

Guía Para Sobrevivientes

Un kit de herramientas para sobrevivientes de agresión sexual y sus seres queridos



FAMILY SERVICES

SUPPORTING TULARE COUNTY

Tabla de contenido

Introducción	2
¿Qué es la agresión sexual (AS)?	3
Qué hacer después de haber sido agredido(a) sexualmente	4
Consejos de afrontamiento para los sobrevivientes	5
Cómo apoyar a sobrevivientes de agresión sexual	7
Cómo apoyar como sobreviviente	10
Abuso sexual infantil	11
Contáctenos	13

Introducción

Bienvenido a la Guía para sobrevivientes hecho por Family Services of Tulare County. Este kit de herramientas está destinado a los sobrevivientes de agresión sexual, sus seres queridos y cualquier persona que quiere apoyar a un sobreviviente.

Si se trata de una emergencia, llame al 9-1-1.

Si necesita hablar con alguien y no es una emergencia, llame a nuestra línea directa de agresión sexual las 24 horas del día al 559-732-7273.

Tu seguridad es de suma importancia. Queremos que se sienta absolutamente cómodo y en un entorno seguro.

En este kit de herramientas encontrará: consejos para sobrevivientes, cómo afrontar situaciones, consejos de cuidado personal y recursos. Para amigos, familiares o aquellos que deseen ayudar, encontrará qué decir y qué acciones tomar en los momentos presentes, y cómo apoyar aún más a los sobrevivientes en su sanación.

Estamos orgullosos de usted por estar aquí, sin importar en qué parte de su viaje se encuentre. La experiencia que ha vivido y los sentimientos que tiene son válidos, aceptados y deben ser escuchados. Esperamos que pueda encontrar un poco de tranquilidad mientras lee esto.

¿Qué es la agresión sexual (AS)?

La agresión sexual (AS) es cualquier contacto sexual forzado, coaccionado o no deseado. Puede incluir, entre otros, violación, abuso sexual infantil, incesto, explotación y trata sexuales, acoso sexual, amenazas sexuales, agresión sexual por parte de parejas íntimas y otras formas de actos no deseados, coaccionados o no consensuales.

¿Cómo puedo saber si soy una víctima?

Puede resultar difícil definir exactamente lo que ha sucedido. No tiene que ser técnico con su ataque y no tiene que limitarlo para justificar el sentimiento de asalto. Si no está seguro de haber sido agredido, puede considerar estas preguntas:

- ¿Hubo fuerza o coacción?
- ¿Fue no deseado?
- ¿Fue no consensual?
- ¿Fui forzado emocional o psicológicamente? Ejemplos de estos incluyen amenazas y abuso verbal.
- ¿Estaba incapacitado por el uso de alcohol o drogas?

Un sí a cualquiera de estas preguntas indica que esto podría ser un acto de agresión sexual.

El factor más importante a considerar es el consentimiento. Consentimiento significa que todos los involucrados están de acuerdo en participar en la actividad sexual. Recuerde, también tiene derecho a cambiar de opinión o revocar el consentimiento en cualquier momento. Dar su consentimiento para un acto sexual no significa que da su consentimiento para todos los actos o para el futuro y solo porque haya dado su consentimiento hoy no significa que lo haga mañana. La comunicación es clave en el consentimiento esto puede ser señales verbales o físicas.

La agresión sexual es más común de lo que la mayoría de la gente piensa. La Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN) estima que 433,684 personas en los Estados Unidos son agredidas sexualmente cada año. Según la Oficina de Estadísticas de Justicia, un estadounidense es agredido sexualmente cada 73 segundos, y una de cada seis mujeres ha sido víctima de un intento de violación o de una violación en su vida.

Qué hacer después de haber sido agredido(a) sexualmente

1. Encuentre seguridad.

Después de una agresión es posible que se encuentre en estado de shock. Tu cuerpo y tu mente están tratando de comprender lo que te sucedió y lo último que querrás hacer es pensar críticamente en tu próximo paso. Lo mejor que puede hacer primero para encontrar estabilidad física y seguridad.

Encuentre el camino a su hospital local, estación de policía o la casa de un ser querido. Encuentre a alguien que lo escuche y lo ayude a llegar a donde necesita ir. Si cree que no tiene un lugar al que acudir comuníquese con nuestra línea directa confidencial.

Línea directa de crisis de agresión sexual las 24 horas de Family Services

Visalia: 559-732-7273 o Porterville: 559-784-7273

2. Busque atención médica y recursos de apoyo.

No querer buscar atención médica por vergüenza, ira o shock es completamente comprensible y válido. Puede sentir muchas cosas diferentes y puede ser difícil pasar por esto.

