

# Guía de recursos

---

para les persones de apoyo





## Yo soy

Soy fuerte, maravilloso, poderoso y capaz.

Soy digno, soy merecedor, estoy abierto al cambio.

Soy magnífico más allá de la comprensión.

Tengo un espíritu divino y puedo lograr cualquier cosa  
que me proponga.

Controlo mis pensamientos, mi mente y mi cuerpo.

Soy una luz positiva que inspira a los demás.

Creo en mí mismo.

Soy más que suficiente.



**NOTA:** La violencia sexual afecta a personas de todos los géneros e identidades sexuales y el RCC atiende a víctimas/sobrevivientes de todos los géneros e identidades sexuales. Es importante para nosotros ser inclusivos en cuanto al género. Por lo tanto, a lo largo de este folleto, utilizamos el sufijo "e" en lugar de sustantivos de género masculino o femenino. Por ejemplo, "Latino" se convertirá en "Latine", o "amigos" en "amigues".

# Bienvenides.

---

Este folleto es un recurso para cualquiera persona que esté apoyando a un ser querido que haya sufrido violencia sexual. El personal y les voluntaries del Rape Crisis Center están aquí para ayudar. Si tiene alguna pregunta sobre cualquier cosa que aparezca en este folleto, o sobre cualquier cosa que **no** aparezca en este folleto, póngase en contacto con nosotros.

## **Esto es lo que queremos que sepan todes les víctimas y sobrevivientes:**

- 1. Creemos en usted.**
- 2. Lo que ocurrió no fue su culpa.**
- 3. Queremos que tome las decisiones adecuadas para usted.**

Nuestro principal objetivo es reforzar estas tres cosas, de cualquier manera que podamos hacerlo. Nuestros intercesores se asegurarán de que tenga la información que necesita.

## **¿Qué contiene este libro?**

### **Notas importantes**

**¿Qué es la violencia sexual? | 5**

**¿Cuándo hay que denunciar? | 5**

### **Información para les personas de apoyo | 6**

**Intercesión y servicios del RCC | 7**

**¿Qué necesita mi ser querido? | 8**

**Cómo crear una red de apoyo | 18**

**¿Qué necesito? | 20**

**¿Qué aspecto tiene ahora la “normalidad”? | 23**

### **Lista rápida de recursos | 25**

# Notas importantes

---

## ¿Qué es la violencia sexual?

La *violencia sexual* es un término que engloba cualquier atención sexual o romántica no deseada. Puede ser:

- Física (tocar o estar demasiado cerca)
- Verbal (palabras habladas o escritas)
- Visual o auditiva (ser obligada a ver o escuchar gestos, imágenes o videos)

La violencia sexual *nunca* es causada por le víctima. Estas interacciones no deseadas las hieren y violan su confianza. *Siempre* es responsabilidad del agresor.

Las motivaciones de la violencia sexual pueden ser complicadas. Pueden incluir el derecho sexual, el odio, la ira o el deseo de poder o control. Los agresores pueden utilizar cualquier forma de manipulación o coacción, incluida la fuerza física. Los desequilibrios de poder preexistentes suelen dificultar la resistencia de las víctimas.

Les persones son más vulnerables al impacto de la violencia sexual si proceden de una comunidad marginada o sufren opresión social.

## ¿Cuándo hay que denunciar?

Les intercesores del RCC no están obligados a denunciar los abusos.

Algunos otros profesionales *están obligados a denunciar*. Esto significa que, si se enteran de cualquier abuso o negligencia de una persone vulnerable, pueden tener que informar a las autoridades. El término "persone vulnerable" se refiere a:

- Personas menores de 18 años
- Adultes que están en riesgo de abuso, negligencia o explotación y:
  - Tienen condiciones físicas o mentales que dificultan su cuidado, o
  - Tienen 60 años o más

Les persones que cumplan las siguientes funciones comúnmente están obligadas a denunciar:

- Profesionales de la salud (enfermeras, médicas, etc.)
- Personal escolar (profesores, directores, personal administrative, etc.)
- Trabajadores sociales y consejeres (asistentes sociales, terapeutes, psicólogos, etc.)

**Siempre puede preguntar si alguien está obligado a denunciar antes de compartirlo con ellos.** Les intercesores y les trabajadores de la línea de ayuda (en el RCC y en otros lugares) pueden hablar con usted en privado sobre sus pensamientos, sentimientos y derechos legales.

# Información para las personas de apoyo

---

Es una persona de apoyo si alguien cercano a usted ha sufrido violencia sexual. Las personas de apoyo pueden ser amigos, parejas, familiares u otros seres queridos que pueden ayudar a una sobreviviente a curarse. Cuanto más contacto tenga con un sobreviviente, más puede influir en su recuperación. ¡No subestime su poder!

El objetivo de esta sección es ayudar a que su influencia sea informada y potenciada.

Recuerde que los servicios del RCC también están a su disposición: Merece apoyo y ayuda tanto como su ser querido.

## ¿Qué quiere leer primero?

**No sé. En este momento me siento abrumado.**

No pasa nada. Respire profundamente un par de veces. Puede dejar este folleto y leerlo luego. O puede pedirle a una intercesora que lo revise con usted, siempre que lo desee, solo tiene que llamar a una de nuestras líneas de ayuda.

