

# Senderos de Prevención

## Cursos En Línea

### HOJA INFORMATIVA

#### **Dónde Pueden Buscar Ayuda las Mujeres**

Los programas de tratamiento y orientación pueden ayudar a las mujeres que tienen problemas de abuso de sustancias, problemas con la violencia - o ambos. Ya que los servicios disponibles variarán dependiendo del problema, es importante tener primeramente una clara comprensión del problema o problemas.

#### **Tratamiento para la Violencia**

Las mujeres que están en relaciones abusivas necesitan sentirse seguras y ser capaces de vivir sus vidas sin miedo. Deben aprender cuáles son sus opciones y cuáles recursos tienen disponibles.

La mayoría de los programas que tratan los efectos de la violencia utilizan grupos de apoyo y orientación personal. Los grupos de apoyo ayudan a cada mujer a comprender que no está sola y que otras mujeres en situaciones similares experimentan los mismos sentimientos. La mayoría de los grupos se reúnen de 6 a 8 semanas, aunque muchos ofrecen la opción de continuar la orientación por un periodo más largo.

La orientación personal aborda las circunstancias personales de una mujer y considera sus necesidades emocionales y de salud mental individuales. Esta orientación puede ser a corto plazo o continua, según sea necesario.

Muchos gobiernos locales o agencias sin fines de lucro ofrecen tratamiento para la violencia por una cuota reducida. Los estudios han mostrado que a las mujeres que pueden satisfacer sus necesidades asistiendo tanto a un grupo de apoyo como a sesiones de orientación personales les va mejor en general.<sup>1,2</sup>

#### **Tratamiento Tanto para la Violencia y el Abuso del Alcohol**

Para encontrar un centro de tratamiento cerca de usted, vaya al servicio del Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias "[Treatment Locator](#)" o a [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov).

Los centros de tratamiento varían de ciudad en ciudad. Sin embargo, la mayoría de los centros de tratamiento de abuso del alcohol ofrecen:

- Tratamiento para drogas, si corresponde - como Antabuse (disulfiram) para la adicción al alcohol.
- Orientación, usando herramientas como socio dramas y terapia con la cliente y su familia.
- Terapia alternativa, como acupuntura.
- Grupos de apoyo de doce pasos, como Alcohólicos Anónimos (AA).
- Técnicas de aprendizaje social (que ayudan a las mujeres a mantenerse libres de drogas y sobrias).<sup>3</sup>

Las mujeres adictas tienen necesidades individuales. Algunas han tenido sus adicciones durante muchos años; otras tienen problemas recientes. Los tipos de cuidados disponibles incluyen:

- Desintoxicación para pacientes internadas en un hospital o en su residencia
- Tratamiento y rehabilitación en la residencia
- Servicios ambulatorios de tratamiento
- Grupos de auto apoyo y auto ayuda

#### **Tratamiento Tanto para la Violencia y la Adicción al Alcohol**

Las mujeres que son abusadas y tienen una adicción necesitan servicios que aborden ambos problemas.

Lamentablemente, las mujeres tienen dificultades para encontrar un lugar que pueda abordar ambas necesidades al mismo tiempo. Muchos albergues para mujeres no aceptan a aquellas que están borrachas y no ofrecen programas de 12 pasos para superar la adicción. Por el contrario, muchos programas de tratamiento de adicciones no tienen políticas o lineamientos para proteger la seguridad de las mujeres.

Muchos centros de tratamiento de drogas no ofrecen servicios para niños, como orientación grupal o guarderías, que pueden facilitar la recuperación de la víctima.

Las metas de los programas de violencia doméstica y los programas de tratamiento para el abuso de las drogas y el alcohol regularmente no son las mismas. La principal preocupación de un albergue u otro programa de violencia doméstica es la seguridad de la mujer, mientras que una instalación de tratamiento de drogas aspira a que una mujer esté y se mantenga sobria.

### **Cómo Puede Ayudar Usted - Tratamiento para el Alcohol**

Una persona que esté abusando del alcohol también es probable que niegue el problema. Alentar el tratamiento es dificultante y doloroso. Aunque no puede obligar a un adulto a entrar a tratamiento, hay pasos que pueden ayudar a una persona a aceptar la idea.<sup>4</sup> Usted puede:

- **Detener las misiones de rescate.** No trate de proteger a la persona del dolor o de las consecuencias de su hábito de beber.
- **Intervenga en el tiempo correcto.** Háblele a la persona cuando esté sobria, pero hágalo inmediatamente después de un incidente, de modo que los sentimientos estén frescos.
- **Sea específico.** Cite tiempos y fechas específicas cuando el alcohol causó problemas. No describa simplemente comportamientos generales.
- **Establezca las consecuencias.** Dígale a la persona que no irá a fiestas y otros lugares si él o ella bebe. Asegúrese que cumplirá la amenaza.

- **Esté listo para ayudar.** Esté dispuesto y listo para asistir con la persona a una reunión de Alcohólicos Anónimos o a una cita inicial con un terapeuta.

### **Cómo Puede Ayudar Usted - Tratamiento para la Violencia**

Todas las relaciones íntimas enfrentan problemas de vez en cuando. Algunas veces es difícil saber cuando es el momento adecuado para involucrarse. Un amigo en problemas no siempre puede pedir ayuda. Su amigo puede necesitar ayuda si usted nota cualquiera de estas señales:<sup>5</sup>

- **¿Ha dado ella diferentes explicaciones para lesiones visibles,** tales como ojos morados, contusiones o fracturas de huesos?
- **¿Controla su pareja la mayoría de sus actividades?** ¿Parece nerviosa o asustada después de una conversación con él? ¿Tiene él que saber dónde está ella todo el tiempo?
- **¿Su pareja la insulta o humilla demasiado?** ¿Ignora él sus ideas o sugerencias? ¿Puede ella tomar decisiones por su cuenta, o solamente con la aprobación de él?
- **¿Parece ella asustada o más aislada que antes?** ¿Está ella más ansiosa? ¿Parece deprimida o distraída?

Para obtener más información, vaya a [www.samhsa.gov/preventionpathways](http://www.samhsa.gov/preventionpathways) y haga clic en “cursos” para encontrar el Módulo 9 del curso en línea, “No Me Pasará a Mí: *Abuso de Sustancias y Violencia Contra las Mujeres*”.

## **Referencias**

<sup>1</sup> Fazzino, PA; Holton, JK, y Reed, BG. (1997). Substance abuse treatment and domestic violence. Treatment improvement protocol series 25. (DHHS Publicación No. SMA 97-3163). Rockville, MD: Centro para el Tratamiento de Abuso de Sustancias.

<sup>2</sup> Wilson, K.J. (1997). When violence begins at home. Salt Lake City, UT: Publishers Press.

<sup>3</sup> Fazzino, PA; Holton, JK, y Reed, BG.

<sup>4</sup> Instituto Nacional de Abuso del Alcohol y Alcoholismo, Institutos Nacionales d Salud. (2001). Frequently asked questions on alcohol abuse and alcoholism. Bethesda, MD: Autor. Disponible en [www.niaaa.nih.gov/faq/faq.htm](http://www.niaaa.nih.gov/faq/faq.htm)

<sup>5</sup> Fondo para la Prevención de la Violencia Familiar. (1999). The workplace responds to domestic violence: A resource guide for employers, unions and advocates. San Francisco, CA: Autor.