

Herramienta 1: Los fundamentos para la sanación

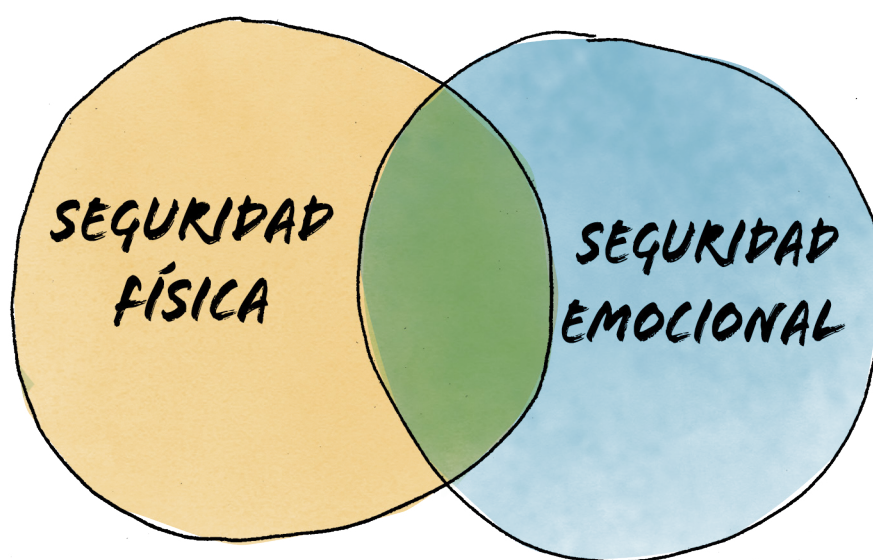
parte de “Pasen adelante: reimaginando a los refugios como un espacio de sanación para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia”

La meta de los refugios es brindarles a los sobrevivientes de violencia doméstica y sexual un lugar a dónde llegar, tener cierto alivio y reorganizarse, en un espacio seguro y comprensivo. Esto es lo que nos motiva a diario en este trabajo. Como ya lo sabemos aquellos que trabajamos en refugios, este trabajo puede ser gratificante y enriquecedor, y, a la vez, difícil y agotador.

En el campo de trabajo contra la violencia sexual aprendimos, a través de [la Iniciativa demostrativa sobre los servicios ante la agresión sexual \(SADI, por sus siglas en inglés\)](#), que la actual manera en la que funcionan los programas de servicio dual y multiservicios que ofrecen refugio no está satisfaciendo las necesidades de los sobrevivientes de violencia sexual. Esto incluye a los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia. Este conjunto de herramientas

se enfoca en las experiencias, seguridad y atención que se brindará a estas personas en particular. Al aprender cómo brindar un mejor apoyo a los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, también aprenderás cómo brindar un mejor apoyo a todos los sobrevivientes de violencia sexual que llegan a tu refugio.

La creación de espacios seguros para la sanación es el corazón del trabajo de los refugios. Esto incluye la seguridad tanto física como emocional. Pero, como a menudo sucede durante la creación de las reglas y sistemas de nuestros refugios, los empleados se enfocan tanto en proporcionar seguridad física, que la seguridad emocional se pasa por alto. En el caso de los sobrevivientes de violencia sexual, especialmente los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, la seguridad emocional es esencial para el bienestar de un sobreviviente. Sin este tipo de atención con consciencia del trauma, los sobrevivientes pueden sucumbir ante detonantes y resultar retraumatizados por los mismos servicios que se suponía debían apoyar su sanación.



Este kit o conjunto de herramientas utilizará el término “intercesores del refugio” para referirse a todos los empleados que trabajan en el refugio. Esta decisión se tomó basado en las creencias de que:

- ▶ todos los empleados pueden interceder a favor y apoyar a todos los sobrevivientes que permanecen en el refugio; y
- ▶ todos los empleados merecen prestaciones (beneficios) y recursos exhaustivos que protejan su salud física, mental, emocional y espiritual.

Si trabajas en un refugio en una comunidad rural, lo más seguro es que estés haciendo malabarismos con diferentes responsabilidades. Esto puede hacer que resulte más difícil participar en capacitaciones adicionales o reflexionar sobre qué funciona y qué no funciona en el sistema de tu refugio. Este conjunto de herramientas brinda una orientación en cuanto a cómo lograr que tu refugio sea más inclusivo y con consciencia del trauma para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia. El conjunto de herramientas ofrece una variedad de sugerencias. Algunas de estas sugerencias son fáciles y no le costará nada a tu refugio implementarlas. Otras, exigirán participación financiera, apoyo de la comunidad y una imaginación creativa radical.