**¿Qué es la intercesión y qué hacen les intercesores del RCC? [página 7.](#)**

**No sé lo que es el “apoyo”.**

¿Qué necesita mi ser querido? [página 8.](#)

¿Qué debo saber sobre el sexo después de una agresión sexual? [página 11.](#)

Consejos para diferentes edades y capacidades: [página 12.](#)

**Salud emocional y autocuidado.**

Cómo crear una red de apoyo para ambos: [página 18.](#)

¿Qué necesito? [página 20.](#)

# Intercesión y servicios del RCC

## ¿Qué es un intercesore?

Para nosotres en el RCC, un intercesore es alguien que:

- Quiere apoyarle en todo lo que podamos
- Comprende los sistemas con los que usted y el sobreviviente podrían estar trabajando

Además del apoyo emocional y moral, podemos ayudarle a apoyar a su ser querido mientras toma decisiones sobre lo que es correcto para él. Este puede ser un momento difícil para usted también, y un intercesore puede ayudarle a identificar y conectar con los recursos que pueden reducir sus cargas.

Estamos capacitados para interactuar con los sistemas médico, legal, de justicia penal y del campus universitario, y tenemos experiencia en encontrar y utilizar otros recursos. Pero tenga en cuenta que nuestros intercesores no forman parte de ninguno de estos sistemas. Podemos hablar por usted y por sus derechos, pero no tenemos mucho más poder que eso.

## ***Identificar sus necesidades y recursos***

Una sesión individual con un intercesore puede ayudarle a pensar en lo que necesita, ahora y en un futuro próximo. Puede ayudarle a resolver algunas de las preocupaciones que pueden surgir mientras apoya a su ser querido. Puede decidir si quiere seguir trabajando con su intercesore, o si quiere trabajar con otra persona o incluso por su cuenta.

Un intercesore puede ayudarle a evaluar sus necesidades y a ponerse en contacto con los recursos locales que pueden ayudarle. Si lo desea, su intercesore puede ayudarle a comunicarse o coordinar los servicios con otros organismos.

## ***Apoyo emocional y tratamiento***

Es posible que se encuentre con un momento de confusión: Muchas personas de apoyo no saben con quién hablar o cómo abordar el tema.

Puede hablar de lo que quiera con un intercesore del RCC. Tal vez quiera hacer un plan, o tal vez solo quiera que alguien le escuche. Tal vez quiera que alguien se asegure que está haciendo lo mejor posible en una situación difícil. Tal vez haya pensado en el asesoramiento, pero no está seguro de lo que puede esperar de este. Todas estas son conversaciones que puede tener con su intercesore.

Para concertar una conversación con un intercesore, llame a una de nuestras líneas de ayuda.



## ¿Qué necesita mi ser queride?

Las experiencias de su ser queride, y su proceso de recuperación, serán únicos. Deje de lado cómo cree que “debería” tratar a un sobreviviente. En lugar de eso, apóyese en su proceso personal, y manténgase presente para ellos.

En este contexto, *estar presente* significa estar mentalmente preparade para recibir cualquier cosa que le muestren o compartan con usted. Su ser queride es el experte en sus necesidades y experiencias.

Si no sabe por dónde empezar, piense en cómo podría tratar a alguien que se está recuperando de una lesión o enfermedad importante. Hay mucho solapamiento entre el dolor físico y el psicológico, y la violencia sexual suele incluir ambos. Nuestra sociedad suele sentirse más cómoda con los traumas físicos que con los psicológicos. Por eso muchos de nosotros nos sentimos preparados para apoyar a alguien con una lesión o enfermedad física, pero no a alguien que tiene una crisis de salud mental. Las personas que necesitan apoyo en materia de salud mental no son drásticamente diferentes de las que necesitan otro tipo de apoyo. Así que, si no se siente preparade para apoyar a su ser queride, intente preguntarse: ¿Cómo le trataría si estuviera físicamente enferme o lesionade? Es posible que sus respuestas no cubran todas sus necesidades, pero es un buen punto de partida.

Los efectos del trauma pueden afectar a cualquier área de la vida de una persona. Su ser queride puede tener problemas repentinos con el trabajo, las relaciones o su sentido de identidad. Probablemente esto no sea una coincidencia, aunque parezca



no tener relación. Entender esto le ayudará a animarlos a tener paciencia con ellos mismos y con su recuperación.

### Empezar por lo básico:

- Pasar tiempo de calidad con ellos
- Hacer cosas que sean curativas para ambos
- Traer o preparar comida
- Proporcionarles un espacio tranquilo
- Ser paciente y fomentar la paciencia de los demás
- Ofrecer opciones y posibilidades, no soluciones ni consejos
- Mostrar afecto
- Ser atento

## ¿Querrán hablar de ello?

Crear un espacio para la discusión y la comunicación abierta es una forma importante de apoyar a su ser querido.

1. Comience por animar a su ser querido a hablar de su experiencia *si y cuando se sienta cómodo*.
2. Si deciden hablar con usted, *reconozca sus sentimientos*. No discuta sus sentimientos, aunque no esté de acuerdo. No es nuestro papel decir a los demás cómo deben sentirse. Sus sentimientos son siempre válidos.
3. *Agradezca su confianza* si se abren con usted.

Si se autoinculpan, disienta amablemente. Puede compartir una perspectiva diferente a la suya, siempre que reconozca que es lo que usted piensa y siente. No es necesario que ellos piensen y sientan lo mismo.

Si cree que su ser querido necesita apoyo más allá de lo que usted y sus otros personas de apoyo pueden ofrecer, puede intentar ayudarle a encontrarlo.

