

Herramienta 5: Conexiones y comunidad



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

Cuando los sobrevivientes de violencia sexual y violencia doméstica ingresan a los refugios, es posible que se aíslen de sus amigos, familiares y sistemas de apoyo. La sanación se trata tanto de ayudar a un sobreviviente a abordar los efectos del trauma vivido, como de alentar los vínculos a la alegría y la diversión. Los vínculos sociales y la comunidad son elementos básicos para la sanación. No solo son importantes para la sanación del sobreviviente en ese momento, sino para su sanación a futuro también. En los sistemas de refugio actuales, existen muchas prácticas comunes que aíslan a los huéspedes, incluyendo:

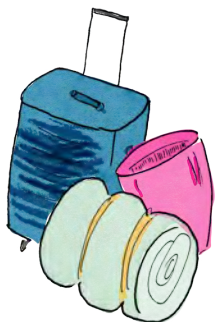
- ▶ exigir que los huéspedes mantengan confidencial la ubicación del refugio.
- ▶ impedir que los huéspedes traigan amigos, familiares y otros proveedores al refugio.
- ▶ desalentar la comunicación y/o vínculos entre los huéspedes del refugio para tratar de mantener la confidencialidad de los huéspedes.
- ▶ creer que los intercesores deben enfocarse únicamente en el trauma que llevó a un individuo al refugio y, por lo tanto, se desalienta la alegría y la diversión.

La violencia sexual es, intrínsecamente, una experiencia que aísla a las personas. Debido a esto, la comunidad y el acto de forjar una comunidad ofrece una oportunidad increíble para la sanación, especialmente para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia. **Establecer y ser parte de una comunidad les permite a los sobrevivientes sentirse conectados y en sintonía con los demás, ayuda con la regulación de las emociones y establece un ritmo comunal que beneficia los sistemas nerviosos de un sobreviviente.** Es importante dedicar tiempo a replantear cómo nos imaginamos las maneras en que pudiéramos fomentar el sentido de comunidad mutua entre huéspedes, así como entre los huéspedes y sus vínculos sociales externos al refugio, para así brindar un mejor apoyo a los sobrevivientes que acceden a tus servicios.

Aquí te dejamos algunos consejos breves con consciencia del trauma sobre cómo los huéspedes pueden mantener la conexión con su familia, amistades y otros proveedores de servicios, y cómo los huéspedes pueden forjar una comunidad unos con otros. Estos consejos son solo el punto de partida. Recomendamos dedicar tiempo a generar más ideas inspiradas por las necesidades particulares de tu comunidad, teniendo en cuenta específicamente las necesidades de los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia que acuden a tus servicios.

Maneras en que los sobrevivientes pueden mantener la conexión con su familia, amistades y fuentes de apoyo necesario

- ▶ Permite que familiares, amistades y otros proveedores de servicio busquen y traigan a los sobrevivientes al refugio, en vez de dejarlos a unas cuadas de distancia.
- ▶ Permite que los hogares multigeneracionales puedan hospedarse en el refugio.
- ▶ Proporciona un lugar para que los huéspedes del refugio puedan reunirse en persona con sus seres queridos y otros proveedores de servicios. Preferiblemente, este lugar se ubicaría en el mismo refugio. Sin embargo, si esto no es posible, procura crear un espacio tipo “sala de estar” cómodo en tu sede principal que los huéspedes de tu refugio puedan usar de manera recurrente.



- ▶ Brinda acceso a llamadas telefónicas en privado, mensajes de texto o aplicaciones de redes sociales.
- ▶ Establece un entorno en el que los huéspedes del refugio reciban apoyo cuando deseen compartir con sus amistades y familiares, incluyendo visitas donde el huésped pueda pasar la noche fuera del refugio.

