

CONSEJOS RÁPIDOS PARA QUIENES TRABAJAN EN LA LÍNEA DIRECTA DE CRISIS Y APOYO

COSAS QUE PODEMOS DECIR

- Te creo.
- No es tu culpa.
- Lamento que esto haya pasado.
- Estoy aquí para apoyarte.
- Me alegra que estés vivo(a).
- Mereces apoyo en este momento.
- Eres muy fuerte.
- Eres increíble por habernos llamado.
- Tómate tu tiempo... Estaré aquí cuando estés listo.
- No hay necesidad de darme las gracias, tú eres el que estás haciendo el gran esfuerzo. Hónrate a ti mismo.
- No hay manera correcta o incorrecta de cómo sentirse.
- No mereces lo que te sucedió.
- Voy a estar aquí apoyándote en este momento.

Tan sólo escuchar es útil.

SI UN SOBREVIVIENTE TE PREGUNTA "¿QUÉ DEBO HACER?"

¿Qué te parece si trabajamos juntos para idear un plan para lidiar con estos momentos difíciles?

Vamos a pensar juntos en algunas cosas que tu pienses que te podrían ayudar. ¿Te parece bien?

PIENSA EN ESTRATEGIAS SANAS PARA HACER FRENTE A LA SITUACIÓN

Primero, escucha lo que te dice el sobreviviente para saber qué ha estado haciendo para hacer frente a la situación.

Luego, ayuda al sobreviviente a disminuir el sentimiento de culpa por haber acudido a estrategias no tan sanas para hacer frente a la situación.

Plantea las estrategias para hacer frente a la situación como herramientas de supervivencia que hacen al sobreviviente más creativo y flexible.

Habla sobre las opciones de apoyo que existen.

Fomenta siempre el cuidado personal.

CONSEJOS RÁPIDOS PARA QUIENES TRABAJAN EN LA LÍNEA DIRECTA DE CRISIS Y APOYO

CÓMO CENTRARSE A NIVEL FÍSICO

- Deja correr un poco de agua fría o tibia sobre tus manos.
- Agarra una silla lo más fuerte que puedas.
- Camina lentamente, observando detalladamente cada paso que das.

CÓMO CENTRARSE Y CALMARSE

- Di afirmaciones amables, como, por ejemplo, "Eres una persona maravillosa".
- Piensa en tu color, animal o programa de TV favoritos.
- Visualiza a las personas que más te importan.

CÓMO CENTRARSE MENTALMENTE

- Piensa en algo gracioso para levantar tu estado de ánimo.
- Describe tu entorno detalladamente.

Le agradecemos a Ashlee Owens por su colaboración.

Este proyecto fue financiado por la Subvención No. 2008-TA-AX-K043, otorgada por la Oficina sobre la violencia contra las mujeres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación pertenecen al autor y no necesariamente reflejan los puntos de vista del Departamento de Justicia ni de la Oficina sobre la violencia contra las mujeres.

¡Gracias por darle tu apoyo a los sobrevivientes!

LOS SOBREVIVIENTES NO SIEMPRE NECESITAN RECURSOS TANGIBLES.

Frecuentemente, sólo necesitan a alguien que los escuche. Tú hiciste justamente eso y mucho más:

- Tú los ayudaste a establecer su seguridad emocional.
- Tú normalizaste y les diste validez a sus sentimientos.
- Tú infundiste esperanza para la sanación, destacaste sus fortalezas y disminuiste su sentimiento de culpa.
- Tú los ayudaste a romper los mitos y les ofreciste los hechos.
- Tú los ayudaste a pensar en herramientas sanas para hacer frente a la situación y fomentaste el cuidado personal.
- Tú los ayudaste a evaluar sus opciones y les diste validez a sus inquietudes.

Para saber más información, ver herramientas y recursos, visita www.resource-sharing-project.org



CONSEJOS RÁPIDOS PARA QUIENES TRABAJAN EN LA LÍNEA DIRECTA DE CRISIS Y APOYO

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Brindarles apoyo a los sobrevivientes de agresiones sexuales a través de nuestras líneas directas de crisis y apoyo disponibles las 24 horas del día es una parte importante de nuestro trabajo como defensores. Mediante estas llamadas podemos ofrecer distintos recursos a los sobrevivientes. En el caso de los sobrevivientes de agresiones sexuales, posiblemente el recurso más importante que les podemos ofrecer es escucharlos y creerles. Cuando un sobreviviente no necesita un recurso tangible, como un refugio, podemos sentir que no hicimos nuestro trabajo o que no pudimos ayudar a ese sobreviviente. Pero esto no es cierto: escuchar, brindar apoyo emocional y ayudarles a evaluar sus opciones es una parte esencial de nuestro trabajo.

Esta guía fue inspirada por programas rurales que existen alrededor del país y la intención es utilizarla cuando respondas a las llamadas de la línea directa de crisis y apoyo. De un lado podrás ver respuestas útiles y lenguaje reflexivo. Este lado te ayudará a recordar que el escuchar y creerle al sobreviviente es una parte importante de tu trabajo como defensor. Resiste las ganas de llenar los silencios con palabras. Permitir un poco de silencio puede ser algo poderoso y le da tiempo al sobreviviente para articular lo que quiere decir. Utilizar respuestas reflexivas te ayuda a aclarar lo que la persona que llama quiere decir y lo que necesita.

El otro lado es para utilizarlo después de que hayas completado la llamada. Te hemos brindado técnicas para centrarte si atiendes una llamada difícil o traumática. También incluimos una lista para recordarte lo que realmente hiciste durante esa llamada. ¡Brindarles apoyo a los sobrevivientes de agresión sexual es un trabajo importante!