- Hable con ellos sobre lo que les gustaría en un consejero.
- Hable con ellos sobre los grupos de apoyo de su zona.
- Póngase en contacto con su intercesore del RCC o con otros profesionales para que le den su opinión y apoyo.
- Póngase en contacto con una línea de ayuda para crisis local o nacional para obtener más recursos.

<b>× NO desestime lo que sienten.</b>
<p>"Estás paranoico."</p> <p>"No hay razón para preocuparse por eso."</p> <p>"Estás exagerando."</p>
<b>× NO minimice lo sucedido.</b>
<p>"Al menos no te violaron <i>de verdad</i>."</p> <p>"Podría haber sido peor."</p> <p>"Olvidalo."</p>
<b>× NO les presione para que hagan algo, o para que sean diferentes.</b>
<p>"Quiero que vuelvas a la normalidad."</p> <p>"Tienes que seguir adelante."</p> <p>"Olvidalo."</p> <p>"Tú solías ser ____."</p>

<b>✓ Valide lo que sienten.</b>
<p>"Está bien sentir lo que sientes."</p> <p>"No hay una forma 'correcta' de sentirse."</p> <p>"No hay nada malo en ti."</p>
<b>✓ Reconozca que su experiencia les ha perjudicado.</b>
<p>"Siento mucho que te haya pasado esto."</p> <p>"Nadie <i>elige</i> ser heride."</p> <p>"La situación puede ser complicada, pero lo que te pasó no estuvo bien."</p>
<b>✓ Deje que tomen sus propias decisiones, a su propio ritmo.</b>
<p>"¿Qué necesitas?"</p> <p>"Tómate el tiempo que necesites."</p> <p>"Sé paciente contigo mismo. Algunas cosas llevan tiempo."</p> <p>"Puedo conseguirte más información, para que puedas decidir por ti mismo."</p>

Muchos de nosotros fuimos educados para valorar tanto la independencia que sentimos culpa o vergüenza por compartir nuestras cargas. Usted puede ayudar a su ser querido a deconstruir esta dañina creencia.

- Dígales que se alegra de que le confíen sus necesidades, aunque no siempre pueda satisfacerlas.
- Comparta su carga de forma saludable: No es el trabajo de ellos manejar sus emociones sobre su agresión, pero pedir apoyo de otras maneras está bien. Puede pedirle que lo ayude con una situación de estrés de su día. O pedirle ayuda en algo que se le dé bien o en lo que esté interesado.

No debe esperar que hagan algo que usted no puede hacer a cambio. Si quiere que acepten su ayuda, trabaje en aceptar la suya.

## ¿Qué debo saber sobre la sexualidad?

Después de una agresión, muchos sobrevivientes asocian el sexo con la violencia y la coacción. Esto es diferente para cada persona.

- Algunas personas desarrollan fuertes reacciones negativas hacia el sexo o la intimidad.
- Algunas personas se vuelven hiperprotectoras de su cuerpo o de sus sentimientos.
- Algunas personas desean mantener relaciones sexuales con más frecuencia que antes.

Todas estas son respuestas normales. Con paciencia y educación continua, puede ayudar a su ser querido a redescubrir la intimidad consensuada, agradable y apropiada para su edad en una variedad de formas.

Niños	Adolescentes
<p>Puede que las víctimas infantiles no comprendan del todo su sexualidad, pero eso no significa que sean capaces de tener sentimientos sexuales.</p> <p>Puede restablecer un sentido saludable de los límites en los niños hablando y demostrando el consentimiento en la vida cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pregunte a los nuevos amigos si los abrazos están bien</li><li>▪ Pregunte a la familia si está de acuerdo con los juegos físicos bruscos</li><li>▪ Respete y apoye el "no" del niño a las caricias, en cualquier situación.</li></ul>	<p>Los víctimas adolescentes (de 12 a 21 años) pueden incluir la violencia sexual en su concepto de lo que es el sexo y cómo debe ser.</p> <p>Hay que decirles que la agresión es fundamentalmente diferente del sexo. El sexo requiere el consentimiento mutuo. La violencia sexual se produce cuando el deseo de poder o control de alguien hace imposible el libre consentimiento.</p> <p>Los adolescentes sobrevivientes se beneficiarán de los recordatorios continuos de que las experiencias sexuales sanas no son violentas ni forzadas.</p>

## Adultes

Les víctimas adultes pueden ver su victimización como un componente central de su identidad personal.

Se beneficiarán de los recordatorios de que:

- Son más que su pasado
- Pueden elegir cómo definirse a sí mismas

Usted puede ayudar proporcionando un espacio sin prejuicios para todas y cada una de las emociones. Lo que sientan en un día determinado es perfectamente normal o apropiado para ellos.

## Cómo apoyar a todas las edades

### Cómo apoyar a una niña

Si su ser querido es menor de 13 años, es importante que reciba apoyo adicional. Los jóvenes sobrevivientes tienen necesidades específicas para su edad que un profesional puede ayudarle a satisfacer. Si usted es el ser querido de un niño sobreviviente, es extremadamente importante que usted también reciba apoyo adicional. Nuestra línea de ayuda confidencial está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y es un buen lugar para empezar a recibir el apoyo que necesita.

**NOTA: Los rangos de edad se proporcionan como una guía, pero no son exactos para todos los niños.**

Asegúreles inmediatamente que cree todo lo que le cuentan.

- Asegúreles que les quiere y que no es su culpa, pase lo que pase.
- Agradezca que confíen en usted.
- Asegúrese de que reciban atención médica, aunque no parezcan heridos.