Para ustedes que ya estén haciendo el trabajo de corregir sus reglas y prácticas a fin de apoyar mejor a los sobrevivientes de violencia doméstica que acuden a sus refugios, estas herramientas pueden empoderarlos e inspirarlos a ir aún más lejos en el recorrido con consciencia del trauma que ya han emprendido.

Es importante apartar periódicamente un poco de tiempo para reflexionar dado que a menudo son las propias prácticas, reglas y estructuras del refugio las que le impiden ser un lugar seguro para los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia. Muchas estructuras y prácticas comunes están arraigadas en el racismo, la opresión y el capacitismo (discriminación por ser discapacitado). Estas prácticas hacen especial énfasis en cómo se manifiesta la seguridad según la experiencia de los sobrevivientes blancos y sin discapacidades, sin prestar atención a lo que significa “seguridad” para los sobrevivientes de color, los sobrevivientes queer y transgénero, los sobrevivientes con discapacidades, los sobrevivientes Sordos y los sobrevivientes con otras identidades marginadas. Desmantelar estos sistemas de opresión dentro del refugio es parte de tu trabajo continuo a fin de crear espacios reales de sanación (en vez de solo la percepción de estos).

Los efectos del abuso sexual en la infancia

Comprender los efectos a largo plazo que puede tener el abuso sexual sobre una persona es la base para prestar servicios a los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia. Cuando una persona vive incidentes de abuso sexual en la infancia, su sistema nervioso se abruma y se interrumpe el desarrollo cerebral. Este cambio al sistema nervioso puede durar hasta avanzadas etapas de la edad adulta y pueden afectar profundamente la salud física, mental, sexual y espiritual de una persona. Aparte de padecer efectos físicos a largo plazo ocasionados por el trauma que vivieron (por ejemplo: dolor, enfermedades crónicas, lesiones), los sobrevivientes pudieran también presentar efectos emocionales.

Dependiendo de las circunstancias del abuso, es posible que un sobreviviente:

- ▶ **sienta nervios alrededor de figuras de autoridad,**
- ▶ **no se fíe las personas, lugares o experiencias nuevas, o**
- ▶ **se apegue excesivamente a las reglas o expectativas de los demás.**

Si un sobreviviente llegó a mencionarle a otra persona algo acerca del abuso durante la niñez y no le creyeron, le hicieron sentir vergüenza, o no se hizo nada al respecto, es probable que haya decidido jamás volver a hablar con más nadie acerca del abuso. Los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia quizá tampoco hayan aprendido cómo se manifestaba la sensación de seguridad cuando eran niños y posiblemente vivan en un constante estado de hipervigilancia, estrés y desconfianza. Al combinar esto con experiencias de racismo y opresión, los efectos del trauma se pueden agudizar y multiplicar entre los sobrevivientes de color, los sobrevivientes queer, los sobrevivientes con discapacidades y los sobrevivientes con identidades marginadas.

Los sobrevivientes de abuso sexual en la infancia también pudieran presentar:

- ▶ **Terrores nocturnos o problemas para dormir en una cama (donde pudo haber ocurrido el abuso)**
- ▶ **Disociación o desconexión del cuerpo. Esto quizá se sienta como estar flotando fuera de su cuerpo, pérdida de memoria y vivir recuerdos recurrentes que parecen ser un sueño en vez de la realidad.**
- ▶ **Ansiedad, depresión u otras afecciones de salud mental ocasionadas cuando la mente intenta sobrellevar una situación y proteger al sobreviviente de los recuerdos de su trauma.**
- ▶ **Consumo de drogas como un mecanismo que emplea el sobreviviente para sobrellevar las situaciones y manejar el abuso y sus efectos.**

Es importante que los intercesores del refugio entiendan que, aunque muchos adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia pudieran estar sintiendo el estrés y las emociones de sus traumas del pasado, posiblemente no demuestren ninguna señal externa de esto. Un sobreviviente adulto de abuso sexual en la infancia quizá no divulgue sus traumas del pasado durante la entrevista inicial, o en absoluto, mientras permanece en el refugio. Esto hace que sea incluso más importante que los intercesores del refugio sean conscientes y proactivos a la hora de brindar una atención personalizada y con consciencia del trauma a todos los sobrevivientes del refugio.

