# **Prevencion di Abuso di Mucha Durante e Crisis di Coronavirus**

*Author:* ***Fundacion Respeta Mi****, Maart 24, 2020.*

Un hogar no ta un espacio sigur pa tur mucha. Varios mucha ta wordo exponi na abuso di mucha y violencia domestico den nan mesun seno familiar. Cas ta caminda un mucha ta supone di lanta sigur y contento, pero e realidad ta cu esaki no ta e caso di tur mucha.

Durante temporada cu scol ta cera, p.e. vakantie grandi y dianan di fiesta, e casonan di abuso di mucha ta aumenta. Pa algun mucha nan escapatorio ta nan scol y nan maestronan ta nan persona di confiansa cerca kende nan ta busca apoyo.

Violencia na cas normalmente ta tuma luga mastanto den oranan di anochi, e ora cu mayoria biaha tur miembro di famia a caba di traha y ta na cas. Durante e dianan aki nos lo keda mastanto paden pa practica distanciamento social. E chens pa abuso di mucha y violencia domestico lo t’ey 24/7.

Nos sa cu stress ta un di factornan di riesgo principal pa abuso di mucha, specialmente abuso fisico, abuso verbal & emocional. E situacion actual di Coronavirus ta trece stress cu’ne ariba diferente aspecto, p.e.:

• Stress financiero

• Stress y preocupacion di wordo kita for di trabou

• Stress di e exceso di informacion tocante Coronavirus

• Stress di no tin hende pa wak pa nan yiu (oppas)

• Stress di tin mucho hende na cas na mesun momento

• Stress pasobra mayornan no tin tempo pa nan mes

E ta normal pa sinti stress den e dianan aki pasobra nos no tin siguransa di varios cos y kisas esaki ta duna nos un sentimento di impotencia.

*Kico nos por haci pa preveni abuso di mucha durante e crisis di Coronavirus?*

**Acerca famia & amigonan pa apoyo**

E ta importante pa mantene conexion cu nos sernan keri durante e temporada di cuarentena. Conexion cu nos sernan keri lo evita cu nos lo sinti nos mes isola of solitario. Door di keda den contacto cu nos famia y amigonan, nos lo por reduci stress & ansiedad den e temporada aki. Como cu nos ta practicando distanciamento sociale lo bira dificil pa conecta na e mesun manera di semper, pero un yamada caba lo por haci un diferencia grandi. Mayornan por papia tocante nan preocupacionnan cu sernan keri y pidi nan pa ayudo y conseho.

**Cuida otro**

Parti e tareanan di cas y haci palabracionnan claro na cas. Corda cu e ta importante pa mantene e palabracionnan. Sea consecuente. No laga frustracionnan y stress escala. Puntra pa ayudo na tempo. No tene miedo of berguensa di pidi yudansa cu tareanan di cas. Pa mayor cu tin pareha haci palabracionnan di e tareanan di cas y e cuido di e muchanan. E ta importante pa cada mayor haya un tempo pa nan mes tur dia. Pa mayornan cu no tin pareha, pidi ayudo di un persona den bo circulo familiar of un amistad.

**Personanan di confiansa**

Tin mayor cu mester traha apesar di e circunstancia. Mirando cu scolnan ta cera mayornan ta haya nan mes inesperadamente ta busca un persona pa wak pa nan yiu. Tin algun mucha ta keda cerca un famia, mayoria biaha un wela of un welo. Semper e ta importante pa mayornan percura pa e mucha keda cerca un persona di confiansa. Abuso sexual di menor 90% di biaha ta pasa door di un persona cu e mucha conoce. P’esey e ta importante pa keda extra alerta pa e señalnan di abuso sexual. Si un mucha no ta sinti comodo pa keda cerca un hende reconoce esaki y pensa ariba un otro solucion, un otro persona di confiansa.

Mayornan tambe por haci uzo di un ‘safe word’. Esaki ta un palabra cu e mucha y e mayor so sa. Ora e mucha bisa e palabra e ta un indicacion cu e mucha mester di e mayor su yudansa inmediatamente. Mayornan por yama e persona cu ta cuidando nan yiu na oranan inespera pa asina check con ta bay cu e mucha. Asina mayornan por wak con ta bayendo cu e mucha durante nan ta na trabou.

**Bisiñanan lo por hunga un rol primordial**

Victimanan di abuso di mucha & violencia domestico lo mester conta cu e apoyo di bisiñanan pa señala abuso di mucha y violencia na cas. Si un persona scucha of mira algo e ora e mester bisa algo. Na momento cu señala abuso di mucha bo no mester keda keto, bo no mester bira cara. Abuso di mucha ta un asunto di nos tur. E ta responsabilidad di cada adulto pa percura pa e bienestar di nos muchanan.

Si bo ta un bisiña preocupa of si bo a señala abuso di mucha, acerca e famia y puntra nan con ta bayendo. Splica nan cu bo ta sinti preocupa pa loke bo a scucha y/of mira. Ofrece bo yudansa si esaki ta necesario.

**Instancianan pa acudi pa ayudo**

Pa mayornan den necesidad pa haya apoyo y sosten tuma contacto cu telefon pa mayor **Tienda di Educacion** na 161

Pa mayornan cu mester conseho y tips den lantamento di un mucha entre 0-12 aña yama **Fundacion Pa Nos Muchanan** na 588-0856

Pa conseho tocante abuso y negligencia di mucha yama **Bureau Sostenemi** na 588-1010

Pa informacion tocante abuso y negligencia di mucha mail **Fundacion Respeta Mi** na [respetami@setarnet.aw](mailto:respetami@setarnet.aw) of [fundacion.respeta.mi@gmail.com](mailto:fundacion.respeta.mi@gmail.com)

Si abo ta pensa cu e bida di e mucha of di otro persona ta na peliger den e cas yama central di polis na **100**

Pa un victima busca ayudo den e dianan aki cu nan lo ta cera paden, por ta dificil. E victima lo ta cera un gran porcion di dia cu nan (posibel)abusador. Esaki lo haci’e dificil pa nan yama pa sosten y ayudo. P’esey nos no por pone enfasis suficiente cu e ta importante pa bisiñanan keda alerta pa e señalnan di abuso di mucha y violencia domestico. E cambio & stress cu e Coronavirus ta trece cu’ne ya caba por ta un experiencia traumatico pa un mucha, no laga abuso di mucha y violencia domestico bira un otro trauma. Keda safe, proteha nos muchanan!