Profesionales que pueden ayudarle a usted y a su hijo:

- Personal escolar
- Trabajadores sociales
- Consejeros especializados en el trabajo con niños

Si alguien le dice que no puede acceder a sus servicios, pídale que le recomiende otro lugar.

Si se encuentra fuera del condado de Dane, o desea asistencia, pregunte a su intercesore del RCC por los recursos locales.

- Haga lo que pueda para que se sientan seguros.
- Deje que hablen a su propio ritmo. Puede que necesiten expresar sus miedos o repetir la historia de lo ocurrido. Es importante que esté disponible para ello.
- Involúcrelos en la medida de lo posible en las decisiones que se tomen sobre ellos. Si no hay nada más, cuénteles de antemano lo que va a pasar.



**Una niña muy pequeña** (de 0 a 4 años) no suele reconocer que le ha ocurrido algo violento. Le niña todavía está desarrollando su capacidad para expresar sus sentimientos. Es posible que tenga descripciones o recuerdos muy simplificados de la experiencia. Es importante saber que son más complejos por dentro de lo que pueden mostrar.

- Si tienen un ataque emocional (o si usted lo tiene), espere hasta que las cosas se calmen. Hable de lo que ha pasado y de lo que ellos (o usted) sentían. Les niñas entienden la comunicación emocional, aunque no puedan hablar.
- Lleve un registro de su comportamiento, o pida a los cuidadores que se fijen en sus estados de ánimo y comportamientos. Esto puede ayudar a un profesional a crear un plan de cuidados.
- Aprenda más sobre sus propias emociones. Cuando pueda examinarlas y procesarlas con los demás, le dará la energía necesaria para apoyar a su ser querido y a usted mismo.
- Sepa que lo ocurrido no es culpa suya.



**Una niña pequeña** (de 5 a 9 años) puede pensar que lo ocurrido es normal, o puede no actuar de forma diferente incluso después de reconocer el trauma. Es habitual que una niña siga queriendo a la persona que le violó y quiera pasar tiempo con él. Es importante saber que han sido afectados, aunque no muestren síntomas evidentes de trauma. Puede ayudarles a procesar su experiencia de muchas maneras:

- Si es apropiado, puede explicar que la violencia sexual suele estar motivada por el poder y el control. No intente convencerles de que el agresor es "malo."
- Si expresan cariño por su agresor, no los avergüence por esos sentimientos.
- Busque oportunidades para que formen relaciones saludables. Por ejemplo:
  - Actividades extraescolares
  - Deportes
  - Centros comunitarios



**Una niña mayor** (de 10 a 13 años) puede sentirse impotente, culpable o sin valor después de una agresión sexual. A esta edad, su hijo está empezando a experimentar miedos y sentimientos de adulto. Saber esto puede ayudarle a apreciar cómo entienden ellos lo que ha pasado.

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a recuperar la sensación de control y seguridad:

- Intente mantener sus actividades habituales.
- Anímeles a mantener sus intereses y amigos.
- Intente que su rutina diaria sea predecible.
- Anímeles a aceptar el apoyo, pero no les obligue.

## **Cómo apoyar a una adolescente**



Crea lo que le dicen. Dígales que confía en ellos, incluso si lo que dicen no tiene sentido al principio. Usted puede apoyarlos sin entender su historia.

Escuche sin interrumpir. Evite hacer preguntas detalladas, que podrían abrumarles o dar a entender que duda de su historia.

Si deciden compartir algo con usted, dígales que los quiere incondicionalmente y que aprecia su confianza.

Respete su privacidad. Si quiere que confíen en usted, usted también tiene que confiar en ellos. Demuestre con palabras y acciones que confía en ellos, incluso cuando sea difícil.

Si no quieren abrirse, dígales que les sigue apoyando pase lo que pase. Dígales que nada es demasiado terrible o complicado para que lo entienda. *Pero no les presione para que hablen con usted.*

Busque ayuda externa para poder apoyarlos bien. Es normal sentir rabia, preocupación, culpa y cualquier otra emoción. Pero no es tarea de su hijo adolescente cuidar de usted. Intente mantener la calma y el apoyo cuando estén presentes.

No es necesario que abandone sus rutinas para cuidar de su hijo adolescente. Puede apoyarle sin asfixiarle. Pero si puede, póngase poco más a su disposición:

- Invíteles a participar en las actividades cotidianas (quehaceres, etc.)
- Léveles de paseo
- Tómese un poco más de tiempo para relajarse con ellos

Consulte con ellos. Pregúnteles cómo les va. Pregúnteles sobre aspectos concretos de su vida que les preocupen. Si no tienen ganas de hablar, inténtelo más tarde.

Recuerde tantas veces como sea necesario que lo que le ha ocurrido no es culpa suya. Recuérdele a sí mismo que usted tampoco tiene la culpa. No eligió dañar a su hijo, como tampoco ellos eligieron ser dañados.

Hable con ellos sobre cómo puede ayudarlos a sentirse seguros y queridos. Piense en lo que puede necesitar de usted y prepárese si le pide ayuda.

Hable de lo que es el consentimiento. Recuérdele que decir "sí" y no resistirse *no es lo mismo que un consentimiento libre y entusiasta*.

Está bien preguntar si consintieron algunas cosas, pero no otras. Explíqueles que consentir una cosa no significa estar de acuerdo con todo. Asegúrese de que saben que siempre está en su equipo.

## **Cómo apoyar a una adulta**



Crea lo que le dice. Asegúrese de que sepa que siempre está de su lado.

