

# Apoyo y planeación de seguridad durante el COVID-19

## Un Recurso Comunitario

*Aunque durante la crisis de salud pública del COVID-19 tengamos que pasar menos tiempo juntxs en comunidad, ¿cómo podemos seguir apoyando a nuestrxs amigxs, familiares y miembrxs de la comunidad quienes experimentan violencia intrafamiliar o de pareja en este momento?*

**Sabemos que la violencia intrafamiliar y de pareja incrementa durante los tiempos de crisis social. La violencia preexistente puede incrementar en severidad o puede que sea la primera vez que alguien experimenta esta violencia. Durante la crisis de salud pública del COVID-19, la distancia social y el aislamiento en casa es la recomendación que nos dan a todxs. Para muchas personas que están experimentado ésta violencia, la casa tal vez no es el lugar más seguro.**

*Algunas maneras en las que el COVID-19 puede tener un impacto único sobre las personas que experimentan violencia*

- Riesgo de lesiones personales graves o de muerte debido a que la violencia intrafamiliar incrementa con el estrés económico (causado también por el desempleo de la persona que violenta). Otros factores son el contacto más frecuente con la persona causando violencia, el riesgo de quedar sin casa y el aislamiento. La crisis del COVID-19 amplifica todos estos factores de riesgo.
- Los cierres de las escuelas y guarderías, el aislamiento social y la enfermedad pueden resultar en un incremento de responsabilidades del cuidado, sin tener a mano los apoyos que normalmente están disponibles, y con esto una dependencia mayor a la persona que violenta.
- El cierre de las bibliotecas, los lugares de trabajo y otros espacios públicos, además de hacer pasar más tiempo en casa con la persona que violenta, dificulta encontrar un lugar privado para hacer o recibir llamadas o buscar información o ayuda.
- Las restricciones para viajar limitan severamente las opciones para salir de casa y por ende de salir de la relación o acceder a servicios.
- Muchos servicios de apoyo o refugios ahora sólo ofrecen servicios remotos o limitados, ofreciendo sólo apoyo por teléfono, lo cual para algunas personas puede ser menos eficaz o inaccesible.
- Las personas pueden sentir miedo de entrar a un refugio o alojamiento de corto plazo debido a las preocupaciones de estar expuestas al COVID-19.

*Algunas maneras en que las personas causantes de violencia pueden usar el COVID-19 para alimentar el control o el abuso*

- Usando el COVID-19 como mecanismo de miedo para mantener a alguien alejado de sus hijxs, familiares o amigxs.
- Negando el acceso a los artículos necesarios o suministros como el gel anti-bacterial o impidiendo a alguien buscar tratamiento medico cuando se requiere.
- Usando la distancia social y el aislamiento como forma de controlar aún más y desconectar a alguien de su entorno, por ejemplo, cortando su uso de redes sociales o del teléfono.
- Culpando y castigando a la persona que experimenta la violencia por transmitir el COVID-19, sin importar si esto sea cierto o no, y tratando de convencerle de que todo es su culpa.
- Diciendo que los servicios de apoyo no responderán porque están demasiado ocupados con la crisis de salud pública actual.
- Diciendo que los refugios y las líneas de ayuda telefónica no están disponibles porque "todo se ha cerrado".

*Undercurrent Vic reconoce que su trabajo toma lugar en la tierra robada del pueblo Wurundjeri y el pueblo Bunurong de la Nación Kulin. Expresamos nuestro respeto a todxs lxs mayores del pasado, presente, y lxs que vendrán.*



# La planeación de seguridad y el apoyo

*Este documento no pretende ser una guía paso-por-paso para la planeación de seguridad – existen muchas de esas guías en línea. En lugar de eso, queremos subrayar algunas maneras en las que el apoyo y la planeación de seguridad quizá necesitan algunos cambios durante la pandemia del COVID-19. También hay muchas cosas que se mantienen iguales, como nuestros marcos éticos centrados alrededor de la experiencia de las personas que experimentan la violencia.*

## LOS MARCOS SUBYACENTES PARA LA PLANEACION DE SEGURIDAD

La planeación de seguridad es el proceso de explorar el riesgo y la seguridad y esquematizar opciones e ideas para mejorar la misma y reducir el riesgo y el daño cuando la violencia intrapersonal o de pareja ocurre.

Las personas que experimentan la violencia intrafamiliar/ de pareja tienen el mejor conocimiento del riesgo y de las opciones para su seguridad. Como personas de apoyo, necesitamos trabajar en conjunto con quienes experimentan esta violencia para identificar cómo se vería la seguridad para ellxs.

Si uno de los impactos fundamentales de la violencia intrafamiliar/ de pareja es que alguien no está permitido en tomar decisiones al respecto de su propia vida, entonces es nuestro papel como personas de apoyo ayudar en tomar sus propias decisiones y encontrar su libertad, autonomía y autogestión.

