**¿Cómo enfrentar la VIOLENCIA DOMÉSTICA en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**¿Qué es la violencia doméstica?**

Es la intimidación premeditada, el asalto físico, agresión, asalto sexual, y/o otras conductas abusivas como parte de un patrón sistemático de poder y control perpetrado por un compañero íntimo contra el otro. Incluye violencia física, violencia sexual, amenazas, y abuso emocional/psicológico. La frecuencia y severidad de la violencia doméstica varía dramáticamente.

**Tipos de violencia doméstica**

1. Física: El abuso físico puede ser ampliamente descrito como el uso de la amenaza o la violencia física para controlar a otra persona, particularmente una esposa o un compañero íntimo.
2. Sexual: Actividad sexual no deseada, con perpetradores usando la fuerza, amenazando o tomando ventajas de las víctimas sin recibir consentimiento. La mayoría de las víctimas y los perpetradores se conocen y están en una relación.
3. Psicológica o abuso emocional: Una forma de maltrato psicológico y emocional en el cual las palabras son sistemáticamente usadas para rebajar, minar, victimizar, o manipular maliciosamente a otra persona
4. Abuso financiero: Una táctica común usada para ganar poder y control en la relación. Esta forma de abuso es sutil o abierta, pero en general, incluye tácticas para limitar el acceso del compañero a la información financiera o a los recursos financieros.
5. Abuso espiritual: Torcer las escrituras para egoístamente manipular a otros bajo el pretexto de la espiritualidad.

Signos de Alerta en la Víctima

* Tiene dificultades en focalizarse en sus propias dificultades.
* Es pasiva, manipulativa.
* Siente vergüenza, culpa, inadecuada.
* Se siente colérica, amargada, defensiva.
* Esta deprimida o ansiosa.
* Experimenta ideación suicida.

**Contexto del COVID-19**

A medida que la pandemia de Covid-19 continua, las personas deben quedarse en casa para protegerse a sí mismas y a sus comunidades. Sin embargo, el hogar puede no ser seguro para familias que experimentan violencia doméstica, la cual incluye a ambos compañeros y a los hijos. Covid-19 ha causado devastación económica, desconectado a muchos de los recursos de la comunidad y de los sistemas de apoyo, y creado incertidumbre y pánico. Tales condiciones pueden estimular la violencia en familias donde no existía antes y empeorar situaciones donde ya existía. La violencia en el hogar tiene un alto costo para la sociedad, conduciendo a consecuencias potencialmente adversas físicas y sociales, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades crónicas, uso de sustancias, depresión, TEPT, y conductas sexuales de riesgo. Además, las víctimas de violencia doméstica incluyen abuso del compañero y de los niños con riesgo incluso de muerte.

Estas son algunas maneras en que COVID-19 podría afectar de manera única a los sobrevivientes de violencia entre parejas íntimas:

* Las parejas abusivas pueden retener los artículos necesarios, como geles antisépticos o desinfectantes.
* Las parejas abusivas pueden compartir información errónea sobre la pandemia para controlar o asustar a los sobrevivientes, o para impedir que busquen atención médica adecuada si tiene síntomas.

.

* Las sobrevivientes de mayor edad o que tienen afecciones cardíacas o pulmonares crónicas pueden estar en mayor riesgo en lugares públicos donde usualmente recibirían apoyo, como refugios, centros de asesoramiento, o tribunales.
* Las restricciones de viaje pueden afectar el plan de escape o seguridad de un sobreviviente; puede que no sea seguro para ellas usar el transporte público o viajar por avión.
* Una pareja abusiva puede sentirse más justificada y escalar sus tácticas de aislamiento.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

Recomendaciones de la ONU para la reducción de la violencia doméstica

* Aumentar la inversión en servicios de ayuda en línea y en organizaciones de la sociedad civil.
* Garantizar que los sistemas judiciales sigan procesando a los abusadores.
* Establecer sistemas de alerta de emergencia en farmacias y tiendas de comestibles.
* Crear formas seguras para que las mujeres busquen apoyo, sin alertar a sus abusadores.
* Evitar la liberación de prisioneros condenados por cualquier tipo de violencia contra la mujer.
* Ampliar las campañas de concienciación pública, en particular las dirigidas a hombres y niños.

Además:

 **Crea un plan de seguridad.**

Un plan de seguridad es un plan personalizado y práctico, que incluye formas de mantenerse segura mientras está en una relación, planea irse o después de irse.

Uno o ambos de sus empleadores pueden decirle a usted y a su pareja que trabajen de forma remota para limitar la interacción social. Tener un plan de seguridad establecido puede ayudarlo a protegerse durante este momento estresante.

**Practique el autocuidado.**

COVID-19 está causando incertidumbre para muchas personas, pero superar este momento mientras está experimentando abuso puede ser realmente abrumador. Tomar tiempo para su salud y bienestar puede hacer una gran diferencia en cómo se siente.

Si usted es amiga o familiar de alguien que sufre abuso, es posible que no pueda visitarlo en persona si vive en un área donde hay casos de COVID-19. Saber que un ser querida que está siendo lastimada es estresante. Recuerde que no puede tomar decisiones para otra persona, pero puede alentar a su ser querida a pensar en su bienestar, plan de seguridad, y practicar el cuidado personal mientras estén en casa.

**Busque ayuda.**

Si bien se alienta a las personas a quedarse en casa, puede sentirse aislada de sus amigos y familiares. Aunque esté aislada, intente mantener las conexiones sociales en línea o por teléfono, si es seguro hacerlo, y trate de cumplir con sus rutinas diarias como sea posible.