Independientemente de cómo hayan reaccionado, asegúrele que no ha participado voluntariamente. El estrés traumático puede hacer que reaccionemos de forma inusual para nosotros, incluso semanas o meses después del suceso. No hay una forma correcta o incorrecta de responder a la violencia.

Deje que compartan a su propio ritmo. Algunas personas querrán compartir detalles o repetir su historia, y otras querrán compartir compañía en silencio. Si necesita apoyo adicional para usted, póngase en contacto con nuestra línea de ayuda para que lo orienten y le informen.

Anímele a recibir atención médica, aunque no haya lesiones físicas aparentes. Muchas víctimas tienen derecho a recibir atención médica gratuita, y puede ser útil hablar con una enfermera o una médica sobre lo que les ha ocurrido.

Respete su derecho a decidir si denuncia a las fuerzas del orden. Ayúdeles a recuperar su sensación de seguridad y control:

- Respetando sus deseos.

- Dándoles la información que necesitan para tomar su propia decisión con conocimiento de causa

Si alguno de ustedes desea más apoyo, o información sobre las opciones médicas o legales para las víctimas, llame a nuestra línea de ayuda (608) 251-7273.

## **¿Y les personas con discapacidades, enfermedades crónicas o necesidades especiales?**



Algunes adultes y ancianos tienen necesidades físicas, mentales o emocionales que requieren un apoyo constante y que pueden hacer que se vean especialmente afectados por la violencia sexual. Su ser querido puede identificarse como una persona con discapacidades, enfermedades crónicas, necesidades especiales o cualquier otra condición.

Es importante reconocer que les adultes vulnerables, como la mayoría de les sobrevivientes, tienen identidades cruzadas. Eso significa que hay más en su identidad que solo la condición que los hace vulnerables. Hay muchas maneras diferentes en que la violencia sexual puede afectar sus pensamientos, sentimientos, comportamiento y sentido de sí mismo. Es importante tener esto en cuenta cuando les apoye en su recuperación. Hay muchas cosas que puede hacer para apoyar a su ser querido, en función de sus necesidades específicas.

- **Busque apoyo externo.** En el caso de la violencia reciente, de larga duración o continua, obtener ayuda de profesionales de apoyo puede ser crucial para la salud de su ser querido. Para algunas personas, el apoyo externo puede incluir trabajadores sociales o consejeres. Para otros, puede ser útil encontrar un grupo de apoyo que les guste. Si tiene dudas sobre en quién confiar o dónde ir, les intercesores del RCC están disponibles para ayudarlo a considerar sus opciones.
- **Evite hacer suposiciones sobre cómo están.** Algunas personas tienen dificultades para comunicar sus necesidades, o no pueden expresarse con mucha complejidad. Todas las personas que han sufrido violencia sexual requieren apoyo adicional, independientemente de cómo parezcan estar. Mantenga la mente abierta sobre las necesidades de su ser querido, y trate de estar atento a cualquier cambio en su estado de ánimo o comportamiento.
- **Honre su individualidad.** No se definen por esta experiencia, como tampoco se definen por lo que les hace vulnerables. Si es posible, ayúdeles a reconocerlo. Todo el mundo tiene una historia. Recuérdeles que la suya aún



se está escribiendo. Tienen el poder de elegir quiénes quieren ser y cómo quieren vivir, aunque no puedan controlar todo lo que les ocurre.

- **Tenga paciencia.** La paciencia puede adoptar muchas formas. Intente que su cuidado y preocupación por su ser querido no eclipse su necesidad de espacio, privacidad, tiempo o respeto. Asegúrese de seguir satisfaciendo sus propias necesidades para poder mostrarles paciencia cuando la necesiten.

## **Cómo apoyar a una persona mayor**



Muchas personas asumen erróneamente que los ancianos son menos vulnerables a los abusos sexuales que los jóvenes. Las investigaciones demuestran que esto no es cierto. En el fondo, la violencia sexual está motivada por el poder y el control. Es fundamentalmente diferente de la intimidad sexual, y no requiere atracción sexual, romance ni ningún grado de participación de la víctima. Muchas personas mayores sufren violencia sexual por parte de sus parejas. Otras pueden ser víctimas de sus cuidadores, familiares, conocidos o desconocidos.

Las personas de apoyo pueden desempeñar un papel decisivo en la recuperación de un sobreviviente mayor, independientemente de cuándo se haya producido la violencia o de su edad. Lo más importante que puede hacer es confiar en lo que su ser querido le muestra o le dice, y buscar apoyo externo de inmediato.

- Si su ser querido es vulnerable desde el punto de vista físico o cognitivo, puede resultarle difícil saber si se ha producido violencia sexual. Estas vulnerabilidades pueden incluir:
  - Dificultad para comunicarse
  - Parálisis o pérdida de sensibilidad
  - Restricciones físicas (reposo en cama, movilidad limitada, etc.)
  - Sueño inducido por medicamentos
  - Confusión relacionada con la edad
- Busque ayuda médica lo antes posible. Los sobrevivientes de edad avanzada pueden necesitar atención médica, aunque no sean conscientes de ningún daño o no presenten ningún síntoma de daño. Es muy importante para su salud en curso que un profesional médico los vea de inmediato. Pueden asegurarse de que el sobreviviente no necesita cuidados de urgencia o a largo plazo (fisioterapia, cuidado de la piel, medicamento para las ITS, etc.).

