



ABUSO DE PERSONAS MAYORES: CONSEJOS SOBRE LA SEGURIDAD

“Durante años sentí temor de vivir con mi hijo y nunca se lo conté a nadie. Estaba tan agradecida cuando finalmente recibí información sobre las formas en las cuales puedo protegerme”.

— Molly, enfermera retirada de 67 años de edad

Este folleto es para personas mayores que pueden ser abusadas o que tienen miedo a sus cónyuges, hijos, nietos, sobrinos u otros familiares adultos. Le ayudará a planear cómo manejar situaciones potencialmente peligrosas. Seleccione sólo aquellas sugerencias, descritas a continuación, que correspondan a sus circunstancias particulares.

¿Qué planes de seguridad puedo tener para protegerme a mí mismo?

Si usted está viviendo con un familiar que le hace daño, es importante que usted tenga planes para protegerse a sí mismo, incluso cuando crea que no necesitará utilizarlos. Usted podría

- Pedirle a un vecino que llame a la policía si él escucha algún disturbio proveniente de su hogar.
- Crear una palabra o frase en código con sus vecinos. Por ejemplo: llamar a un vecino y decirle “necesito azúcar” podría ser una señal que indique que usted está en problemas y que hace que su vecino llame a la policía.
- Planear dónde iría si tuviera que irse de su casa o departamento en una emergencia y cómo llegaría a ese lugar. También, piense cómo haría para recibir su correo y sus llamados en una dirección nueva.
- Estar preparado para irse rápidamente si pasa algo peligroso. Visualice cómo saldría de su hogar en forma rápida y segura y practique esa ruta de escape. Identifique las mejores puertas, ventanas, elevadores o escaleras y familiarícese con este recorrido. Si algo peligroso pasa, usted estará listo.

- Planear lo que llevará con usted y tener un bolso empacado con los elementos esenciales importantes (vea la lista control a continuación). Mantenga el bolso escondido y en un lugar a mano para que pueda irse rápidamente. Considere dejar el bolso en la casa de un vecino o un amigo si la persona que lo abusa inspecciona la casa frecuentemente.

Si usted no está viviendo con un familiar que le hace daño, también es importante que usted tenga planes para protegerse a sí mismo, incluso cuando crea que no necesitará utilizarlos. Usted podría

- Llamar a la estación de policía local y solicitar que un oficial de patrulla comunitaria visite su hogar, en forma gratuita, para hacer una inspección de la seguridad de su hogar.
- Cambiar las cerraduras de sus puertas si existe la posibilidad de que el familiar que lo abusa tenga acceso a las llaves. Compre cerraduras y dispositivos de seguridad adicionales para proteger las ventanas.
- Considerar la instalación de luces afuera o mejore las ya existentes.
- Hablar acerca de un plan de seguridad con las personas que viven con usted pero que no sean abusos (como por ejemplo: niños, nietos u otros dependientes) y aclare dónde ir y qué hacer en caso de una crisis.
- Informar a sus vecinos y al propietario de su apartamento que la persona que lo está abusando no vive con usted y que deberían llamar a la policía si la ven cerca de su hogar. Es una buena idea mostrar o dar una fotografía del familiar que le hace daño a sus vecinos, al portero del edificio o al propietario de su apartamento.

¿Cómo puedo planificar mi seguridad cuando el nivel de peligro se incrementa?

Puede hacer varias cosas si siente que una situación está empeorando y está transformándose en peligrosa en su hogar:

- Si siente que puede entrar en una discusión con la persona abusa, trate de mantener la calma y, si puede, trate de dirigirse a una habitación o área que tenga acceso a una salida, pero no a un baño (ya que la mayoría de las superficies son duras), cocina (donde hay cuchillos), ni en ningún lugar donde haya objetos que

puedan utilizarse como armas. Intente permanecer en una habitación con un teléfono, un teléfono celular o un botón de emergencia para poder buscar ayuda, incluyendo al 911, un amigo o un vecino.

- Trate de llegar a un teléfono y llame al 911 antes de que ocurra la crisis. Si tiene una orden de prohibición o de protección, cerciórese de informárselo a la policía. Si no tiene dichas órdenes, hable con un consejero de violencia doméstica sobre la posibilidad de obtener una.
- Cuando llame buscando ayuda, asegúrese de informar al oficial acerca de cualquier arma que pueda tener en su casa, incluyendo la clase y cantidad.
- Confíe en sus instintos y juicio. Si la situación es muy peligrosa, considere tomar cualquier acción que le permitirá permanecer a salvo. Por ejemplo: si usted tiene que decir o hacer algo para evitar daño físico, hágalo y encárguese de corregir tal afirmación o acción luego, una vez que usted ya no esté en peligro. Por ejemplo: si tiene que decirle a un hijo abuso: “OK. Te daré mi tarjeta de crédito”, entonces espere estar a salvo para luego cancelar la misma.