Hay que honrar el hecho de que las personas que experimentan violencia están “haciendo” la seguridad todo el tiempo. La crisis de salud pública del COVID-19 puede ser abrumadora, especialmente cuando agregas la violencia intrafamiliar/de pareja en este contexto que cambia tan rápidamente. Demasiadas preguntas sobre el impacto de las dos cosas pueden ser abrumadoras, puede crear el riesgo de posicionar a las personas como recipientes pasivxs de la violencia y puede hacerles perder la perspicacia, la habilidad y las acciones de la persona.

Como parte de la planeación de seguridad, siempre es importante preguntar a las personas sobre sus respuestas a la violencia y qué acciones están tomando. Para identificar y desarrollar las estrategias existentes, preguntas como

**“cómo has estado/ cómo estás respondiendo a la violencia en esta situación cambiante?”  
y “qué tienes que hacer o no hacer para mantenerte segurx?”**

pueden ser útiles en el momento de adaptar los planes de seguridad existentes. Nuestro apoyo debe estar construido en las fortalezas de lo que ya están haciendo las personas para mantenerse a ellxs y a sus hijxs segurxs.

Salir de la relación puede ser una estrategia, sin embargo no es la única. Al fin y al cabo, no existe una versión ‘apta para todxs’ de planeación de la seguridad. Los planes de seguridad deben de estar centrados en la perspectiva y las prioridades de las personas que experimentan la violencia. Esto puede cambiar con el tiempo. Si los planes de seguridad cambian esto no quiere decir que han fallado.

Algunas cosas que consideramos que siempre es importante recordar: escucha lo que las personas que sufren violencia tienen que decir, cree en lo que te dicen, responde de manera empática, valida sus fortalezas, respeta la autonomía y las decisiones de las personas, identifica las acciones que ya existen, exploren opciones juntxs, haz seguimiento con ellxs y respeta la confidencialidad.

# UNAS CONSIDERACIONES ADICIONALES SOBRE LA PLANEACION DE SEGURIDAD: CAMBIOS AL MOVIMIENTO Y LA COMUNICACIÓN DURANTE EL COVID-19

Además de los factores de riesgo únicos y los impactos ya mencionados para las personas que están experimentando esta violencia, el COVID-19 está cambiando muchos aspectos sobre nuestro movimiento, los viajes y los métodos de comunicación, y esto presenta consideraciones únicas con respecto a la planeación de seguridad. Las siguientes preguntas sirven como un punto de partida para pensar en algunos retos específicos que pueden llegar a ocurrir en este tiempo, pero es una lista de preguntas que crece.

Si la persona que experimenta violencia tiene la posibilidad de salir de la casa, ¿aún hay lugares que sigan abiertos en donde la podríamos ver en persona, o lugares donde se puede ir en una crisis? Mientras las cafeterías, casas o servicios de apoyo podrían no ser una opción, ¿qué hay de los parques, lugares en el exterior, las farmacias, supermercados y estacionamientos transitados?

¿Ha sido mucho más difícil para la persona lograr tener privacidad para poder hacer y recibir llamadas telefónicas de manera segura, o buscar información sobre ayuda?

¿Podrías aprender y compartir habilidades sobre seguridad tecnológica, incluyendo cómo borrar la historial del navegador, borrar mensajes de texto o mensajes de Facebook, crear contraseñas seguras o apagar servicios de ubicación? Hay muchos recursos disponibles en línea, tal como

<https://www.esafety.gov.au/ke-y-issues-domestic-family-violence/video-library>

¿Si la persona que experimenta violencia está en cuarentena y ustedes sólo pueden hablar por teléfono, puedes hacer preguntas de sí o no para que puedan ser respondidas sin parecer sospechosxs?

“Es un buen momento para hablar? Por favor responde con un sí o un no.” Si no: “Te gustaría que te llamara de nuevo en otro momento? Por favor responde con un sí o un no.”

Si sí: “Para saber cuándo sería una buena hora para hablar voy a sugerirte algunos días alternativos y unas horas. Por favor responde con un sí o un no para estos días y horas.”

Si la persona que experimenta violencia es menos capaz de avisar a alguien si está en una situación de peligro, ¿hay una manera en que pueda planificar con anticipación contigo o con alguien más sobre cómo puede advertir del peligro? Puedes crear palabras o frases claves? Por ejemplo, “Voy a hacer un poco de jardinería” puede significar “Necesito ayuda urgente ahora.”

¿Has considerado qué acción o respuesta vendrá de algún mensaje acordado? Por ejemplo, un mensaje acordado como “el clima de hoy es como de invierno” puede ser una señal para llevarle un mandado a la casa. Como siempre, cualquier mensaje y acción en respuesta debería de venir desde la experiencia de la persona que experimenta la violencia sobre qué les mantendrá seguros y qué puede incrementar el riesgo.