Pensar en presentar una denuncia policial puede resultar intimidante. Sin embargo, si no está seguro o no está interesado en denunciar una opción que se recomienda es buscar atención médica. Es posible que desee consultar con su proveedor médico para asegurarse de que su cuerpo esté médicamente sano, libre de lesiones internas y hacerse la prueba de infecciones de transmisión sexual. Si tiene lesiones y / o inquietudes que necesitan atención médica inmediata le recomendamos que acuda al hospital más cercano.

Si sufre una agresión sexual, es posible que desee considerar un examen médico forense de agresión sexual. Sabemos lo difícil que es pensar lógicamente en los próximos pasos, pero en caso de que más tarde decida presentar una denuncia policial y buscar justicia penal, un examen puede ayudar. La ventana para la prueba suele ser de 72 horas o menos. Para obtener más información, llame a nuestra línea directa.

Le sugerimos que no beba, coma, se duche, vaya al baño, no se lave ni se cambie de ropa. Puede destruir evidencia física importante en el proceso. Entendemos lo difícil que es no querer eliminar de inmediato el ataque, pero esto es crucial si se procede a emprender acciones legales. Si desea cambiarse de ropa, consérvela y llévela en una bolsa de papel al hospital o la comisaría.

3. Decide si quieres hacer una denuncia policial.

Puede ser difícil decidir si presentar un reporte de agresión sexual ante la policía. Las víctimas a menudo luchan con la idea de una acción legal y los sentimientos que la acompañan. Puede haber varios beneficios al presentar una denuncia, pero al final, es su decisión. Para hacer un reporte policial, llame al departamento de policía donde ocurrió el crimen o vaya a la estación de policía en persona.

En California, una persona puede presentar un reclamo dentro de los 10 años a partir de la fecha del incidente si es un adulto. Si la víctima es o era un niño cuando ocurrió el incidente, la víctima tiene hasta los 40 años para presentar cargos.

Consejos de afrontamiento para los sobrevivientes

Recuerde, esto no es tu responsabilidad. Usted no tiene la culpa. No hiciste ni estás haciendo nada malo. No eres responsable de las acciones de otra persona.

Eres el dueño de tu cuerpo. Solo tú puedes tomar decisiones al respecto, y solo tú puedes consentir o aceptar cualquier actividad sexual. Tienes el control de tu propio comportamiento sexual, con quien y como quieres tener intimidad.

Los sobrevivientes merecen tiempo para sanar, compasión y apoyo. Queremos destacar algunas cosas que puede recordar hacer o usar para tranquilizarse en su proceso de sanación.

Tus sentimientos son válidos.

Permítete sentirlo todo. Bienvenidos a todo lo que sienten y han sentido. Muchos sobrevivientes sienten incertidumbre, enojo, ansiedad, precaución, inseguridad y tristeza. Permítase reconocer estos sentimientos. Merecen ser reconocidos.

Encuentre su red de apoyo.

Tome medidas para sentirse sano y cómodo, física y emocionalmente. El cuidado personal puede ayudarlo a sobrellevar los efectos del trauma. Puede ayudarlo a recuperar una sensación de control y autonomía corporal. Trabaje en dormir, comer y hacer actividad física. Crear una rutina para usted agregando un poco de ejercicio y dormir lo suficiente todos los días puede ayudarlo.

Practica el cuidado personal.

Tome medidas para sentirse sano y cómodo, física y emocionalmente. El cuidado personal puede ayudarlo a sobrellevar los efectos del trauma. Puede ayudarlo a recuperar una sensación de control y autonomía corporal. Trabaje en dormir, comer y hacer actividad física. Crear una rutina para usted para agregar un poco de ejercicio y dormir lo suficiente todos los días puede ayudarlo.

Emocionalmente, debe de encontrar lo que funcione para usted. ¿Cuándo fue la última vez que se sintió equilibrado y con los pies en la tierra? Intente realizar actividades que le ayuden a recrear esos sentimientos. La forma de autocuidado de cada persona es diferente. Algunas cosas que puede intentar son escribir un diario, meditar, pasatiempos creativos o cualquier actividad de ocio. Su comunidad y su sistema de apoyo también pueden ser parte de su cuidado personal.

Descansar.

El proceso de recuperación puede ser agotador emocional y físicamente. Asegúrese de tomarse el tiempo para descansar.

