadamente, personas con dificultades de aprendizaje, autismo, o personas mayores pueden tener dificultades para encontrar apoyo online.



Otros tipos de abuso

Es responsabilidad de todos asegurar la protección de los niños y adultos vulnerables contra el abuso y el trauma, especialmente ahora, ya que la forma en la que mantenemos a las personas a salvo ha cambiado de la noche a la mañana. Con centros comunitarios, escuelas y colegios cerrados, personas en un mayor riesgo de abuso se sentirán más aislados e incluso menos capaces de pedir ayuda.

¡El coronavirus definitivamente se puede definir como una experiencia estresante! Los problemas de salud mental a menudo son el resultado de experiencias de vida estresantes o negativos, como la pobreza, el desempleo, enfermedades físicas, aislamiento social o abusos domésticos, muchos de los cuales pueden ocurrir en este momento.

Durante el aislamiento, el estrés adicional de tener hijos y adultos vulnerables en casa pueden aumentar los conflictos internos.

Las presiones sobre las mujeres para satisfacer las necesidades familiares, acceder a alimentos / suministros, junto con el estrés adicional de estar gravemente enfermas o de cuidar a un familiar enfermo son enormes. El distanciamiento social en espacios confinados como un piso sin acceso a un jardín o en un refugio será muy difícil de lograr.

La realidad es que la vida de muchos de los más vulnerables niños y adultos podría seguir empeorando durante los próximos meses a medida que se produzca el impacto económico del virus. Muchos padres perderán sus trabajos o ingresos en las futuras semanas, algunos de ellos ya luchando con la pobreza.

Con bares, restaurantes y clubes cerrados, es probable que también habrá un aumento significativo de personas que beben en el hogar y un aumento en el número de niños atendidos por adultos bajo cierto grado de intoxicación. Por otro lado, para las personas que

son adictas al alcohol o las drogas, sus problemas de trauma y salud mental pueden empeorar por los problemas emocionales y físicos de la retirada de sus suministros. Tanto ellos y con cualquier persona con discapacidad o vulnerabilidad adicional que vive con ellos pueden estar menos seguros debido a esto.

Reconociendo abuso

Algunas personas son especialmente vulnerables en estos momentos de incertidumbre, incluidos niños o jóvenes con necesidades educativas especiales y discapacidades, niños cuidados por planes de protección infantil y algunos adultos con problemas de aprendizaje y cualquier niño o adulto vulnerable que tienen padres con problemas de salud mental.

Tendremos que estar atentos para detectar signos tempranos de que algo no va totalmente bien, porque las personas reaccionan al abuso en diferentes formas.

- Un niño o un adulto vulnerable puede decirle a alguien lo que está ocurriendo.



- Las señales de abuso o negligencia pueden ser visibles, aunque esto es más difícil de ver durante el aislamiento social.



- El comportamiento o estado de ánimo de un niño o una persona vulnerable puede cambiar.



Puede ser difícil saber qué decirle a los niños y a las personas vulnerables sobre esta crisis global. Para niños o adultos que encuentran los cambios especialmente estresantes, lo mejor para tranquilizarlos es recordarles sobre lo que permanece igual en sus vidas, a pesar de todos los cambios.

Sus formas habituales de buscar ayuda son a través de su confianza con profesores y trabajadores de apoyo, el personal de los centros de día y entornos de ocio donde son bien conocidos. Con todas las actividades fuera del hogar ahora cerradas, algunos proveedores de apoyo o colegios están luchando por ofrecerles llamadas de teléfono individuales o contacto por video con sus educadores / trabajadores de apoyo habituales.

El intercambio de información y el trabajo integrado también serán más difíciles también durante el cierre, pero es un elemento vital de la intervención temprana. Es necesario, a pesar de que muchos estén en contra, seguir siempre con el intercambio de información durante el aislamiento.

Algunos consejos proporcionados por RESPOND son:

- Si no has tenido noticias de una persona que te preocupa, ¿sabes de alguien que sí ha tenido? Comparte tu preocupación con tus compañeros y colegas: el contacto podría ser todo alguien necesita para sentirse a salvo.
- WhatsApp: casi todos los que tienen un teléfono móvil tienen WhatsApp y saben cómo usarlo. Al organizar una vídeo llamada, puedes verificar sus alrededores y verlos.
- Facebook tiene una opción de videollamada y te permite conectar con personas en casa.
- Usa aulas virtuales o sesiones de grupos pequeños en una plataforma de video llamada: de esta manera puedes mantenerte informado sobre cómo se siente la gente.
- Ofrece juegos sociales online, no solo para garantizar el aprendizaje y desarrollo, si no como una forma positiva de mantenerse en contacto y observar cualquier cambio que de otra manera no se vería.

- Establecer un juego o algo divertido que hacer para una familia o grupo en casa. Ofrecer oportunidades para relacionarse positivamente puede ser una herramienta de salvaguarda efectiva.

Cómo Books Beyond Words puede ayudar a los niños y adultos vulnerables que tienen preocupaciones o pueden estar en riesgo

Tenemos muchas historias que podéis leer juntos. Algunas son lecturas fáciles como **A Day at the Beach** y **Ginger is a Hero**. Pero también hay historias relacionadas con el coronavirus: **Vencer el Virus**, también hay historias sobre sentirse triste, cuidarse a uno mismo y muchos otros para ayudar a aliviar posibles preocupaciones.

Sesiones grupales para chats y sesiones creativas compartidas no sustituyen el contacto regular que busca mantener relaciones de confianza y procurar el bienestar de cada persona individualmente.

Sin embargo, existen algunos clubes de lectura online que leen las historias ilustradas sin palabras de Beyond Words no tienen palabras. El líder de la llamada comparte su pantalla, mostrando una historia de Beyond Words, y los lectores se turnan para compartir su propia comprensión de la historia, página por página. ¡Lleva tiempo acostumbrarse a leer de esta manera, así que inténtalo primero con una historia alegre!

Los trabajadores de apoyo que están preocupados por alguien también pueden animarlos a ojear historias cortas de la de BW Story App compartiendo imágenes de la misma manera. Si esto no fuera posible, podrían intentar ampliar una de las imágenes en este pdf, mostrándolo por WhatsApp.