Si la persona que experimenta la violencia comparte el cuidado de lxs niñxs o necesita organizar visitas de contacto con la persona que causa el daño, ¿qué impacto ha tenido la cuarentena con respecto a los acuerdos sobre lxs niñxs? ¿Hay otros lugares transitados que pueden ser más seguros para entregar a lxs niñxs?

# ¿CÓMO ASEGURAMOS QUE NUESTRAS RESPUESTAS NO INCREMENTAN EL RIESGO?

*Sabemos que responder muchas veces incrementa el riesgo, sin embargo, la violencia intrafamiliar/ de pareja muchas veces no para sin una respuesta. ¿Cómo es que nuestras respuestas pueden ser las más seguras posibles?*

¿Cómo puedes mantener la consistencia o la regularidad de tu comunicación y apoyo? ¿Si hay incrementos o cambios significativos o repentinos, existe el riesgo de que la persona que es violenta sospeche de la comunicación y aumente su vigilancia?

¿Cómo podríamos limitar las maneras en que podemos aumentar, de manera indirecta o sin intención, el riesgo para alguien? Por ejemplo, tocando la puerta de tu vecino para intervenir en la violencia intrafamiliar o confrontando a alguien directamente usando la violencia puede crear un riesgo mayor para la persona que experimenta el daño, especialmente en tiempos cuando muchas personas tienen opciones limitadas para salir de casa o acceder a los servicios de ayuda.

El lugar de eso, ¿hay maneras creativas de trabajar dentro de las restricciones impuestas durante la pandemia de COVID-19 para estar disponible para alguien de una manera más segura? Éstas son algunas ideas en las que hemos pensado, aunque lo que podría funcionar en tu contexto puede ser diferente.

El apoyo mutuo y compartir algunos recursos que están limitados puede presentar una oportunidad para ver a alguien que está experimentando violencia, por ejemplo, el dejar algo de comida cada semana u ofrecer ir juntxs a diferentes farmacias para intentar buscar suministros médicos que hacen falta, entre otras.

¿Puedes construir confianza y demostrar que estás disponible para hablar? ¿Eres receptivx? ¿Pasas tiempo en tu balcón o patio delantero? ¿Respetarías la decisión de alguien de no comunicarse contigo y mostrar que estás abiertx para comunicar si cambia de opinión?



## A PROPOSITO DE ACEDER A SERVICIOS DURANTE EL COVID-19

*¿Estás al corriente de cuáles servicios siguen abiertos durante la crisis del COVID-19? ¿Sabes qué tipo de apoyo están proveyendo en estos momentos? ¿Qué tan accesible es esa forma de apoyo para la persona que está experimentando violencia? Por ejemplo, si un servicio ahora opera de manera remota por teléfono, ¿cómo puedes apoyar a esta persona para tener acceso seguro al teléfono?*

### Recursos y servicios adicionales

Algunos servicios de apoyo a personas que experimentan violencia intrafamiliar se mantendrán abiertos durante la crisis de salud pública del COVID-19. En Victoria, Australia:

- Safe Steps (Pasos Seguros) aún brinda apoyo en crisis las 24 horas, siete días a la semana, incluyendo el acceso a alojamiento de crisis. Safe Steps también puede ofrecer información, apoyo, planeación de seguridad y otros tipos de ayuda para todas las mujeres (incluyendo a las mujeres trans) que experimentan violencia. Contacto: 1800 015 188 o [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au)
- La línea de ayuda para personas LGBTIQ+ y sus familiares que están experimentando violencia intrafamiliar/ de pareja también está abierta los miércoles de 5-11pm, los sábados de 3-10pm y los domingos de 3-10pm. Contacto 1800 542 847 o correo electrónico [afterhours@switchboard.org.au](mailto:afterhours@switchboard.org.au)

Aquí en Australia y alrededor del mundo, muchos servicios de apoyo a quienes experimentan violencia intrafamiliar están restringiendo o cambiando los servicios que brindan durante el COVID-19. Esto significa que ahora es más importante que nunca que fortalezcamos nuestras habilidades de apoyar a las personas en nuestra comunidad que están experimentando esta violencia.

Mientras hay algunas cosas que pueden requerir cambios en el abordaje de la planeación de seguridad y el apoyo en estos momentos, nuestro compromiso de centrarnos en las experiencias de la persona que experimenta la violencia se mantiene firme. En este tiempo de aislamiento, todxs necesitamos desarrollar nuestra capacidad de pensar de una manera creativa y colectiva sobre cómo se ve ese apoyo.

Una lista extensiva de servicios de apoyo en Victoria, Australia esta disponible aquí: <http://www.undercurrentvic.com/support-services-and-resources-during-covid19>