- Observe qué es lo que les provoca o les perturba. ¿Cuándo expresan miedo, ira, tristeza o ansiedad? Comparta esta información con otras personas de apoyo y trabajen juntas para evitar la retraumatización.
- Considere su perspectiva del mundo y cómo han cambiado sus valores o creencias con el tiempo. Su ser querido ha experimentado cambios similares a lo largo del tiempo. ¿Qué podría estar en su mente que usted no haya pensado?
- Tenga paciencia. Es posible que su ser querido no quiera compartir nada con usted sobre lo que le ocurrió. No pasa nada. O puede que quiera hablar mucho de ello. Lo que más le reconforte es lo que debe hacer.
- Les víctimas mayores de la violencia sexual suelen sufrir traumas mentales, emocionales y físicos más graves que los jóvenes. Está bien sentirse abrumado por sus necesidades. Para evitar hacer un daño involuntario, sea claro sobre la cantidad de apoyo que puede proporcionar. Deje claro cuánto, con qué frecuencia o de qué manera puede apoyarles.

## Cómo crear una red de apoyo

Los amigos, la familia y las personas importantes desempeñan un papel importante en la recuperación de una persona, pero no son las únicas. Es probable que su ser querido tenga un contacto estrecho con muchas personas que pueden proporcionarle apoyo de diferentes maneras. Esto incluye a los compañeros de piso, los vecinos, los proveedores de servicios, los compañeros de trabajo y otros. Intente pedir ayuda a algunos de estas personas. De este modo, apoyará a su ser querido desde diferentes ángulos.



### Personas de la vida cotidiana del sobreviviente

AMIGUE  
COMPAÑERE DE CUARTO  
VECINE



### Profesionales de la salud mental

CONSEJERE  
LÍNEAS DE AYUDA  
TRABAJADOR SOCIAL  
GERENTE DE CASO



### Personas en el lugar de trabajo del sobreviviente

COMPAÑERE DE TRABAJO  
JEFE/MAESTRE  
PERSONAL DE RR. HH.



### Otras personas en la vida del sobreviviente

LÍDER RELIGIOSO  
MENTOR/TUTOR  
COMPAÑERES DE GRUPO  
ENTRENADOR

Pero recuerde que su ser querido tiene derecho a su intimidad y es fundamental que la respete, incluso cuando le resulte incómodo. Es posible que sientan que solicitar adaptaciones expondrá sus secretos, *incluso si no comparten detalles sobre su*

*experiencia*. No pasa nada si no quieren compartirlo con todo el mundo. Puede recordarles que le gente busca adaptaciones para todo tipo de situaciones. Y puede animarlos a que pidan apoyo con o sin compartir el motivo por el que lo necesitan.

**Si se pregunta si debe acudir a alguien, considere:**

- **¿En qué medida confiará mi ser querido en ellos?**
- **¿En qué medida pueden ayudar *realmente*?**

✓ **¡Mi ser querido confía en ellos!**

✓ **¡Y podrían ayudar de verdad!**

★ **Pregunte primero a estos  
personas!**

Si sabe que conectarán con su ser querido, y cree que pueden ayudarle, son una gran elección.

× Mi ser querido podría **no** confiar en ellos.

✓ **¡PERO realmente podrían ayudar!**

Si un profesional o otro extraño puede ayudar, hable de ello con su ser querido. No elija *por* ellos, pero en una crisis puede darles un empujón.

✓ **¡Mi ser querido confía en ellos!**

× PERO quizás **no puedan** ayudar realmente.

Estas personas pueden *querer* ayudar, pero si no tienen tiempo, energía o conocimientos, no pueden hacer mucho.

× Mi ser querido podría **no** confiar en ellos.

× Y quizás **no puedan** ayudar realmente.

¡Evite pedir ayuda a estas personas!

En una crisis, puede ser difícil encontrarse en medio de la situación en la que se requiere reunir apoyo y proteger la privacidad de la sobreviviente. Si se pregunta si la acción que quiere llevar a cabo es apropiada, intente hacerse estas preguntas:

- ¿Puedo involucrar a mi ser querido en este proceso sin presionarlo?
- ¿Está bien si le pregunto a esta persona si puedo contactarle para que me apoye?
- ¿Cuál es el daño potencial si le pido a esta persona que apoye a mi ser querido?
- ¿Cuál es el daño potencial si *no lo hago*?

El asesoramiento puede resultar desalentador para algunas personas, sobre todo para las que nunca lo han intentado. Recuerde que los consejeros son como los médicos y los dentistas. Se especializan en un área específica de la experiencia humana, y existen para ayudarnos a tratar y prevenir nuestro sufrimiento.

## ¿Qué necesito?

Es habitual que las personas de apoyo experimenten síntomas de trauma por el mero hecho de estar cerca del trauma de sus seres queridos. Esto se llama trauma vicario. Es un efecto secundario natural de cuidar a un sobreviviente de un trauma, y no hay que avergonzarse de ello.

Incluso si no presenta un trauma vicario, es importante que reconozca sus propias necesidades. Esto no significa que ignore a su ser querido. De hecho, aumentará su confianza y su capacidad de estar presente para ellos.

A continuación, se ofrece una visión general de los sentimientos comúnmente asociados al trauma. Su ser querido puede estar sintiendo muchas de las mismas cosas. Pero sus sentimientos pueden no ser idénticos, o pueden existir por diferentes razones.

Recuerde que cada persona responde de forma diferente. No hay una manera "correcta" de sentir, ni una cosa "correcta" que hacer al respecto. Simplemente reconozca que tiene sentimientos, y que requieren paciencia, amabilidad y atención.