Lidiando con Detonantes

Un detonante es algo que puede llevarte de vuelta a un evento traumático anterior. La idea, la cosa o la frase en sí no necesariamente tiene que ser algo que te recuerde directamente el trauma pasado. Puede ser algo ambiental como un olor, un sonido, una imagen, una emoción o un recuerdo. Un detonante puede hacer que se disocie o se congele. Pueden hacerle recordar los sentimientos que sintió durante el incidente y hacer que se sienta ansioso e inseguro. Para recuperar su sentido de seguridad y claridad después de un detonante, debe decirle a su sistema nervioso que está a salvo nuevamente. A continuación, se muestran algunas formas de afrontar y lidiar los detonantes:

Trabajo de respiración

Concentrarse en la respiración profunda puede ayudarlo a recuperar la sensación de relajación y su sentido de control. La respiración diafragmática es muy recomendable cuando siente ansiedad. Se trata de una respiración profunda desde el diafragma en lugar de su pecho. Coloque una mano sobre su estómago y la otra sobre su pecho, inhala desde su abdomen y cuente hasta 5. La mano sobre su estómago se moverá mientras que la mano sobre su pecho permanecerá en su lugar. Haga una pausa de 5 segundos y luego exhale por la boca. A medida que se concentre en contar, comenzará a sentirse conectado a tierra.

Cálmate / Relajese

Usar los cinco sentidos, el tacto, el gusto, el olfato, la vista y el oído, para calmarse durante un detonante puede ser muy útil. Una de las mejores formas de sentirse conectado a tierra y obtener alivio es usar su tacto. Tomar un baño tibio o nadar para dejar que su cuerpo toque el agua es una excelente manera de relajarse. Puede intentar sentir el entorno a su alrededor como la suavidad de un suéter, el pelaje de una mascota o la suavidad de una almohada.

Estar en el momento/presente

Puede recordarse a sí mismo que ha superado el trauma al que acaba de ser arrastrado. Ubíquese diciendo la fecha y el lugar donde se encuentra. A veces también ayuda señalar a las personas con las que está.

Actividades creativas y pasatiempos

A veces, después de respirar profundamente, calmarse y regresar al momento, es útil continuar y hacer un poco más. Intente escribir un diario o leer un libro; a veces ayuda a sumergirse de nuevo en nuestros pasatiempos. Es una excelente manera de recordarse a sí mismo que es más que un simple sobreviviente.

También está bien recibir ayuda en su proceso de recuperación. Un profesional de la salud mental puede ayudarlo a abordar y enfrentar sus detonantes.

Si desea información sobre grupos de apoyo y asesoramiento, llame al 559-732-7371. Podemos brindarle información sobre todos los servicios que tenemos disponibles y como comenzar recibir servicios.

Cómo apoyar a los sobrevivientes de asalto sexual

Puede ser difícil saber qué decir cuando un amigo cercano o un familiar nos cuenta su experiencia. La violación o el asalto sexual es una experiencia traumática y, lamentablemente, existe una alta probabilidad de que conozcamos en un futuro o ya conozcamos a alguien que lo ha experimentado. Aquí hay algunos consejos sobre qué decir y cómo apoyar a alguien que le cuenta su historia de abuso sexual:

Mantenga el espacio.

Mantener el espacio significa que estás emocional, física y mentalmente ahí para alguien. Estás 100% ahí para apoyarlos y apoyar sus sentimientos. Esto les ayuda a sentirse más seguros. Recuerde, este momento no se trata de nosotros; queremos reconocerlos plenamente. Mantenga sus propios problemas y experiencias separados de este momento.

Escucha.

Conviértete en ese espacio seguro que necesitan. Recuérdeles que están a salvo y no están solos. Usted está ahí para ellos y cree todo lo que dicen sin cuestionarlos. Escuche y concéntrese en sus sentimientos. Permítales expresarse plenamente.

No intente arreglarlo.

Reprime el impulso de intentar arreglarlo todo. A veces, escuchar que alguien lastimó a nuestro amigo o ser querido puede hacernos querer resolver el problema, pero esto hace que todo sea sobre nosotros y aleja el enfoque de ellos.

Mantener confidencialidad. Si la víctima es un adulto, no es su responsabilidad informar o decírselo a otra persona. Hágales saber que mantendrá esta información con usted y protegerá su privacidad. Como adulto, es solo su decisión decidir si denunciar o no. Pero cuando se trata de un menor, es necesario reportar para garantizar la seguridad del menor.

(Consulte la página 11 para obtener más información sobre el abuso sexual infantil y la denuncia.)

Nunca los culpes por lo que pasó.