¿Cómo debo usar una orden de protección o prohibición?

Las órdenes de protección o prohibición son órdenes civiles mediante las cuales la Corte le dice al familiar o a la persona que reside con usted que lo ha amenazado o atacado, que no trate de hacerle daño nuevamente o que se enfrentará a serias consecuencias si lo hace. *Asegúrese de seguir las instrucciones dadas por la Corte sobre cómo usar esta protección.*

Algunas formas útiles:

- Llame a la policía si la persona que lo abusa viola las condiciones de la orden de prohibición o protección.
- Haga copias de la orden de prohibición o protección y difúndala en la estación de policía local y a sus amigos y familiares de confianza. Guarde una copia extra en un lugar seguro de su casa.
- Tenga su orden de prohibición o protección con usted en todo momento. (Cuando cambie de bolsa, la orden es la primera cosa que tiene que cambiar). Si se pierde o destruye, usted puede obtener otra copia de la Oficina de la Corte que emitió la orden.

- Considere formas alternativas de permanecer a salvo en el caso de que la policía no responda inmediatamente. Recuerde su plan de seguridad.
- Informe a sus familiares, amigos y vecinos que usted tiene una orden de prohibición para que ellos comprendan la seriedad de la situación.

¿Qué debo considerar al planificar la huída de una situación de abuso?

A continuación se describen algunas formas de permanecer a salvo al prepararse para huir de su hogar si usted está viviendo con un familiar que le hace daño:

- Abra una cuenta de ahorros a su nombre para establecer o aumentar su independencia.
- Considere el depósito directo de los cheques de sueldo para garantizar el control de su dinero.
- Deje dinero, un juego extra de llaves, copias de documentos importantes y ropa extra con alguien de confianza para que usted pueda escapar rápidamente.
- Determine quién lo hospedarán o, si es necesario, le prestará dinero.
- Tenga el número de teléfono del programa de abuso de personas mayores de su comunidad a mano y lleve unas monedas o una tarjeta de teléfono con usted en todo momento para poder hacer llamadas de emergencia.
- Si es posible, considere obtener un teléfono celular. Tanto el precio de los teléfonos celulares como el de los planes mensuales han bajado de costo. También, existen teléfonos desechables que usted puede comprar con una cantidad de minutos predeterminada para que de esa forma no tenga que suscribirse a un plan mensual.
- Comuníquese con el Departamento para el Envejecimiento local (en la Ciudad de Nueva York, llame al 311) para saber si usted puede obtener los beneficios y servicios públicos y privados. Esta información puede ser útil al brindarle beneficios y servicios de apoyo al mudarse.

- Controle y repase su plan de seguridad con la mayor frecuencia posible para planificar la manera más segura de dejar al familiar que le está haciendo daño.
- Partir puede ser el momento más peligroso. La persona que está abusándolo puede sentir que él está perdiendo el control y puede querer recobrarlo haciéndole daño. Si se siente inseguro cuando se está preparando para huir, llame al 911 y solicite un acompañante policial.
- Si tiene que comunicarse con la persona que está abusándolo, arregle hacerlo de la forma más segura posible (por ejemplo: por teléfono, correo, o ante la presencia de otra persona).

¿Qué debo llevar si me voy de mi hogar?

A continuación se presenta una lista control de algunos de los elementos importantes que debe llevar si usted tiene que irse:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Libro de direcciones | <input type="checkbox"/> Llaves de casa o
automóvil | <input type="checkbox"/> Pago de su hipoteca |
| <input type="checkbox"/> Tarjeta de banco | <input type="checkbox"/> Tarjetas de seguros | <input type="checkbox"/> Pasaporte |
| <input type="checkbox"/> Certificado de Nac. | <input type="checkbox"/> Joyas | <input type="checkbox"/> Fotografías |
| <input type="checkbox"/> Chequera | <input type="checkbox"/> Contrato o escritura del
hogar | <input type="checkbox"/> Número de Seguro
Social |
| <input type="checkbox"/> Tarjetas de crédito | <input type="checkbox"/> Historia clínica | <input type="checkbox"/> Permiso de trabajo |
| <input type="checkbox"/> Licencia de conducir | <input type="checkbox"/> Medicamentos | |
| <input type="checkbox"/> Anteojos | <input type="checkbox"/> Dinero | |
| <input type="checkbox"/> Tarjeta de residente | | |
| <input type="checkbox"/> Audífono | | |

¿Cómo puedo planificar para proteger mi seguridad en lugares públicos?

