

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

by Valerie Davis and  
Leah Green

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

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 “**Pasen adelante: reimaginando a los refugios como un espacio de sanación para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia**”. Este informe se encuentra disponible en [www.resourcesharingproject.org](http://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.

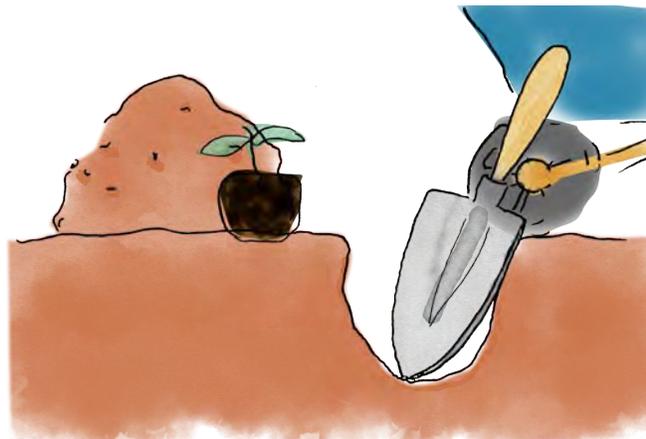


# Contents

---

Herramienta 1: Los fundamentos para la sanación	5
Herramienta 2: Un espacio de seguridad	17
Herramienta 3: Perfeccionamiento de nuestras prácticas y procedimientos	32
Herramienta 4: Nuestra cultura como inversión	40
Herramienta 5: Conexiones y comunidad	47
Herramienta 6: Invitación abierta	51





# Herramienta 1: Los fundamentos para la sanación

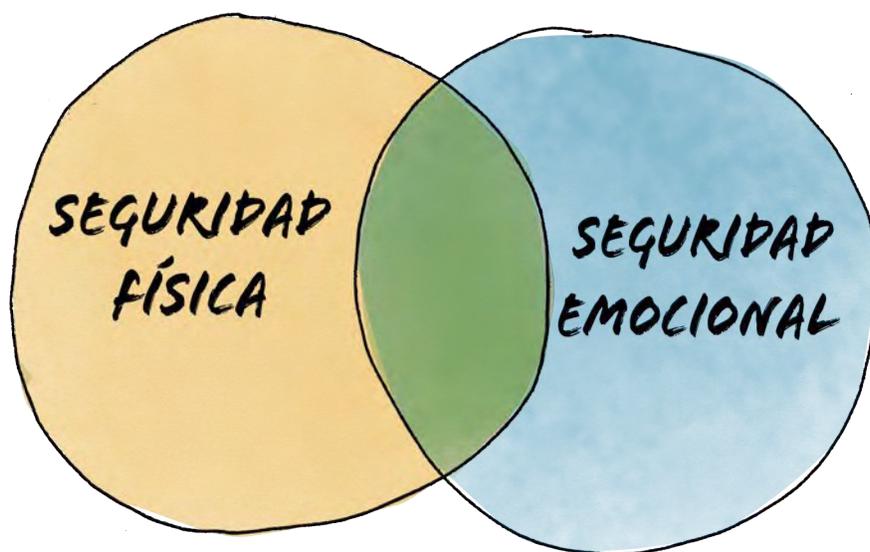
---

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 2: Un espacio de seguridad

---

Una de las partes más importantes de brindar refugio es generar un entorno cálido, seguro y acogedor donde los huéspedes se puedan reunir. Con frecuencia, cuando las personas piensan en la seguridad de un refugio, piensan en el exterior: dónde está ubicado, qué sistemas de seguridad tiene, quién puede acceder a las instalaciones. Pero, en esta herramienta, queremos cambiar el enfoque hacia el diálogo acerca de la seguridad dentro del refugio, lo cual puede ser un factor incluso más importante en el sentido de bienestar de un sobreviviente.

Exploremos qué queremos decir cuando empleamos la palabra “seguridad”. Es importante que los refugios acepten y entiendan que “seguridad” no significa “ausencia de daño” y que “ausencia de daño” no necesariamente genera un sentido de seguridad. Todos tienen su propia definición de “seguridad” y han vivido diferentes experiencias que contribuyen a dónde, cuándo y cómo se sienten seguros a nivel emocional y físico.

**Hablando en términos generales, la seguridad se trata de protegerse a sí mismo de manera proactiva y poder controlar el entorno a nuestro alrededor.**

“Seguridad” puede ser saber cómo calmarte cuando tienes sentimientos o pensamientos detonantes, o tener la confianza en tus habilidades de regular tus emociones en el momento. No hay ninguna lista única que podamos crear con todas las cosas que lograrán que los huéspedes del refugio se sientan seguros. En vez de esto, es importante contemplar la planificación de la seguridad como una colaboración y conversación continua entre los huéspedes e intercesores del refugio.

Como intercesor del refugio, tu rol más importante es apoyar a los sobrevivientes a medida que hallan su camino de vuelta a la seguridad y la sanación. Para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, el entorno del refugio puede ser un intenso detonante: la falta de control sobre este nuevo espacio, la falta de acceso a recursos que afirmen la cultura propia, las áreas de convivencia compartida, la falta de privacidad. Estas condiciones pueden desafiar la seguridad física y emocional de un adulto sobreviviente de abuso sexual en la infancia y hacer que reaparezcan sentimientos y recuerdos del abuso vivido. Los intercesores del refugio juegan uno de los papeles más activos y continuos a la hora de ayudar a los huéspedes del refugio a sentirse seguros durante su estadía.