Las prácticas comunes en los refugios pueden ser un detonante

Existen prácticas comunes en los refugios que podrían retraumatizar a los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia:

- ▶ **Habitaciones compartidas.** Los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia pudieran sentirse incómodos o poco seguros durmiendo en una habitación con un desconocido.
- ▶ **Reglas que impongan dónde se permite o no se permite dormir a los huéspedes.** Los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia pudieran sentirse incómodos o poco seguros durmiendo en una cama.
- ▶ **Reglas que impongan a qué hora los huéspedes deben ir a la cama, levantarse por la mañana o estar de vuelta en su habitación.** Es común que los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia tengan problemas para dormir en general. Quizá prefieran quedarse despiertos en la noche y dormir durante el día, un horario que no genera detonantes.
- ▶ **El acceso de los intercesores del refugio a las habitaciones las 24 horas del día, los 7 días de la semana.** Esto puede ser un detonante para un adulto sobreviviente de abuso sexual en la infancia que sienta que no tiene ningún control sobre su espacio.
- ▶ **Revisión de habitaciones por parte de los intercesores del refugio** y que el sobreviviente no tenga ningún control sobre lo que puede tener o no tener en su habitación.
- ▶ **Baños compartidos.** Los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia pudieran tener una intensa necesidad de tener privacidad al bañarse y practicar su higiene personal.
- ▶ **Prohibición del acceso independiente a medicamentos recetados o no recetados.** A menudo, los refugios exigen que los medicamentos estén bajo llave y que los huéspedes pidan permiso para acceder a ellos. Esto le quita el poder de acción al sobreviviente en torno a su cuidado personal y genera una dinámica de poder entre los intercesores y los huéspedes del refugio.

- ▶ **Tener que pedir artículos de higiene personal** como: papel higiénico, productos menstruales, jabón, etc. Esto le quita el poder de acción al sobreviviente en torno a su cuidado personal y genera una dinámica de poder entre los intercesores y los huéspedes del refugio.
- ▶ **Monitoreo de la salida y entrada de los huéspedes** al requerir que registren su entrada y salida. Esto le quita el poder de acción al sobreviviente en torno a su cuidado personal y genera una dinámica de poder entre los intercesores y los huéspedes del refugio.
- ▶ **La falta de comunidad** y las reglas en cuanto a recibir invitados en el refugio puede ser sumamente aislante y difícil para los sobrevivientes.
- ▶ **Las reglas respecto al consumo de sustancias** puede eliminar una de las herramientas para sobrellevar situaciones que emplean algunos sobrevivientes para manejar los efectos del trauma.
- ▶ **El caos de la vivienda comunal** y la desorganización del diseño interior de un refugio pueden exacerbar los sentimientos de estrés y falta de control en el sobreviviente.
- ▶ **El uso de la policía como el único medio de transporte al refugio.** Estar confinado en una patrulla, la proximidad a un oficial de policía o ver presencia policial en un refugio puede ser aterrador o detonante.
- ▶ **La presencia de desconocidos alrededor de los hijos de uno** puede generar ansiedad por su seguridad, lo cual frecuentemente trae recuerdos del abuso.
- ▶ **Ver las dinámicas de otras familias,** sobre todo la interacción entre progenitores e hijos, puede ser un detonante para los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia.
- ▶ **La presencia de niños,** especialmente en lugares pequeños, pudiera detonar recuerdos de las propias dinámicas de la niñez o familia del sobreviviente.

¿Cómo pueden los intercesores del refugio prestar mejor servicio a los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia?

En este trabajo, nuestra esperanza es construir un mundo que sea más seguro para los sobrevivientes. Pero, a veces, al tratar de lograr que los espacios sean seguros para todos, los refugios pierden de vista las necesidades individuales de cada persona. Como intercesor del refugio, tienes uno de los papeles más importantes en la materialización de estos cambios. Ya posees las herramientas de intercesoría necesarias para hacer que el refugio se enfoque más en la sanación. Estas habilidades incluyen:

- ▶ Ayudar a un sobreviviente a reconocer y valerse de sus actuales fortalezas y recursos.
- ▶ Utilizar la entrevista inicial, las conversaciones individuales y las consultas para conocer más acerca de la experiencia del sobreviviente en el refugio y sus necesidades particulares de seguridad.
- ▶ Ayudar al sobreviviente a expandir las herramientas y estrategias para sobrellevar situaciones, incluyendo prácticas centradas en su identidad cultural.
- ▶ Recordar que tu rol no es arreglar ni eliminar el dolor ni los obstáculos del camino del sobreviviente. Tu rol es presentar opciones y empoderar a un sobreviviente a decidir cuál es la opción correcta para su situación.
- ▶ Estar presente a lo largo del tiempo. Las necesidades de un sobreviviente y su sentido de seguridad irán evolucionando con el tiempo, lo cual resalta la importancia de mantener una relación continua de confianza con los huéspedes de tu refugio.
- ▶ Utilizar todas las oportunidades para devolverle el poder de acción y de decisión a un sobreviviente, a fin de validar y empoderarlo.