Conviértase en esa zona libre de juicios que necesitan y asegúreles que no es su culpa. Desafortunadamente, culpar a las víctimas es un problema grave y parte de la razón por la que muchas víctimas no cuentan sus historias.

Mantenga la calma.

Puede ser difícil asimilar esta información. Trate de prestar atención a su propio lenguaje corporal, manténgase relajado y respire profundamente. Controle sus sentimientos y pensamientos mientras los escucha. Es importante saber cómo su reacción puede afectar a la persona que le revela esta información.

Ofrezca unirse a ellos para el cuidado personal y ser su apoyo continuo.

Mantenerse en comunicación con un grupo de personas comprensivas puede ser de gran ayuda en la recuperación. Ofrezca unirse a algunas actividades de cuidado personal y mantengase conectado. Tener a alguien cerca de apoyo durante un momento crítico es realmente importante. Les asegura que no están solos y que se pueden formar vínculos más estrechos. Hágales saber que siempre estará ahí para ellos.

Ayude a su amigo a conectarse con los recursos de apoyo.

Siempre es una gran idea mantenerse actualizado sobre los servicios y recursos disponibles para los sobrevivientes. Family Services tiene varias formas no solo de ayudar a su ser querido, sino también de ayudarlo a usted. Comuníquese con Family Services para obtener más información sobre nuestros servicios. Toda nuestra información de contacto se encuentra en la última página de este kit de herramientas.

Pregunte antes de tocarlos.

Pregunte antes de ofrecerles apoyo físico, como un abrazo o tomar su mano.

Frases para practicar

Que NO Decir	Que decir
¿Está seguro? ¿En serio?	Te creo- Creo en ti.
¿Por qué saliste tan tarde?	Estoy aquí para ti.
¿Por qué no me lo dijiste?	¿Cómo puedo apoyarte?
¿Qué llevabas puesto?	¡No es tu culpa!
Los chicos siempre serán chicos.	¿Necesitas que te lleve a algún lado?
¡Tienes que denunciarlo!	Lamento que te haya pasado esto.
¿Llamaste a la policía?	No estás solo.
¿Estaban bebiendo ambos?	¿Puedo ayudarte a encontrar formas de hacer una denuncia?
¿Tú te le ofreciste?	Te apoyaré de cualquier forma que necesites.
Tienes que decirme!	¿Puedo ayudarte a encontrar algunos recursos y servicios?

Cómo apoyar como sobreviviente

Si usted es un sobreviviente de una agresión sexual, apoyar a otros sobrevivientes puede generar una variedad de sentimientos. Si un amigo o ser querido acude a usted en busca de apoyo para lidiar con abuso sexual, asegúrese de ser honesto y mantener sus propios límites.

Recuerda:

Piense en lo que puede y no puede hacer. Ofrezca ayudarlos a encontrar otros recursos en caso de que no pueda reservarles espacio en ese momento.

·Respiraciones profundas. Para evitar los detonantes, manténgase centrado y en el momento.

Sea honesto. Queremos que sepan que este es su momento, pero a veces puede ser difícil para nosotros en nuestros propios viaje de sanación.

Tomar descansos. Hágales saber que no son demasiado o abrumadores, solo necesita un momento para recuperarse y calmarse.

Recuerde, usted /ellos son más que un simple sobreviviente.



Abuso Sexual Infantil

Puede ser extremadamente difícil cuando un niño que usted cuida ha sido o cree que está siendo abusado o agredido sexualmente. A continuación, presentamos algunos pasos a seguir cuando se trata de abuso sexual infantil.

¿Qué es el abuso sexual infantil?

El abuso sexual infantil es el abuso que se manifiesta en cualquier actividad sexual con un menor. Los niños no pueden dar su consentimiento a ninguna forma de actividad sexual. El abuso sexual infantil puede incluir elementos tanto físicos como no físicos. El abuso puede ser acariciar, exponerse a un niño, masturbarse en presencia de un niño, llamadas telefónicas sexualmente explícitas, mensajes o interacción digital, incluidas imágenes pornográficas, relaciones sexuales, tráfico sexual o cualquier otra actividad sexual con un niño que los dañará físicamente, mental y emocionalmente.