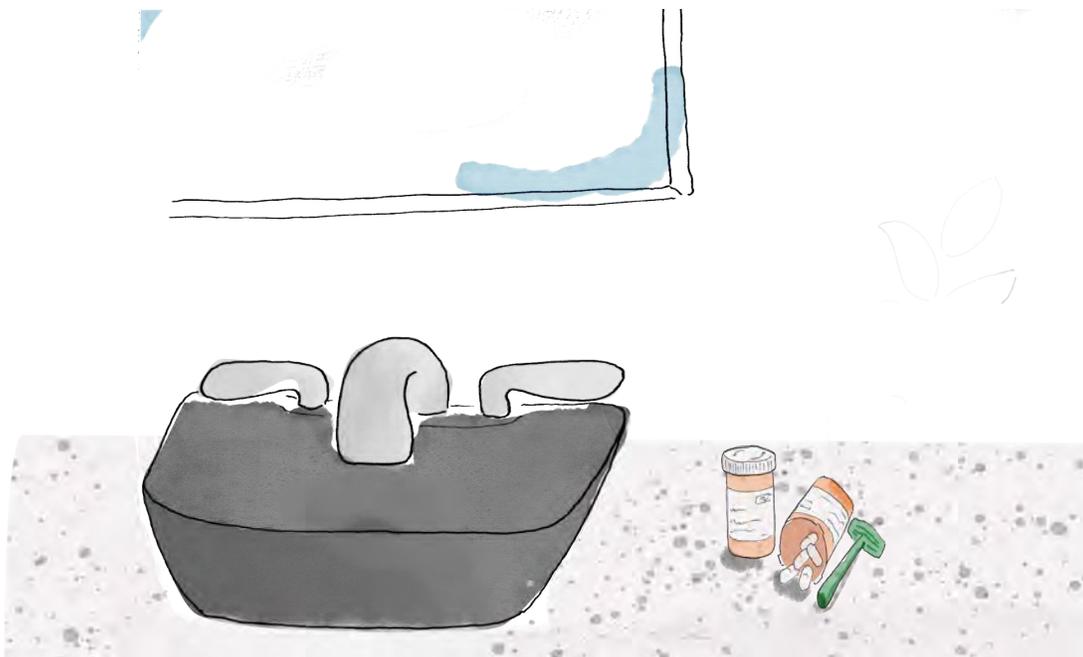
Cada sobreviviente tendrá necesidades y detonantes diferentes mientras permanece en el refugio, por lo cual es importante dedicar tiempo a la creación de planes de seguridad individuales. Cabe destacar que estos planes personalizados de seguridad podrían infringir las reglas universales de tu refugio. De ser así, es hora de replantear el enfoque de tu refugio en cuanto a las reglas y regulaciones, preguntando lo siguiente:

- ▶ **¿A quién benefician estas reglas y regulaciones?**
- ▶ **¿A quién perjudican?**
- ▶ **¿Contra quién están sesgadas?**
- ▶ **¿Las necesitamos? Si la respuesta es sí, ¿por qué?**

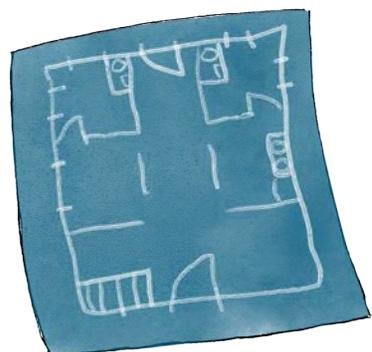
Hablaremos más acerca de la evaluación y replanteamiento de las reglas y regulaciones de tu refugio en la Herramienta 3 de este conjunto de herramientas. A continuación, analizaremos en profundidad las sugerencias e ideas de cómo hacer que el entorno de tu refugio se sienta más seguro y brinde más apoyo a todos y cada uno de tus huéspedes. A medida que inicias (¡o continúas!) este trabajo de replantear el espacio de tu refugio, piensa en lo siguiente:

- ▶ **Asignar a un solo adulto/un solo grupo familiar por habitación.** Compartir una habitación con un desconocido puede ser un enorme detonante para un sobreviviente adulto de abuso sexual en la infancia. Asignar a un solo adulto/un solo grupo familiar por habitación les permite a los huéspedes tener un sentido de control y propiedad sobre su espacio. Igualmente, ofrece un espacio de respiro si las áreas comunes del refugio se sienten demasiado caóticas o abrumadas. Aunque este tipo de estrategia en la asignación de habitaciones podría suponer grandes cambios en las operaciones del refugio (y posiblemente otros intercesores del refugio se preocupen porque se está atendiendo a menos personas), el servicio con consciencia del trauma que brindarás será mucho menos estresante tanto para los huéspedes como para los intercesores del refugio. Asimismo, les proporcionará a los sobrevivientes un mayor sentido de seguridad y, a través de la atención personalizada y comprensiva, más espacio para la sanación.
- ▶ **Instalar cerraduras que solo puedan controlar los huéspedes en sus habitaciones.** Esto ayudará a los huéspedes a sentirse más seguros porque podrán controlar a quién dejan entrar en su espacio personal y cuándo. Para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, esto es importante, dado que el dormitorio puede ser un espacio sumamente detonante.

- ▶ **No hacer revisión de las habitaciones.** Al discontinuar esta práctica, los intercesores del refugio estarán dando mayor control a los sobrevivientes sobre las cosas que traen a las instalaciones y cómo mantienen su espacio personal en el refugio. Este sentido de control puede incrementar la seguridad y comodidad del sobreviviente.
- ▶ **Asegurarse de que los baños se pueden cerrar con llave.** Idealmente, cada adulto/grupo familiar alojado en el refugio tendría acceso a su propio baño con cerradura. Si esto no es posible, instalar cerraduras en los baños ayudará a los sobrevivientes a sentir mayor seguridad en el espacio. Al igual que el entorno del dormitorio, los baños a menudo pueden hacer que los sobrevivientes de abuso sexual en la infancia se sientan profundamente vulnerables.



- ▶ **Permitir que los huéspedes del refugio manejen sus propias pertenencias,** incluyendo alimentos, medicamentos recetados y no recetados, así como otras sustancias. Cuando los huéspedes tienen que pedir a los intercesores del refugio acceso a sus propias pertenencias, se genera una dinámica desequilibrada de poder y control. Es posible que los huéspedes incluso eviten pedir lo que necesitan por miedo a que los intercesores del refugio los juzguen o les nieguen el acceso a sus cosas. Mientras más control puedan tener los huéspedes sobre su entorno, sus decisiones y sus pertenencias, sentirán mayor seguridad física y emocional durante su estadía en el refugio. Si un huésped lo desea, permítele guardar bajo llave sus medicamentos, alimentos u otras pertenencias en gabinetes o compartimientos asignados individualmente.
- ▶ **Permite que los huéspedes del refugio puedan acceder independientemente a todas sus necesidades higiénicas básicas, incluyendo papel higiénico, productos menstruales, jabón, champú, entre otros.** No limites la cantidad de productos que pueda tener un adulto/grupo familiar. Al brindarles a los huéspedes del refugio acceso independiente a todas sus necesidades higiénicas, se le da al sobreviviente un sentido de poder de acción propio, así como control sobre su cuerpo y la capacidad de conseguir las cosas por sus propios medios. Igualmente, es importante estar conscientes de que el tema de la higiene personal y las funciones fisiológicas podría ser un detonante para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia.