La mayoría de las personas tienen hábitos o comportamientos que les ayudan a afrontar el estrés. Suelen ser útiles para procesar nuestros pensamientos y gestionar nuestra energía. Pero hay que tener cuidado de no abusar de ellos. El uso excesivo agota nuestra energía y reduce nuestra capacidad de reflexión. Incluso las llamadas estrategias o conductas de afrontamiento "saludables" (como hacer ejercicio, dormir la siesta o socializar) pueden convertirse en poco saludables si se utilizan en exceso.

Una vez que haya identificado sus conductas de afrontamiento habituales, intente añadir una nueva actividad que sea útil, pero diferente de las demás. Puede que esto no sea cómodo ni fácil, pero también puede ayudarle a encontrar el equilibrio. No todo el autocuidado tiene que ser lento o relajante. También puede ser desafiante u orientado a objetivos.

## Reacciones y respuestas al trauma

### Negación

- Obtener la opinión de sus seres queridos de confianza.
- Hacer un seguimiento de sus sentimientos a lo largo del tiempo para ver el cambio y evaluar sus pensamientos de forma realista.



### Miedo y ansiedad

- Poner música tranquilizadora o estimulante.
- La respiración profunda puede reducir el ritmo cardíaco.
- Compartir sus miedos, no guardárselos.



### Impacto y desorientación

- Crear rutinas diarias o semanales.
- Reducir los planes y las obligaciones.
- Limpiar o hacer espacio en su entorno físico.



### Rabia

- Darse permiso de sentir.
- Caminar, correr, escribir, cantar, o gritar en un lugar seguro y privado.



### Depresión o culpa

- Aumentar su actividad física para mejorar su estado de ánimo y su autoestima.
- Escribir, hablar y rodearse de palabras de amor propio y valor.



### Receptación de uno mismo

- Probar una nueva actividad que le inspire o le suponga un reto.
- Celebrar y compartir incluso los pequeños pasos de avance.



## ¿Cómo debo mostrar mis emociones?

Su ser querido puede sentirse reconfortado y validado al ver que usted se solidariza con su experiencia. Por otro lado, puede sentirse ansioso si sus emociones son muy fuertes o parecen incontrolables. Esto es especialmente cierto si fueron heridas por alguien cercano a ellos. Es importante que preste atención a la forma en que expresa sus emociones a su ser querido. Intente encontrar un equilibrio entre compartir todo y no compartir nada. No intente forzar a su ser querido a compartir exactamente sus sentimientos. Usted tiene derecho a sus sentimientos y ellos a los suyos.

*Ser solidario* significa mostrar respeto por lo que siente su ser querido, independientemente de lo que usted sienta o piense. Esto crea *seguridad emocional* para ellos, lo que protege su relación.

Si apoya a una niñe sobreviviente, ocultar sus sentimientos no le anima a ser honeste y auténtico sobre sus propias reacciones. Les niñes pueden suponer que son responsables de su dolor y de lo ocurrido. Deje claro que, sus sentimientos no son su culpa ni su responsabilidad.

Cuidar de sí mismo garantiza que su ser querido pueda centrarse en sí mismo y en su recorrido por la vida.

Los intercesores del RCC también están disponibles para las personas de apoyo, no solo para los sobrevivientes. Estamos disponibles para escuchar, dar opiniones y ponerle en contacto con cualquier recurso que pueda necesitar. Es un placer para nosotros ayudar a otros a convertirse en intercesores de sus propias vidas. Si desea más información sobre cómo hablar con un intercesor, llame a nuestra línea de ayuda.



## Preguntas de autorevisión para las personas de apoyo



1. Recientemente, ¿He...

- tenido suficiente comida y agua?
- dormido y descansado suficiente?
- tenido suficiente apoyo de otras personas?

2. Hoy, ¿Cómo me siento...

- físicamente?
- mentalmente?
- espiritualmente?
- conmigo mismo?

Observe sus respuestas sin juzgarlas. ¡Está bien no estar bien!

Ser honestos con nosotros mismos sobre cómo nos va es el primer paso para cambiarlo.

¿Qué tengo que hacer hoy para cuidarme, además de apoyar a mi ser querido?

Pasar tiempo con gente que me cae bien

Hacer un regalo

Hacer una actividad que disfruto

## ¿Qué aspecto tiene ahora la “normalidad”?

Cualquier persona que haya tenido una experiencia traumática necesita tiempo y apoyo para recuperar su sentido de estabilidad. Es habitual que las personas que han sufrido violencia sexual hagan cambios en su estilo de vida mientras procesan lo que les ha ocurrido. Estos cambios pueden ser grandes o pequeños, y es posible que lo observe en la vida de su ser querido o en su propia vida. En algún momento, puede preguntarse cuándo se “sentirá mejor” usted o su ser querido, y por qué el proceso de recuperación está tardando tanto.

Parte de la búsqueda de una nueva normalidad consiste en reconocer que el trauma no nos abandona.

*Sanar no significa olvidar.*

**Sanar** significa integrar nuestra experiencia en nuestra comprensión del mundo, de manera que nos permita vivir una vida feliz y saludable.

Una de las mejores cosas que puede hacer es dar espacio a su ser querido para que descubra sus pensamientos, miedos, objetivos y perspectivas. También puede ser útil hacerles preguntas que les inciten a reflexionar y compartir.

