

¿Alguna vez has escuchado la expresión: "Palos y piedras pueden quebrar mis huesos, pero las palabras nunca me lastimarán!" Bueno, no es cierto, solo pregúntale a una víctima, sobreviviente de violencia doméstica. Las palabras pueden doler tanto como un hueso roto. La verdad es que las palabras negativas pueden incluso hacer más daño que un golpe con el puño cerrado. Imagínese escuchar repetidamente palabras como: "¡No vales nada!", "Eres fea", "Eres estúpida", "¡No puedes hacer nada bien! Este tipo de palabras pueden causar mucho daño, especialmente si se estanca en la repetición, como un disco rayado en su cabeza. Como las malas hierbas en un jardín, se multiplican, apoderándose de su mente gradualmente, confundiéndola, arrancando todo lo que cree. Puede sonar increíble, pero así es como muchas sobrevivientes de violencia doméstica describen cómo se sienten acerca de su abuso. Muchas dicen que las consecuencias psicológicas del abuso son peores que las físicas porque los moretones y los cortadas se curan más rápido que el daño causado a su salud mental. Como se indica en el sitio web oficial del gobierno: "La salud mental incluye nuestro estado emocional, bienestar psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, como nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones" (FUENTE)

Las víctimas de violencia doméstica luchan por mantener una buena salud mental. Es muy común que las víctimas de violencia doméstica experimenten baja autoestima, somatización, síntomas de depresión, síntomas de ansiedad o TEPT, cambios en su patrón de sueño, cambios en sus hábitos alimenticios, tener pensamientos suicida y/o iniciar conductas de autocuidado. Las víctimas pueden tener dificultades para ser productivas en el trabajo, la escuela e incluso en el cuidado de sus hijos. Los efectos a largo plazo pueden contribuir a la falta de autoprotección y a las altas tasas de revictimización. Mi objetivo como consejera de violencia doméstica es garantizar que las sobrevivientes estén seguras, no solo físicamente, sino también mentalmente. La consejería sobre violencia doméstica beneficia a las víctimas sobrevivientes a reforzar la autoestima. Valorar y proporcionar empoderamiento para recuperar la confianza en sí mismas. Empoderar a las víctimas-sobrevivientes para que tomen el control de sus vidas les recuerda sus fortalezas internas. Mediante el uso de un trauma. Informando el enfoque del entorno, las víctimas-sobrevivientes pueden procesar sus sentimientos y sumergirse en sus emociones. Esto puede ayudar a las víctimas a encontrar una forma saludable de salir de ese espacio mental de "récords rotos". Desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y planes de autocuidado, ayuda a los sobrevivientes a aprender cómo mantener una buena salud mental y fortalecer su resiliencia. Si usted o un ser querido ha sido víctima de violencia doméstica por parte de su pareja íntima y desea recibir asesoramiento sobre violencia doméstica, llame al 709-798-7737 para programar una evaluación.