► **Cuando un huésped ingrese al espacio, acompáñalo a hacer un recorrido del refugio.**

Esto le dará un sentido de seguridad, al conocer dónde se encuentran las cosas y saber más acerca de las rutinas y el ritmo de las actividades en el lugar

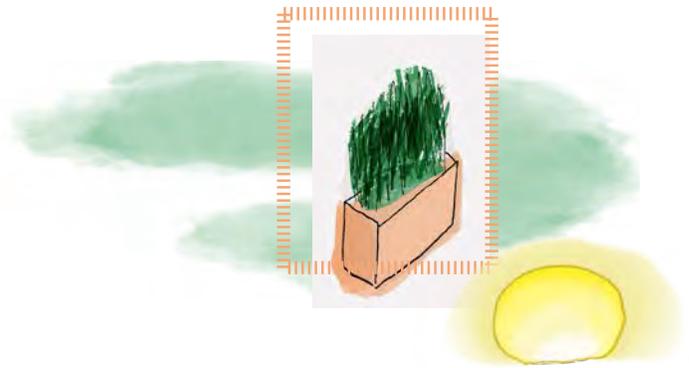
- **Durante la entrevista inicial, preocúpate por conocer a la persona que tienes al frente.** El proceso de entrevista inicial (intake) es tu oportunidad, como intercesor del refugio, para poder conocer mejor a tu huésped y transmitirle información acerca de ti y del refugio. Este es el momento de preguntarle si se siente cómodo con la configuración de las habitaciones/dormitorios y los baños, la hora de llegar, restricciones dietéticas, y más, para enterarte de qué lo hace sentirse seguro y qué cosas podrían ser un detonante. De acuerdo con las respuestas del huésped, puedes ayudarlo a elaborar un plan para desenvolverse en el espacio de la forma más segura posible. Pero ¡no dejes que este proceso se termine con la entrevista inicial! Es importante que los intercesores también entiendan que las inquietudes en torno a la seguridad que expresa un huésped quizá no tengan sentido inmediatamente o tal vez ni se hable de ello. Sigue consultando el estado de ánimo de tus huéspedes durante su estadía para ver cómo han cambiado sus necesidades, qué cosas están surgiendo, así como maneras en las que, juntos, podrán seguir estableciendo una seguridad física y emocional en el refugio.

## *Diseño interior con consciencia del trauma*

La distribución del espacio interior, la decoración y la limpieza del refugio juegan un papel muy importante en cómo los huéspedes del refugio se sienten seguros y en calma en ese lugar. [El concepto del diseño con consciencia del trauma](#) se enfoca en la transformación de los entornos del refugio, de ser espacios donde vive la gente, a ser herramientas que puedan ayudarlos durante su proceso de sanación. Esto involucra establecer espacios que:

- ▶ **Proporcionen privacidad y, a la vez, un sentido de comunidad**
- ▶ **Les brinde a los sobrevivientes poder de acción y control sobre su entorno.**
- ▶ **Enaltezca la dignidad y el valor propio de los sobrevivientes.**





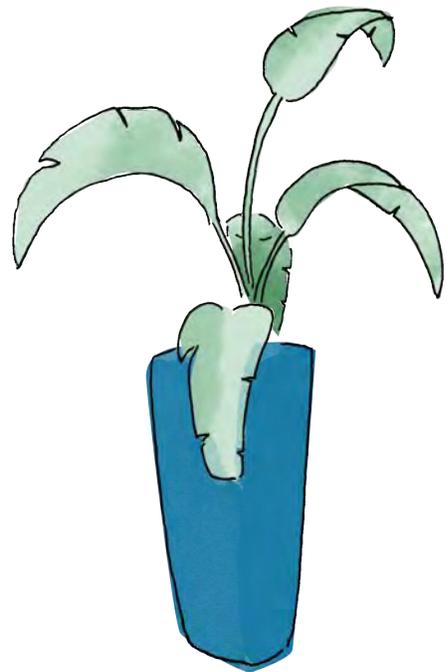
Cuando el refugio se siente como un espacio caótico o estéril, esto puede ser un detonante para los sobrevivientes. Aunque [los detonantes](#) son algo personal para cada sobreviviente, hay algunos elementos que pudieran, en general, retraumatizar a la persona. Estos pueden ser: desorden excesivo, espacios desorganizados u oscuros, muebles rotos o sumamente utilizados; habitaciones con una sensación clínica y estéril, así como bastidores de cama de color negro que evoquen vivir en una institución. Invertir en el diseño interior del espacio de tu refugio logrará un enorme avance a favor de establecer la seguridad y brindar más espacio para la sanación. Para dar inicio a esta transformación del espacio de tu refugio, sugerimos:

- ▶ **Pintar las paredes con colores cálidos y de tonalidad ligera para hacer que las habitaciones se sientan más acogedoras y espaciaosas.**
- ▶ **Hablar con los huéspedes acerca de lo que necesitan/desean en el espacio del refugio.** Preguntar: “¿cómo podemos hacer que este espacio sea lo más flexible y fácil de transitar posible?” como guía para tu proceso de diseño. La organización de grupos de sondeo con los huéspedes actuales podría ayudarte a planear un rediseño para futuros huéspedes. Esto también les da a los huéspedes del refugio una oportunidad de participar en las decisiones del refugio, lo cual puede hacerlos sentirse valorados.



- ▶ **Invertir solo en muebles nuevos (o con muy poco uso) y acogedores.** Esto pudiera incluir cosas como sillones y sofás cómodos con muchos cojines y cobijas, mesas y sillas que hagan conjunto, así como estantes para la creciente biblioteca de libros, juegos y otros medios.
- ▶ **Despejar el espacio.** Deshazte de muebles, juguetes, aparatos eléctricos, afiches (pósteres) o cualquier tipo de vajilla (platos, tazones, tazas, etc.) obsoletos o rotos. Luego de despejar y limpiar, haz una lista de cosas que se necesitan en el refugio y compártela con la comunidad al solicitar donaciones o al asociarse con otras organizaciones.
- ▶ **Instalar suficientes espacios para almacenar artículos y así mantener el lugar organizado y despejado.** Procura tener espacios para guardar artículos comunales y casilleros individuales para las pertenencias de los huéspedes. Estos casilleros deberían tener sus candados para aumentar el sentido de privacidad y el control de los huéspedes sobre sus pertenencias.

