

Cuando Hable en Privado

“¿De qué manera apoya su pareja su salud mental? Algunas personas han compartido que a veces sus parejas dicen cosas hirientes o intentan hacerles creer que están ‘perdiendo la cabeza.’

Es posible que las parejas dificulten la conexión con personas de su confianza o que solo les apoyen en los momentos difíciles. Si usted se identifica con algo que he dicho, sepa que estamos aquí para ayudarle.”

Formas Habituales de Coacción en el Ámbito de la Salud Mental

Socavar la cordura de una persona sobreviviente

Provocar, amenazar, o forzar un compromiso innecesario

Interrumpir las rutinas saludables

Interferir en el cuidado de la salud mental: controlar los medicamentos, el diagnóstico, o el compromiso general.

Utilizar el estigma para aislar, desacreditar, o amenazar

Culpar del abuso y el control a la salud mental

Validar y Afirmar

- Nada de esto es su culpa
- Merece ser tratado(a) con dignidad y respeto, pase lo que pase
- Yo le creo
- No está solo(a)

“¿Sería útil hablar de algunas estrategias y **recursos de seguridad**?”

Plan de Seguridad: Acceso y Autonomía

Elaborar Estrategias en Colaboración:

- Comunicación segura y citas (telesalud, teléfono, correo, etc.)
- Mantener la conexión con los servicios si otros intentan interferir
- Mantener el control de el/los medicamento(s)
- Modo de proteger la confidencialidad y la información de salud protegida
- Documentos legales que permiten a la ex(pareja) o al contacto social ejercer el control sobre la persona
- Mantener la autonomía y evitar el compromiso innecesario

Conectar

La Línea Nacional sobre Violencia Doméstica: 1 (800) 799-SAFE y
1 (800) 787-3224 (TTY)
RAINN La Línea de Ayuda Nacional Online de Asalto Sexual: 1 (800) 656-HOPE
La Línea de Ayuda Nativa de StrongHearts: 1 (844) 7 NATIVE
El Amor es Respeto (para adolescents): 1 (866) 331-9474 y 1 (866) 331-8453 (TTY)