Los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia ya se encuentran en los refugios, incluso si la razón principal por la que buscaron albergue es debido a otra cosa. El cambio de los refugios desde adentro hacia afuera depende de los intercesores. Esto comienza por reaprender las habilidades de intercesoría y desaprender los sesgos. En este conjunto de herramientas, encontrarás herramientas en torno a:

- ▶ **Herramienta 2: Un espacio de seguridad**
- ▶ **Herramienta 3: Perfeccionamiento de nuestras prácticas y procedimientos**
- ▶ **Herramienta 4: Nuestra cultura como inversión**
- ▶ **Herramienta 5: Conexiones y comunidad**
- ▶ **Herramienta 6: Invitación abierta**



Estas herramientas te ayudarán a iniciar la conversación. En el caso de aquellos que ya están hablando de la atención con consciencia del trauma en el refugio, esperamos que estas herramientas empoderen y den más validación al trabajo que están realizando, y que traigan más ideas a sus espacios. Cuando los refugios se preocupan por los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia, se preocupan por todos los sobrevivientes que buscan seguridad y alivio.

Conclusión

Estamos agradecidos e inspirados por el trabajo que ustedes están llevando a cabo al reimaginar y volver a elaborar las reglas, prácticas y espacios de sus refugios, a fin de convertirlos en espacios de sanación y apoyo para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia. A quienes ya están realizando el trabajo de prestar servicios con consciencia del trauma y proactivamente desmontar los sistemas de opresión en nuestro campo: los reconocemos y les damos las gracias.

A medida que comienzan (o continúan) con este trabajo de prestar mejores servicios a los adultos sobrevivientes de agresión sexual en los refugios, queremos seguir apoyándolos. Por favor, [comunícate con nuestro equipo de asistencia técnica rural](#) si deseas más información, capacitación, consejos y más sobre cómo podemos continuar juntos con estas importantes conversaciones.

Este conjunto de herramientas es parte de una serie de obras que el RSP ha producido, denominada “Forjando la resiliencia”, la cual se enfoca en proporcionar una mejor comprensión y atención para todos los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia. Otros recursos que nos parecen útiles para tu trabajo incluyen:

- ▶ [“Forjando la resiliencia”: conversaciones con y acerca de sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia](#)
- ▶ El conjunto de herramientas “Forjando la resiliencia”: cómo prestar servicios a sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia que transitan asuntos de salud mental y consumo de sustancias

Herramienta 1: Los fundamentos para la sanación

febrero de 2023

Esta publicación fue elaborada por Valerie Davis and Leah Green, con aportes de Carly Lanning (Voices Editorial) y el equipo Fortaleciendo la resiliencia [Building Resilience]: Kris Bein (Resource Sharing Project), Nancy Smith (Activating Change), Cynthia Totten (Just Detention International), Nicole Matthews (Minnesota Indian Women’s Sexual Assault Coalition), Erica Blackwood (the North Carolina Coalition Against Sexual Assault), y Olga Trujillo, J.D.

© 2023 Proyecto de Recursos Compartidos [Resource Sharing Project]. Todos los derechos reservados.

El contenido de esta publicación se puede reproducir con el siguiente reconocimiento: Este material fue reproducido, con autorización, a partir de la publicación del Proyecto de Recursos Compartidos [Resource Sharing Project] titulada “Herramienta 1: Los fundamentos para la sanación”. Este informe se encuentra disponible en www.resourcesharingproject.org.

Esta publicación fue traducida del inglés al español por Vanessa Marcano-Kelly de Caracas Language Solutions, LLC.

Los gráficos y el diseño de la publicación fueron realizados por Norio Umezu Hall, el RSP.

Este material fue elaborado con el apoyo del convenio cooperativo número 2019-V3-GX-K040, otorgado por la Oficina sobre la Violencia contra la mujer, Programas de la Oficina de Justicia, del Departamento de Justicia de los EE.UU. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este material pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan la postura oficial ni las políticas del Departamento de Justicia de los EE.UU.

**Resource
Sharing
Project**