- ▶ **Incorporar elementos de diseño que representen a las múltiples comunidades que reciben servicios.** Algunos ejemplos son: letreros en diferentes idiomas o la designación de espacios privados para que los huéspedes practiquen su religión.
- ▶ **Decorar con toques personales.** Esto incluye elementos como obras de arte, cobijas y cojines decorativos, plantas, alfombras, luces o lámparas con luz tenue. Algunos de estos artículos se pueden adquirir a través de colaboraciones con artistas locales u organizando noches de manualidades y arte con los huéspedes. Asegúrate de incluir artículos que representen las identidades culturales de tu comunidad.
- ▶ **Conectarse con la naturaleza.** Como uno de los principios primordiales del diseño con consciencia del trauma, es importante incorporar elementos de la naturaleza al espacio del refugio. Esto puede lograrse a través del uso de materiales naturales para decorar o para los muebles, plantas tanto dentro como fuera del refugio, e incluso el mantenimiento de un huerto de vegetales comunitario.
- ▶ **Eliminar las luces fuertes que dan una sensación de esterilidad y cambiarlas por diferentes tipos de luces y lámparas cálidas y de luz tenue alrededor del espacio.**



## *Creación de planes de seguridad*

Como intercesor del refugio, tienes mucha experiencia planificando la seguridad con los sobrevivientes de violencia doméstica. La planificación de la seguridad con los sobrevivientes de violencia sexual, particularmente con los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, quizá te parezca nuevo y confuso. Estamos aquí para reiterar que ya cuentas con todas las herramientas necesarias para sostener estas valiosas e importantes conversaciones.

La planificación de la seguridad se trata de desarrollar un plan que ayude al sobreviviente a aceptar, considerar y tomar decisiones respecto a su respuesta ante el trauma. La mejor manera de iniciar estas conversaciones es preguntarle al sobreviviente cuáles son sus necesidades. Es importante ser consciente de que, posiblemente, muchos sobrevivientes no podían o no se les permitía describir sus sentimientos y emociones. Intenta presentar diferentes maneras en las que el sobreviviente puede comunicarse contigo, como, por ejemplo, a través del dibujo, escribiendo las cosas, recordando sus sentimientos en privado y luego compartiéndolos con el intercesor.

Cuando un huésped del refugio describe una inquietud, tu trabajo es ayudarlo a identificar qué pudiera hacerlo sentir más seguro. Si un sobreviviente no puede imaginar exactamente cuáles pudieran ser estas mejoras, tu rol es presentarle opciones a considerar, siempre dándole las riendas de la decisión definitiva acerca de cómo desea avanzar el sobreviviente (si esto es lo que desea). Para ayudar a facilitar la planificación de la seguridad, te tenemos algunas preguntas con consciencia del trauma, las cuales pudieras incorporar en cualquier conversación. Por favor, no plantees estas preguntas como una entrevista ni como una lista de tareas. Lo mejor es tenerlas en mente e incluirlas naturalmente en la conversación.

- ▶ ¿Cuál es tu mayor temor al estar aquí en nuestro refugio? ¿Qué podemos hacer para disminuir ese miedo?
- ▶ Describe: ¿cómo se siente tu cuerpo cuando tienes miedo?
- ▶ ¿Qué piensas y sientes al sentirte así?
- ▶ ¿Qué notas que sucede a tu alrededor cuando empiezas a sentirte poco seguro?
- ▶ ¿Hay algo que siempre puedas llevar o tener en la casa que te ayude a centrarte? (Algo que la persona pueda tocar, mirar, escuchar u oler)
- ▶ ¿Hay algún mensaje que puedas utilizar para ayudar con la ansiedad? (Diálogo contigo mismo, una ficha (notecard), un mantra, un lema o mensaje en un dispositivo electrónico)
- ▶ ¿Quién es la persona que te brinda el mejor apoyo cuando te sientes poco seguro? (Un amigo, un familiar, línea de ayuda, orientador/consejero)

- ▶ ¿Tienes una lista a la mano de personas de contacto que te puedan brindar apoyo? (En el teléfono, en la billetera, etc.)
- ▶ ¿Hay algún pasatiempo o expresión creativa que te ayude a sobrellevar la sensación de inseguridad?
- ▶ En otras ocasiones pasadas en las que te hayas sentido así, ¿qué te ha ayudado?
- ▶ Cuando imaginas que estás en una sala donde sientes plena seguridad, ¿qué ves y cómo te sientes?
- ▶ ¿Hay hábitos o rutinas que te hacen sentir seguridad? ¿Cuáles objetos o apoyo necesitas para realizar estas rutinas?

Tal como lo mencionamos en la introducción de este conjunto de herramientas, hacer que los refugios sean más seguros para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia se trata de crear seguridad emocional, así como seguridad física. Nuestro objetivo como un movimiento centrado en la sanación es brindarles a los sobrevivientes la mayor cantidad de autonomía y control posible sobre sus decisiones, cuerpos y espacios, a fin de afirmar y empoderar su sanación.

Para conocer más recursos acerca de cómo establecer la seguridad a través del diseño con consciencia del trauma y cómo evaluar la seguridad física de las instalaciones de tu refugio, recomendamos lo siguiente:

- ▶ [Visualiza tu programa](#) (pág. 46 - 53) - ¿Cómo evaluar la seguridad física de tu espacio?
- ▶ [La cultura de la atención integral](#) (pág. 26 - 27) - ¿Cómo crear espacios acogedores?
- ▶ [Marco de trabajo para el diseño con consciencia del trauma \(en inglés\)](#)
- ▶ [La importancia del diseño con consciencia del trauma](#)
- ▶ [¿Cómo establecer la dignidad?: estrategias de diseño para los refugios contra la violencia doméstica](#)
- ▶ [Prácticas con consciencia del trauma \(Portland Homeless Family Solutions\)](#)



## Herramienta 3: Perfeccionamiento de nuestras prácticas y procedimientos

---

Las políticas y procedimientos de un refugio (incluyendo sus reglas) pueden apoyar o dificultar tu capacidad para prestar servicios con consciencia del trauma y centrados en la sanación. A medida que trabajas para lograr que los servicios de tu refugio brinden un mejor apoyo a los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia, el paso más importante para comenzar es la revisión y actualización de las reglas actuales del refugio para que coincidan más con los valores con consciencia del trauma.

Frecuentemente, las reglas dentro de los refugios se han creado para evitar que se perjudique o haga daño a las personas. Sin embargo, muchas de estas reglas, las cuales se hicieron bajo la suposición de que un solo enfoque funcionaría para todos, pueden ser retraumatizantes para los sobrevivientes de violencia sexual. Estas reglas tienden a enfocarse en cómo se manifiesta la seguridad de acuerdo con 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.

