



MENOS ¡AMIGA, DATE CUENTA! Y MÁS ¡AMIGA, TE ACOMPAÑO!

¿Cómo ayudar a
una amiga si está
en **posible riesgo**
en su relación
de pareja?



Con la asesoría de las psicólogas
feministas **Yoldana Cabanzo** (Colombia)
e **Ivette Santiago** (México).

#8M

LA REVOLUCIÓN DE LAS AMIGAS

Saber que quien queremos está en una relación violenta **es frustrante y doloroso**. Pero decirle que deje a su pareja puede ser contraproducente y hacer que la persona se aleje aún más al sentirse juzgada.

En lugar de eso, hay otras cosas que podemos hacer.





RECORDATORIO PARA TODAS

- La violencia tiene **muchas formas**, las agresiones físicas son solo una de sus expresiones más evidentes.
- Los maltratos emocionales, psicológicos y económicos **también son violencia.**
- Comúnmente **no son comportamientos que aparezcan desde el inicio** de la relación sino cuando ya hay más emociones y dependencias en juego, lo que puede hacer más difícil identificarlas y poner límites.



DETECTAR LAS SEÑALES

No es fácil saber con certeza lo que sucede en una relación ajena, más cuando nuestra amiga no lo comenta con mucha apertura. Pero **hay señales que pueden indicar violencia y riesgo:**

- Que se **aisle** es uno de los primeros **comportamientos** que pueden indicar que algo no va bien ya que puede responder a un control de su pareja sobre las personas que “le permite” frecuentar.
- **Cambios de comportamiento:** la notas más ansiosa, cerrada o triste. Tal vez es más reactiva ante tus comentarios sobre su relación.
- Que se sienta **culpable** de lo que le **sucede:** si explica las situaciones de violencia con su pareja responsabilizándose por haberlo provocado.
- **Cambios físicos:** que cambie de peso en periodos cortos, que tenga moretones o heridas.

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Y SIN JUZGAR ES LO MÁS IMPORTANTE

Que tu amiga sepa **que en ti tiene un espacio de confianza** para compartir y **buscar refugio** de ser necesario. Confrontar a tu amiga diciéndole que su pareja se aprovecha, que le conviene terminar o que está haciendo las cosas mal **puede ser contraproducente.**

Hacer preguntas abiertas y decir qué cambios has visto en ella, sin juzgarla, es la mejor estrategia para ayudarla a identificar las violencias que puede estar viviendo.



INVÍTALA A HACERSE PREGUNTAS COMO:

¿Cómo me siento en mi relación?

**¿Me siento cuidada, escuchada
y respetada?**

Las respuestas pueden dar pistas de **cómo entendemos el amor** y de si realmente nos sentimos amadas en una relación.

Escucha lo que te dice, repíteselo y utiliza los **“cómo, cuándo, dónde, por qué”** para hacer preguntas más amplias que la ayuden a reflexionar sobre su situación.

“¿Te sientes ansiosa, triste?”

“¿Ya no haces esto que te gustaba?”

“¿Cómo ha sido para ti la relación?”

“¿Por qué crees que te sientes así?”

“¿Cómo se siente esto en tu cuerpo?”



RECONOCERLA Y **RESPETARLA**

Querer sacar a nuestra amiga de su relación y decirle que termine **es una forma de minimizarla y querer controlarla.**

Saber y recordarle que **no le estamos imponiendo lo que debe hacer** sino que confiamos en ella y en sus recursos es una mejor manera de acompañar y fortalecerla. A veces, la mejor forma de protegerla es recordarle lo valiosa que es y lo mucho que **merece una vida digna y feliz.**

ESTAR PRESENTE E INSISTIR

No dejar nunca de hacerle saber que estamos ahí para ella.

Incluso si se aísla, seguir escribiendo mensajes y hacerle invitaciones para **recordarle que estamos ahí.** Esto también puede ser un factor de protección frente a un agresor que vea que hay otras mujeres pendientes de ella y de lo que le sucede.





EN SITUACIONES DE ALTO RIESGO PUEDE SER CONVENIENTE INTERVENIR DE OTRA MANERA

1 Podemos expresarle nuestra preocupación por su vida y su seguridad cuidando de **no juzgarla.**

2 Eventualmente acompañarla a hacer un **plan de escape:**

→ Tener copia de los **documentos personales.**

→ Encontrar **un refugio** que su agresor no conozca en caso de que viva con él.

→ O recomendarle que **termine la relación en un lugar público** para poder estar cerca, ya que el momento de abandonar a la pareja suele ser el de mayor riesgo.

Aunque es muy positivo que nuestras amigas recurran a nosotras para compartir sus sentires con respecto al amor, **el mejor acompañamiento viene de una persona profesional, idealmente experta en dinámicas relacionales y con enfoque de género**, pues los prejuicios sobre los roles de pareja llegan incluso a espacios terapéuticos.

Existen redes de terapeutas feministas que ofrecen acompañamiento, así como líneas públicas de ayuda y asesoría gratuitas.

MÉXICO

**INSTITUTO NACIONAL DE
LAS MUJERES**

Tel: 55 5322 4200

RED NACIONAL DE REFUGIOS

Tel: 800 822 44 60