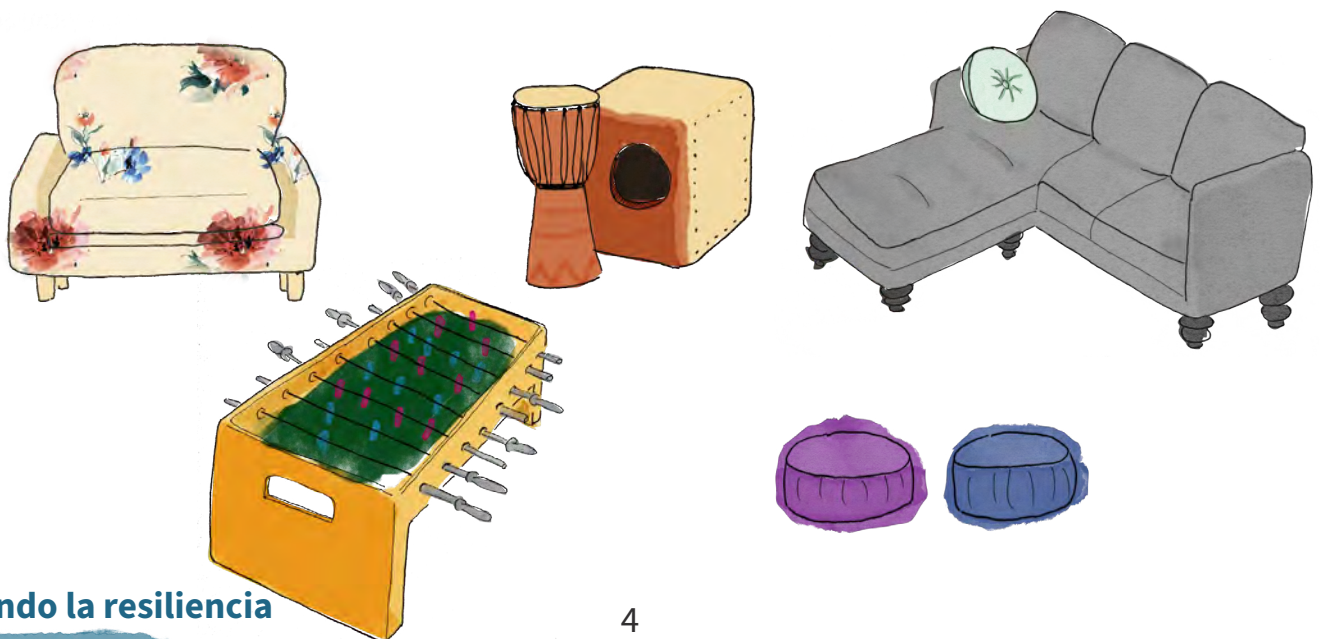
- ▶ Proporciona el espacio e ingredientes que alienten a los huéspedes a preparar y cocinar los platillos que los haga sentir esa conexión con su familia, amistades e identidades culturales.



Maneras en las que los huéspedes del refugio pueden convivir y apoyarse mutuamente

- ▶ Ofréceles a los huéspedes oportunidades para acudir a grupos de apoyo, incluyendo aquellos que se centren en la alegría y diversión. Para lograr que esto sea lo más holístico y con consciencia del trauma posible, consulta con los huéspedes qué les gustaría que se incorporara en el espacio y trata de satisfacer esas necesidades.
- ▶ Enseña habilidades para “centrarse” (grounding) y destrezas de regulación emocional a todos los huéspedes. Esto permite que los huéspedes sepan cómo brindarse apoyo en el momento en que demuestren señales de angustia.
- ▶ Ofrece oportunidades divertidas donde a los huéspedes se les invite a interactuar mutuamente si así lo desean. Esto podría ser a través de potlucks (un compartir o reunión donde todos llevan platillos para compartir), noches de cine, clubs de lectura, juegos de mesa, espectáculos musicales, clases de arte, clases de yoga, sesiones de belleza en peluquerías locales, clases de baile, etc.

Fomentar un sentido de comunidad se manifestará y se sentirá distinto para cada huésped, así que tómate el tiempo para consultar periódicamente y preguntarles a los huéspedes de qué manera les gustaría forjar una comunidad dentro del refugio.



Herramienta 5: Conexiones y comunidad

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 5: Conexiones y comunidad”. 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