La finalidad inherente de las reglas es controlar y modificar el comportamiento de las personas. Durante el abuso que vivieron, a los sobrevivientes de violencia sexual y doméstica se les despojó de sus opciones y de su autonomía corporal. Cuando las reglas del refugio repiten esto, dejan de proteger la seguridad de los huéspedes del refugio y no están creando un entorno donde pueda manifestarse la sanación.

En el caso de adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, la privacidad y el sentido de control (sobre su entorno, su rutina, sus decisiones, etc.) son dos de los elementos más importantes para su seguridad. Al ser conscientes de esto, las reglas y prácticas dentro del refugio deben reestructurarse de modo que fomenten el empoderamiento de los sobrevivientes y ayuden a los huéspedes a recuperar el sentido de control sobre su vida.

El mejor enfoque para lograr esto es mediante una intercesoría personalizada con cada uno de los huéspedes del refugio. Esta intercesoría comienza por la entrevista inicial y continúa durante la estadía completa del huésped. Esto permite que los intercesores del refugio y los huéspedes puedan establecer una relación de confianza y participación donde los huéspedes se sientan seguros compartiendo sus necesidades, detonantes y opiniones a medida que van surgiendo.

Anteriormente, en la herramienta 2: un espacio de seguridad, ofrecimos cambios institucionales acerca de cómo ayudar a los huéspedes a sentir mayor seguridad dentro de las instalaciones de tu refugio, así como maneras de elaborar planes de seguridad con sobrevivientes de violencia sexual. En esta herramienta 2, nos enfocamos en evaluar y corregir las actuales reglas y prácticas de tu refugio para incorporar la consciencia del trauma y hacerlas más comprensivas hacia los sobrevivientes de violencia sexual, específicamente, los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia.

Es importante entender que la forma en cómo un refugio evalúa y desarrolla sus políticas es igual de importante como el contenido de las políticas en sí. Es vital que todos los que trabajen en el refugio tengan una comprensión común del contexto de todas las políticas y de los valores fundamentales organizacionales que apoyan. Esto ayudará a los intercesores del refugio a entender mejor cómo y por qué estas reglas (o la falta de ellas) se han creado y cómo pueden implementarlas con consciencia del trauma y de forma comprensiva.



**Recuerda: la meta de la atención con conciencia del trauma en los refugios es proporcionar atención de la mejor calidad, lo más personalizada posible a cada huésped.** Teniendo esto en cuenta, te ofrecemos algunas preguntas como guía para ayudarte a actualizar las reglas y prácticas de tu refugio. Para quienes ya están haciendo las correcciones necesarias, considera estas preguntas como una oportunidad para inspirar

nuevas ideas y dinamizar conversaciones individuales y entre el equipo en torno a tus prácticas y estructuras actuales.

- ▶ ¿Cómo coincide esta práctica, regla o procedimiento con los valores de privacidad, respeto y empoderamiento?
- ▶ ¿Cómo coincide esta práctica, regla o procedimiento con el valor de intercesoría personalizada y/o individualizada?
- ▶ ¿Cómo coincide esta práctica, regla o procedimiento con el valor de crear servicios con relevancia cultural? Por ejemplo, ¿se permiten los sahumerios en tu refugio? Si no se permiten, ¿qué se debe cambiar para que tu refugio permita esta práctica cultural?

- ▶ ¿Cómo coincide esta práctica, regla o procedimiento con el valor de igualar el poder y el privilegio?
- ▶ ¿Cómo coincide esta práctica, regla o procedimiento con el valor de la comunicación abierta y honesta? ¿Fomenta que los sobrevivientes oculten, nieguen o adapten sus experiencias a nosotros?
- ▶ ¿Cómo coincide esta práctica, regla o procedimiento con nuestro conocimiento y comprensión del impacto del trauma? ¿Cómo podría contribuir a los detonantes o a la retraumatización?
- ▶ Las palabras o lenguaje utilizado en esta práctica, regla o procedimiento, ¿de qué manera incluyen o excluyen a los sobrevivientes de violencia sexual de la participación en los servicios? Considera estos ejemplos de exclusión: referencias a parejas abusivas, referencias específicas a servicios ante la violencia doméstica, o declaraciones de que todos los huéspedes han vivido un incidente de violencia en el hogar.

*\* Estas preguntas se adaptaron de la publicación (en inglés) [How the Earth Didn't Fly into the Sun: Missouri's Project to Reduce Rules in Domestic Violence Shelters.](#)*

## *Preguntas adicionales para considerar:*

- ▶ ¿Cuál era el contexto cuando se estableció esta práctica, regla o procedimiento?
- ▶ ¿El contexto actual sigue siendo el mismo que cuando se estableció esta práctica, regla o procedimiento?  
¿Qué ha cambiado?
- ▶ ¿De quién son las necesidades que prioriza esta práctica, regla o procedimiento?
- ▶ ¿De qué manera afecta esta práctica, regla o procedimiento a los sobrevivientes?
- ▶ ¿De qué manera afecta esta práctica, regla o procedimiento a los intercesores del refugio?
- ▶ ¿Esta práctica, regla o procedimiento reconoce todos los aspectos de las identidades de los intercesores del refugio y/o a los sobrevivientes?
- ▶ ¿Cómo se implementa esta práctica, regla o procedimiento?
  - » Si existe alguna desconexión entre una política (normativa) o una regla y práctica, ¿por qué sucede esto?
  - » ¿Debería formalizarse la práctica e incorporarse en las políticas o reglas, o es necesario cambiar la práctica?



- ▶ ¿Cómo nos sentiríamos cuando un sobreviviente que busca servicios se entere de estas prácticas, reglas y procedimientos? Para tener una mejor comprensión de cómo las prácticas, reglas y procedimientos están cumpliendo las necesidades de los huéspedes o no, quizá los refugios pudieran considerar la incorporación de las siguientes preguntas en las encuestas de salida/satisfacción:
  - » ¿Cómo te sentiste cuando leíste o te enteraste de nuestras reglas por primera vez?
  - » ¿Qué te parece que logran hacer estas reglas?
  - » ¿Alguna vez deseaste hacer algo que las reglas te impidieron hacer? ¿Cómo te sentiste en ese momento?