No los apesure (ni a usted mismo). En la medida de lo posible, no se desanime ni se concentre en el proceso de recuperación. Ellos necesitan normalidad en sus vidas, y usted también. Si ha dejado las cosas en suspenso para apoyar a su ser querido, vuelva con ellos lo antes posible.

Como sobrevivientes y personas de apoyo, no “trabajamos nuestro trauma”, sino nuestra **resiliencia**. La resiliencia es nuestra capacidad para superar las dificultades de manera que nos hace más capaces para seguir adelante. El desarrollo de la resiliencia no es un proceso de un día para otro. No se produce a un ritmo constante, ni en una dirección consistente. La resiliencia tiene que ver con la flexibilidad, con la fuerza y el coraje. Requiere que seamos adaptables y pacientes con nosotros mismos y con los demás. Requiere que escuchemos nuestras necesidades, las reconozcamos y las honremos con palabras y acciones.

Este viaje comienza con usted. Es mucho lo que puede ofrecer a su ser querido a medida que ambos se convierten en personas más resistentes. Pero no puede ofrecer la ayuda o la libertad que no se ha dado a sí mismo primero. Por lo tanto, dese a sí mismo lo que necesita. Ejercer la paciencia, el amor propio, la honestidad y la alegría. Cada día comienza con incertidumbre, y cada día ofrece una oportunidad para algo bueno. Céntrese en el potencial positivo del futuro. Nuestro poder de esperanza nos da la fuerza para superarlo.



# Siempre estamos aquí para usted.

Nuestro objetivo es apoyar sus decisiones y su viaje. Si no formamos parte de su plan, no pasa nada. Si quiere que trabajemos con usted, solo tiene que decírnoslo. Siempre está a una llamada de distancia de un oído atento. Creemos en usted.

## Lista rápida de recursos

Todos los recursos mencionados se ofrecen para el condado de Dane, Wis.

<b>RCC / Centro contra la violencia sexual</b> INGLÉS Y ESPAÑOL	Recurso de apoyo emocional, educación y intercesión. <a href="#">LÍNEA DE AYUDA</a> INGLÉS 608-251-7273 ESPAÑOL 608-258-2567	2801 Coho St #301 Madison, WI 53713 theRCC.org
<b>Dane County District Attorney – Victim Witness Unit</b>	Recurso de información, servicios y derechos. <a href="#">OFICINA</a> 608-266-9003 DaneVW@da.wi.gov	251 S Hamilton St #3000 Madison, WI 53703 DA.CountyOfDane.com/DA-Units/Victim-Witness-Unit
<b>Catholic Multicultural Center</b> INGLÉS Y ESPAÑOL	Centro de recursos que ofrece servicios de inmigración y asistencia para las necesidades personales y el empleo. <a href="#">OFICINA</a> 608-661-3512	1862 Beld St Madison, WI 53713 CMCmadison.org
<b>Centro Hispano del Condado de Dane</b> INGLÉS Y ESPAÑOL	Servicios sociales para la comunidad latina. <a href="#">OFICINA</a> 608-255-3018 info@MiCentro.org	810 W Badger Rd Madison, WI 53713 MiCentro.org
<b>Unidos Against Domestic Violence</b> INGLÉS Y ESPAÑOL	Servicios de violencia sexual y doméstica para la comunidad latina. <a href="#">LÍNEA DE AYUDA</a> 800-510-9195	unidosWI.org

Atiende a jóvenes fugades, sin hogar y en situación de riesgo, incluyendo un refugio.

**Briarpatch Youth  
Services**

[LÍNEA DE AYUDA](#)  
608-251-1126  
SIN CARGOS 800-798-1126  
TEXTO 608-285-2776

2720 Rimrock Rd  
Madison, WI 53713  
youthSOS.org

**Deaf Unity**

INGLÉS Y ASL

Atiende a les personas sordas afectades por los malos tratos.

[LÍNEA DE EMERGENCIA](#)  
help@DeafUnityWI.org  
VIDEO 608-448-3147  
TEXTO 608-466-2881

DeafUnityWI.org

**Domestic Abuse  
Intervention Services  
(DAIS)**

Atiende a les víctimas de la violencia doméstica, incluyendo un refugio.

[LÍNEA DE AYUDA](#)  
608-251-4445  
TEXTO 608-420-4638

2102 Fordem Ave  
Madison, WI 53704  
AbuseIntervention.org

**Freedom, Inc.**

Organización antiviolencia que trabaja en comunidades negras y del sudeste asiático.

[OFICINA](#)  
(608) 716-7324  
info@freedom-inc.org

2110 Luann Lane  
Madison, WI 53713  
freedom-inc.org

**Hmong Family  
Strengthening Helpline**

INGLÉS Y HMONG

Apoyo a les hmong que sufren violencia o abusos.

[LÍNEA DE AYUDA](#)  
877-740-4292  
(LLAMADA O TEXTO)

BBWPcoalition.org/helpline

**Safe Harbor Child  
Advocacy Center**

Atiende a les niños víctimas de abusos y a sus familias.

[OFICINA](#)  
608-661-9787  
info@SafeHarborHelpsKids.org

2445 Darwin Rd #20  
Madison, WI 53704  
SafeHarborHelpsKids.org

**StrongHearts Native  
Helpline**

Atiende a les natives afectades por la violencia doméstica y sexual.

[LÍNEA DE AYUDA](#)  
844-762-8483

StrongHeartsHelpline.org

Hay muchos recursos en el mercado. Hemos publicado algunos en nuestro sitio web en <http://theRCC.org/resources/>. Escanee el código QR para llegar rápidamente.