Cuando esté en lugares públicos (por ejemplo: haciendo diligencias o trámites, trabajando, yendo a eventos sociales o recreativos, o haciendo voluntariado), es mejor hacer lo siguiente:

- Decidir a quién usted informará acerca de su situación. La persona puede ser un oficial, un centro de personas mayores, el agente de seguridad del edificio o la gente donde usted compra o come frecuentemente (si es posible, bríndeles una foto del familiar que le hace daño).
- Crear un plan de seguridad para cuando usted esté en lugares públicos. Trate de comprar en diferentes tiendas y cambie los horarios en los cuales lo hace para que sus rutinas no sean predecibles. Use varios recorridos diferentes para volver a su hogar. Dentro de lo posible, haga que alguien lo acompañe a su automóvil, autobús o taxi. Piense en qué haría si se encontrara al familiar que le hace daño en un lugar público. Por ejemplo: permanecer en una tienda con gente o en una calle transitada mientras llama por ayuda.

¿Cómo puedo mantenerme fuerte emocionalmente?

- Tenga pensamientos positivos sobre usted mismo y sea firme con los demás sobre sus necesidades.
- Involúcrese en actividades significativas que sean su fuente de fuerza.
- Decida con quién quiere hablar libre y abiertamente y quién puede brindarle el apoyo que usted necesita. Busque apoyo en las agencias de servicios sociales de su comunidad. Para obtener información sobre la asistencia, remítase a la sección “Dónde obtener ayuda” a continuación.
- Planee asistir a un grupo de apoyo de personas mayores, ya sea de mujeres o de hombres, para obtener apoyo de otros e informarse más sobre usted mismo y la relación.

Dónde obtener ayuda

Recursos nacionales

Línea Telefónica Directa Nacional de Violencia Doméstica (*National Domestic Violence Hotline*). Proporciona apoyo mediante consejos a las víctimas de violencia doméstica y brinda derivaciones (referidos) para 2.500 servicios de apoyo locales para mujeres abusadas. La línea telefónica directa opera las 24 horas del día, los 365 días del año. Todas las llamadas son confidenciales. Las personas que llaman también hablan en forma anónima. Teléfono: 1-800-799-7233

Recursos en la Ciudad de Nueva York

CornellCARES. División de Geriátría y Gerontología (*Division of Geriatrics and Gerontology*) del Weill Medical College of Cornell University, brinda un directorio en línea de muy fácil acceso que enumera a los proveedores de salud mental de la Ciudad de Nueva York. Algunos se especializan en abuso de personas mayores. Sitio Web: www.CornellCARES.com

Centro de Recursos para las Víctimas de Crímenes a Personas Mayores (*Elderly Crime Victims Resource Center*) del Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento (*New York City Department for the Aging*). Los administradores de casos son principalmente bilingües y brindan servicios de asesoramiento (consejería) para las víctimas de abuso o negligencia, como así también cualquier otra asistencia o información que éstas necesiten. Las llamadas son confidenciales. Las personas que llaman también hablan en forma anónima. Teléfono: 212-442-3103 ó 212-442-1000. Sitio Web: www.nycagainstrape.org/resource_26.html

Línea Telefónica Directa de Apoyo a Víctimas de Violencia Doméstica de Safe Horizon (*Safe Horizon's Domestic Violence Support and Hotline*). Esta organización sin fines de lucro cubre los cinco municipios de Nueva York y brinda asesoramiento, grupos de apoyo, información sobre derechos legales, defensoría en la policía y en la corte, asistencia en las solicitudes para vivienda de emergencia, transporte, efectivo de emergencia, comida y derivaciones (referidos). La línea telefónica directa funciona las 24 horas, es multilingüe y gratuita. Ésta puede ayudarle a encontrar servicios de apoyo y refugio adecuados. Todas las llamadas son confidenciales y las personas que llaman pueden hacerlo en forma anónima. Línea Telefónica Directa de Apoyo a Víctimas de Violencia Doméstica: 1-800-621-4673. Sitio Web: www.safehorizon.org

Centro Weinberg del Hogar Hebreo para las Personas Mayores
(Weinberg Center at the Hebrew Home for the Aged). Brinda refugio y apoyo a personas de más de 65 años de edad que están atravesando cualquier tipo de abuso o negligencia por parte de un familiar, amigo o cuidador, incluyendo la auto-negligencia.

Teléfono: 1-800-567-3646

Sitio Web: www.hebrewhome.org

El material de este cuadernillo ha sido adaptado por CornellCARES.com y por el Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento (New York City's Department for the Aging), con el permiso de la Wisconsin Coalition Against Domestic Violence, 307 S. Paterson Street, Suite 1, Madison, WI 53703.

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2005. Se reserva todos los derechos.