Si deseas más información acerca de cómo actualizar las reglas de tu refugio y si quieres leer acerca de las experiencias de refugios reales, consulta lo siguiente (en inglés):

- ▶ [How the Earth Didn't Fly into the Sun: Missouri's Project to Reduce Rules in Domestic Violence Shelters](#)
- ▶ [Building Dignity: Design Strategies for Domestic Violence Shelters](#)



**NOTAS**



## Herramienta 4: Nuestra cultura como inversión

---

Los intercesores del refugio trabajan infatigablemente y se preocupan mucho por los sobrevivientes a quienes prestan servicios. Asimismo, a los intercesores del refugio constantemente se les pide que hagan mucho con escasos recursos. Estos intercesores tienden a ser los peores pagados, cuentan con la menor cantidad de apoyo en términos de capacitación, reciben escaso apoyo en supervisión y espacio para analizar su trabajo.

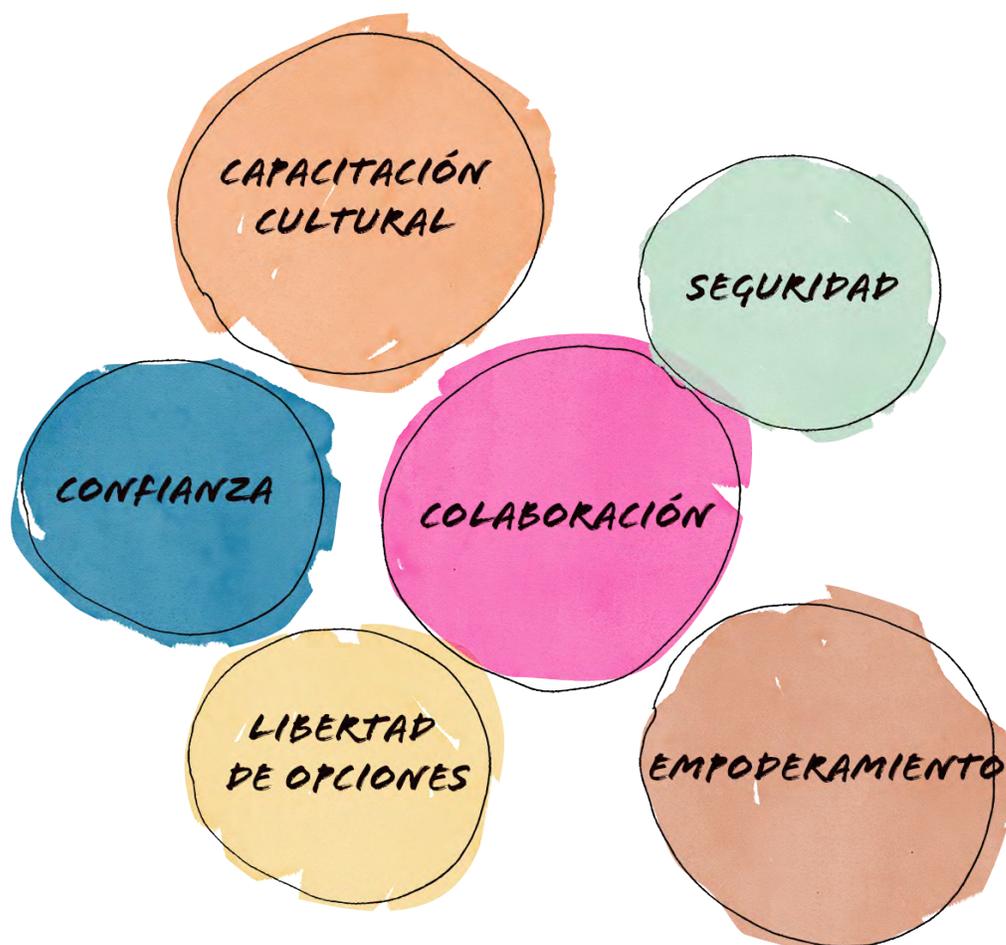
Pese a tener el trabajo más difícil en los programas, a los intercesores del refugio igualmente se les pide que asuman casi todos los papeles dentro del refugio a la vez, especialmente en las tardes, noches y fines de semana. Esto incluye ser los únicos empleados de guardia en el refugio, apoyando e intercediendo por todos los huéspedes (adultos y niños) en el refugio, además de atender la línea de ayuda. Estas tareas en conjunto impiden que los intercesores del refugio puedan estar presentes a plenitud, escuchar activamente y apoyar a los huéspedes.

Ante esta enorme cantidad de responsabilidad, los intercesores del refugio se están agotando, volviéndose indiferentes y cumpliendo con lo mínimo indispensable durante sus interacciones con los sobrevivientes. Es posible que también estén sobrellevando detonantes o volviendo a enfrentar sus propios recuerdos traumáticos. Al tratar de atender todo lo que se les pide, es posible (y comprensible) que los intercesores del refugio se aferren a la creación de reglas y expectativas rígidas para poder manejar su trabajo. Sin embargo, son este tipo de reglas las que pueden volver a traumatizar a los sobrevivientes en el momento en que acceden a los servicios del refugio y desalentarlos de desarrollar una relación de confianza con los intercesores.

**Para continuar adecuadamente con el trabajo con consciencia del trauma en el refugio, todos los que trabajan en este campo deben priorizar el bienestar de los intercesores de manera más holística.**

Al brindarles a los intercesores los recursos, la capacitación y el apoyo que merecen, serán más flexibles, más curiosos y creativos durante sus interacciones con los sobrevivientes. Te recomendamos que dediques cierto tiempo a hablar con los intercesores de tu refugio acerca de sus necesidades individuales, inquietudes, etc., y juntos, con estas diferentes estrategias con consciencia del trauma, crear un plan para priorizar mejor su bienestar de ahí en adelante.

**PRINCIPIOS CENTRALES  
DE LA CULTURA CON CONCIENCIA  
DEL IMPACTO DEL TRAUMA**



## *Estrategias para priorizar el bienestar de los intercesores del refugio*

### *1. Ejercer un liderazgo empoderante*

- ▶ Recuérdales a los intercesores del refugio que la organización los valora: como seres humanos y como recursos importantes en la comunidad.
- ▶ Utilizar prácticas de supervisión con consciencia del trauma: al igual que los adultos sobrevivientes de agresión sexual merecen recibir servicios con consciencia del trauma en nuestros refugios, los intercesores también merecen trabajar en lugares con consciencia del trauma. La supervisión con consciencia del trauma considera la exposición acumulativa a situaciones estresantes y traumáticas (incluyendo haber vivido incidentes de racismo y opresión) por las que pasan los intercesores. Este tipo de supervisión busca reducir proactivamente los efectos de estas experiencias al brindar constantes oportunidades para la reflexión, el análisis y el apoyo. Si deseas más información acerca de la supervisión con consciencia del trauma, [visita nuestra página web](#) para acceder a los siguientes recursos, [El cambio empieza desde adentro cómo fortalecer los servicios a través de la supervisión](#) y [La cultura de la atención integral: una guía para los programas de servicio ante la agresión sexual](#).