Señales de advertencia de abuso sexual infantil

Estas son algunas señales de advertencia que debe buscar en un niño:

- Parece distraído
- Tiene pesadillas o problemas para dormir.
- Escribe o dibuja imágenes sexuales aterradoras.
- Tiene problemas para comer, tragar o se niega a comer.
- Demuestra comportamientos sexuales de adultos o habla como un adulto.
- Tiene problemas en la escuela
- Moja la cama
- Se siente amenazado por el contacto físico

Señales de advertencia físicas:

- Dolor, picazón, ardor o hematomas en áreas privadas
- Dificultad para caminar o pararse
- Dolor al orinar o defecar

Si reconoce las señales de advertencia, el primer paso es hacer un plan para comenzar una conversación con un niño. Quiere crear un entorno seguro y no hostil. Elija un momento y un lugar que les resulte cómodo para que le hablen libremente. Manténgalo casual y observe su tono. Cuando les haga preguntas, querrás que sea casual y directo. Recuerde, evite el juicio y la culpa, y siga tranquilizando.

Sabemos que estos son tiempos realmente difíciles y no tiene que pasar por ello solos.

¿Cómo ayudo como padre?

Puede experimentar muchas emociones. Está bien sentir enojo, tristeza o culpa por lo sucedido. Date el espacio para reconocer tus propios sentimientos.

Un niño sentirá los mismos sentimientos que las personas mayores. Es posible que los niños más pequeños no tengan el vocabulario para explicar lo que sucedió o el conocimiento para comprender completamente la situación.

Dales un espacio seguro y asegúreles que son amados. Sea cálido, empático y tenga una conversación significativa. Recuérdeles que no es culpa suya. Déle al niño el espacio que necesita para hablar. Puede que tengas ganas de pedir todos los detalles, pero enfatiza cómo se sienten en el momento.

Denunciar: Comuníquese con las autoridades inmediatamente después de que su hijo haya revelado el abuso sexual. Este es un paso importante para protegerlos de daños mayores o cualquier forma de contacto con la persona que los agredió. Para hacer un informe, llame al departamento de policía donde ocurrió el crimen o vaya a la estación de policía en persona.

Cómo ayudo como maestro o proveedor de cuidado infantil?

Los maestros y cuidadores profesionales son informantes obligatorios. Esto significa que están obligados a reportar cualquier abuso o negligencia infantil que sospechan razonablemente. Si usted es maestro o cuidador profesional, debe presentar un informe a la agencia local de bienestar infantil lo antes posible por teléfono y después preparar un informe escrito.

Servicios de bienestar infantil del condado de Tulare

24 horas al día, 7 días a la semana

1-800-331-1585

Para los adultos que no se encuentran en un entorno profesional en el que tienen una divulgación, se recomienda que se comuniquen con la policía local y la agencia de bienestar infantil del condado para hacer un informe.

Contáctenos

Family Services of Tulare County

Family Services es una organización independiente sin fines de lucro cuya misión es ayudar a niños, adultos y familias en todo el condado de Tulare a recuperarse de la violencia y prosperar en relaciones saludables.

Si bien las áreas de nuestro programa son amplias, la seguridad física y emocional son los hilos comunes que unen todo lo que hacemos. Construimos seguridad en los hogares, en las relaciones y para los niños a través de una atención informada y compasiva que ayuda a las personas a recuperarse del trauma. Y cuando tenemos hogares seguros, relaciones seguras y niños seguros, tenemos una comunidad más segura donde todos pueden prosperar.

Teléfono general

Programas: 559-741-7310 | Administración / Donaciones : 559-732-1970

Dirección

P.O. Box 429 | Visalia, CA 93279

Servicios de Agresión Sexual

El Centro de Crisis para Abuso Sexual de Family Services brinda respuesta a crisis las 24 horas y servicios integrales informados sobre el trauma a adultos y niños que han sido víctimas de violación, agresión sexual, abuso sexual infantil y trata de personas. Los servicios incluyen apoyo emocional, asesoramiento, administración de casos, y abogacía personal y justicia penal. Todos los servicios son confidenciales y no es necesario que haga un reporte a la policía para recibir servicios.

Teléfono

Centro de Crisis para Abuso sexual: 559-732-7371 | Línea directa de agresión sexual las 24 horas: 559-732-7273

Dirección física para servicios sin cita

1011 W. Center | Visalia, CA

Servicios de Violencia Doméstica

Teléfono

Línea directa de violencia doméstica las 24 horas: 559-732-5941

Chat en línea

Puede charlar en privado con el personal capacitado en la violencia doméstica de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora estándar del Pacífico. El chat está disponible en español e inglés. Visite fstc.net/help para comenzar a chatear.



FAMILY SERVICES

SUPPORTING TULARE COUNTY



fstc.net



[@FamilyServicesTC](https://www.facebook.com/FamilyServicesTC)



[@Familyservicestc](https://www.instagram.com/Familyservicestc)



[@FamilySvcstc](https://twitter.com/FamilySvcstc)