## 2. Crear una cultura de trabajo que apoye y practique el bienestar integral.

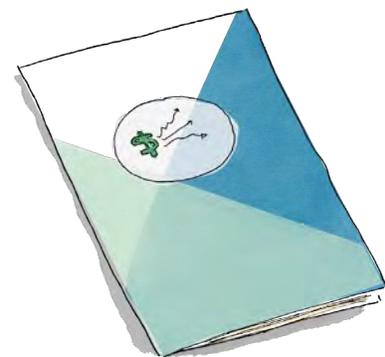
- ▶ Asegúrate de que la carga de trabajo de los intercesores sea razonable.
- ▶ No permitas que los intercesores del refugio sean los únicos empleados de guardia. Si cuentas con un equipo pequeño, apóyate con voluntarios, especialmente durante horarios de más trabajo, como en las tardes, noches y fines de semana.
- ▶ No les pidas a los intercesores del refugio que atiendan [la línea de ayuda \(recurso en inglés\)](#) mientras están trabajando; delega esta responsabilidad a voluntarios o a otros empleados. Esto ayudará a que los intercesores tengan mayor capacidad para estar presentes plenamente mientras atienden a los huéspedes y desempeñan sus otras responsabilidades.
- ▶ Explora cuáles conductas se están recompensando en tu organización. ¿Les estás diciendo a los intercesores del refugio que fijen límites, pero a la vez se recompensan los comportamientos de autosacrificio, como el escaso uso de vacaciones o de licencia por enfermedad? Si la respuesta es sí, es importante realinear las prácticas de tu organización con sus mensajes.

### ***3. Proporciona capacitación inicial y capacitaciones continuas***

- ▶ Proporcionales a todos los intercesores del refugio una capacitación que específicamente se enfoque en la atención a los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia, así como oportunidades de capacitación continua.
- ▶ Imparte capacitaciones continuas contra el racismo y la opresión, así como debates que apoyen el diálogo entre intercesores del refugio, dentro de la comunidad en general, y entre otros individuos que realicen este trabajo.

### ***4. Dedicar tiempo, energía mental y recursos monetarios a beneficios (prestaciones) exhaustivos y holísticos.***

- ▶ Páguales un salario competitivo y digno a todos los intercesores del refugio. Esto incluye proporcionar fondos para la jubilación en una cuenta individual de retiro (IRA) simple con aportes complementarios de la organización.
- ▶ Proporciona seguro médico, dental y oftalmológico (cuidado de la vista), procurando que la organización pague una parte significativa de las primas.
- ▶ Proporcionales a los intercesores del refugio suficientes días de vacaciones y de licencia por enfermedad. Para esto es necesario que exista el compromiso y las estructuras a nivel institucional que permitan que los intercesores del refugio puedan tomar días de licencia.



## 5. Permanezcan unidos

- ▶ Organiza reuniones periódicas de personal que sean accesibles para todos los intercesores del refugio. Genera oportunidades para que los intercesores del refugio puedan contribuir significativamente a la planificación y temas que se conversarán en estas reuniones.
  
- ▶ Ofrece descansos estructurados a través de “trabajadores temporales para aliviar la carga” que trabajen por hora, por contrato, etc.
  - » Los “trabajadores temporales para aliviar la carga” permitirían que los intercesores del refugio puedan, periódicamente, alejarse del atareado entorno laboral y participar en reuniones específicas y retiros juntos.
  - » Los “trabajadores temporales para aliviar la carga” harían posible que los intercesores del refugio puedan tomar días de despeje para la salud mental, licencia por enfermedad, vacaciones o días donde puedan descansar de atender tareas de crisis, sobre todo cuando ellos mismos estén pasando por una crisis o alguna dificultad emocional en su vida personal.
  
- ▶ Crea una cultura de trabajo que fomente la alegría y la conexión humana como antídoto al trauma vicario.
  - » Alienta la formación de vínculos, estímulo a la moral del personal y el fortalecimiento de relaciones interpersonales al trabajar en equipo, con actividades sociales y redes de apoyo entre compañeros.
  - » Celebren juntos los éxitos.

Las estrategias detalladas se tomaron de un taller presentado por Mira Yusef y Valerie Davis llamado “¿Cómo apoyar y nutrir a nuestro personal?” en la Conferencia nacional sobre la agresión sexual de 2017.

# Herramienta 5: Conexiones y comunidad



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:

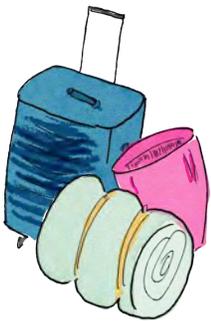
- ▶ exigir que los huéspedes mantengan confidencial la ubicación del refugio.
- ▶ impedir que los huéspedes traigan amigos, familiares y otros proveedores al refugio.
- ▶ desalentar la comunicación y/o vínculos entre los huéspedes del refugio para tratar de mantener la confidencialidad de los huéspedes.
- ▶ 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.

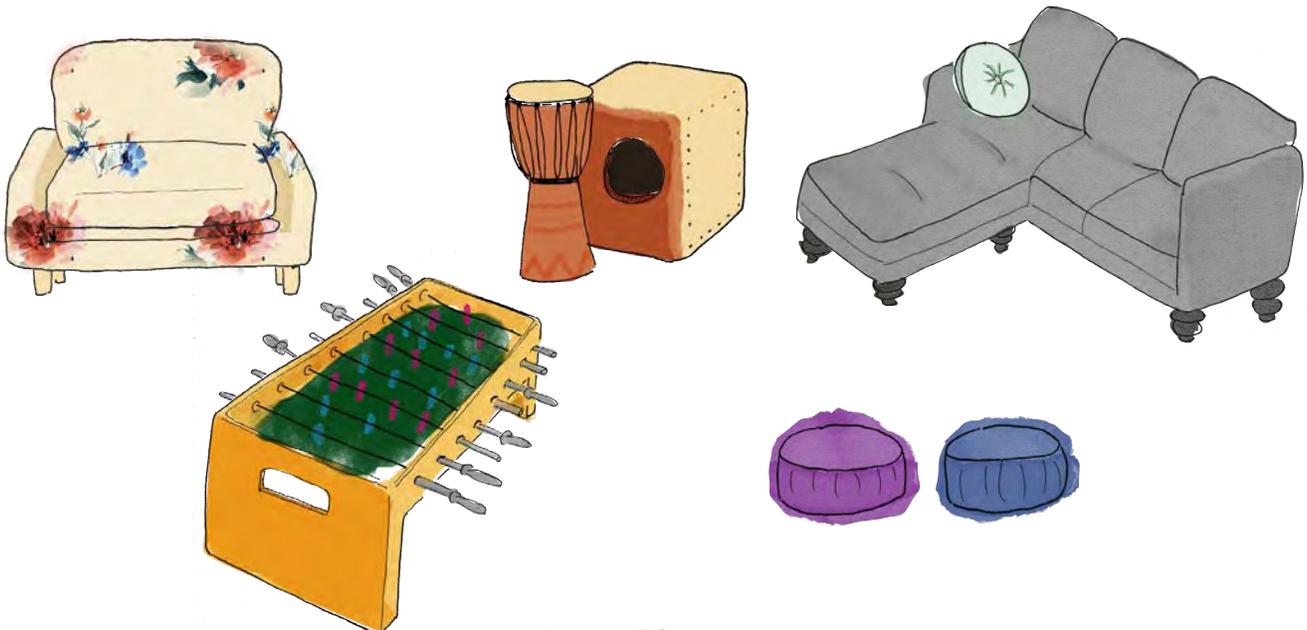
- ▶ Proporciona el espacio e ingredientes que alienten a los huéspedes a preparar y cocinar los platillos que los haga sentir esa conexión con su familia, amistades e identidades culturales.



## 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 6: Invitación abierta

---

En la actualidad, los refugios están estructurados para, principalmente, prestar servicios a sobrevivientes de violencia doméstica, muchos de los cuales también pudieran ser sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia. Aunque hay algunos refugios disponibles para personas que han vivido incidentes recientes de violencia sexual, a menudo requieren que los sobrevivientes estén en peligro inminente para poder recibir servicios. La realidad de la violencia sexual es que muchos sobrevivientes de agresiones sexuales recientes pudieran no reunir los requisitos necesarios para recibir servicios del refugio durante los días o semanas posteriores a la violencia. Pero, pese a no reunir dichos requisitos, los sobrevivientes aún necesitan un espacio seguro que los ayudará a sobrellevar la situación y emprender el camino hacia su sanación.

Asimismo, es poco probable que los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia reúnan los requisitos actuales de estar en peligro inminente que exigen los refugios, a menos de que estén pasando por otro tipo de violencia, como abuso doméstico. Aunque el abuso que sufrieron quizá haya sido en el pasado, es posible que sigan viviendo los efectos a largo plazo de la violencia sexual, como recuerdos

recurrentes o falta de seguridad emocional. Sin embargo, los refugios pueden ofrecer un lugar de descanso a estos sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia mientras recobran el equilibrio en su vida y establecen conexiones con sistemas de apoyo.

El requisito de “peligro inminente” para poder acceder a los refugios significa que solo atienden a un porcentaje reducido de la población sobreviviente. ¿Qué pasaría si, en cambio, los refugios ofrecieran un espacio de descanso y alivio a todos los sobrevivientes de violencia sexual al eliminar ese requisito? Esto te permitiría ofrecer recursos y establecer vínculos duraderos con incluso más sobrevivientes en tu comunidad, incluyendo sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia.

Al hacer que tu refugio sea una fuente de apoyo reconocida para cualquier sobreviviente de cualquier tipo de violencia sexual, podrías prestar servicios a muchos más sobrevivientes que actualmente no cuentan con ningún apoyo, incluyendo:

- ▶ sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia que actualmente no estén viviendo en una situación de violencia doméstica
- ▶ sobrevivientes de violencia sexual que actualmente estén viviendo en situación de calle o en viviendas poco adecuadas. Con frecuencia, al tener que enfrentar los efectos continuos de su trauma, es posible que los sobrevivientes carezcan de domicilio fijo o vivan en lugares poco adecuados. Un refugio puede proporcionar un lugar de descanso, así como apoyo emocional.
- ▶ sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia con vivienda y empleo estables, pero que actualmente estén pasando por una crisis emocional temporal. Esto podría manifestarse como una falta aguda de seguridad

emocional, recuerdos recurrentes, desconexión de su entorno, u otros impactos a largo plazo de la violencia sexual.

- ▶ sobrevivientes de violencia sexual recientemente puestos en libertad.
- ▶ sobrevivientes que necesitan una comunidad o apoyo emocional de manera más recurrente. Por ejemplo, un sobreviviente que está comenzando con un nuevo terapeuta y no desea estar solo.
- ▶ sobrevivientes que hayan pasado por incidentes previos de abuso y necesiten unos pocos días para descansar y reorganizarse.

**Para hacer que los refugios sean más incluyentes y accesibles a los sobrevivientes en nuestras comunidades, el actual modelo de vivienda comunal en los refugios se debe reconsiderar y, en su lugar, avanzar hacia viviendas estilo apartamento.**



En los refugios con “viviendas estilo apartamento”, cada sobreviviente/grupo familiar se hospeda en un espacio con dormitorios, baños, cocina, etc., aparte de los otros huéspedes. Estos apartamentos a menudo se agrupan en el mismo edificio o complejo, donde también existen espacios comunales para que los sobrevivientes se puedan reunir y establecer vínculos unos con otros. Estos tipos de programas también cuentan con intercesores in situ para brindar apoyo e intercesoría a los sobrevivientes. Los beneficios de cambiar hacia este modelo incluyen:

- ▶ Los sobrevivientes pueden vivir independientemente y con poder de acción sobre su espacio, pero con apoyo integrado.
- ▶ Más flexibilidad para los sobrevivientes con todo tipo de habilidades físicas y cognitivas, identidades de género y diferentes necesidades en torno a su salud, seguridad y sanación.
- ▶ Los intercesores del refugio pueden implementar más fácilmente las recomendaciones detalladas en las herramientas 1 a la 4 de este conjunto de herramientas.
- ▶ La pandemia de COVID-19 nos ha enseñado que los espacios de vivienda separados impiden la propagación de los virus.

A medida que empiezas a reimaginar las reglas y sistemas de tu refugio, este es el momento de volver a pensar en quiénes estás atendiendo actualmente y cómo pudieras estar apoyando a incluso más sobrevivientes en tu comunidad que necesitan apoyo emocional y recursos. El camino hacia la sanación para los sobrevivientes de violencia sexual, especialmente los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, es continuo; por ello, es de suma importancia que los servicios de los refugios sean receptivos y apoyen este proceso continuo.



