

Spanish



Prevención y Respuesta al Trauma Sexual

CUANDO BUSCAS UNA ESTRELLA
Seguridad, Servicios y Apoyo



1057 W. Fireweed Lane
Suite 230
Anchorage, AK 99503

www.staralaska.com

Línea de Negocios
(907) 276-7279

Línea de Crisis
(907) 276-7273
(800) 478-8999

@staralaska



SERVICIOS DE APOYO DISPONIBLES

STAR se enfoca en la educación y la respuesta a las crisis en la comunidad de Anchorage y en todo el estado. Puede obtener información sobre STAR las 24 horas del día.

Si usted o alguien que usted conoce ha sido lastimado recientemente o si la agresión ocurrió hace años, los defensores de STAR pueden ayudar proporcionando información y apoyo por teléfono o en persona.

Por favor llame al (907) 276-7279 para más información o para hacer una cita.

SERVICIOS DE APOYO

- La línea de crisis que provee intervención inmediata las 24 horas en situaciones de crisis y opciones para reportar
 - Defensa a través del proceso de reporte
 - Defensa legal
 - Sesiones de apoyo individual
 - Planificación de seguridad
 - Asistencia de emergencia
 - Grupos de apoyo
 - Consejería de trauma
- 



Los servicios de defensa de STAR son gratuitos, confidenciales y opcionales.

LA FILOSOFÍA DE LOS SERVICIOS DE STAR

- La agresión sexual es un crimen de poder y control. No se trata de sexo.
- La agresión sexual es un contacto sexual no deseado.
- La agresión sexual no discrimina; cruza todas las barreras de género, raza, edad y socioeconómicas.
- La agresión sexual no es “causada por” o “provocada por” la víctima; es responsabilidad exclusiva del perpetrador.

¿QUÉ ES VIOLENCIA SEXUAL?

PRIMERO, HABLEMOS SOBRE EL CONSENTIMIENTO.



El consentimiento es un acuerdo entre los participantes para participar en una actividad sexual. El consentimiento debe de ser comunicado clara y libremente. Una expresión de consentimiento verbal y afirmativa puede ayudar a usted y a su pareja a entender y respetar sus límites personales.

El consentimiento no puede ser otorgado por individuos que son menores de edad, están intoxicados o incapacitados por drogas o alcohol, o están dormidos o inconscientes. Si una persona accede a una actividad bajo presión por intimidación o amenaza, eso no se considera consentimiento porque no fue dado libremente.

Las dinámicas de poder desigual, como participar en actividades sexuales con un empleado o estudiante, también significan que el consentimiento no se puede dar libremente.

¿QUÉ ES AGRESIÓN SEXUAL?

Según el Centro Nacional de Recursos sobre Violencia Sexual [National Sexual Violence Resource Center (NSVRC)], las formas de violencia sexual incluyen:

- Violación o agresión sexual
- Agresión sexual infantil o incesto
- Agresión sexual por parte del cónyuge o la pareja de una persona
- Toqueteo o contacto sexual no deseado
- Acoso sexual
- Explotación y trata de personas
- Exponer los genitales o el cuerpo desnudo de una persona a otros sin consentimiento
- Masturbarse en público
- Ver a alguien participar en actos privados sin su conocimiento o permiso
- Compartir imágenes sin consentimiento

ACOSO SEXUAL

¿QUÉ ES ACOSO SEXUAL?

El acoso sexual incluye insinuaciones sexuales no deseados, solicitudes de favores sexuales, y cualquier otro acoso verbal o físico de naturaleza sexual en el lugar de trabajo o en un entorno de aprendizaje, según la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo [Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)].

Algunas formas de acoso sexual pueden incluir:

- Hacer que las condiciones de empleo o ascenso dependan de favores sexuales, ya sea explícita o implícitamente.
- Actos físicos de agresión sexual.
- Solicitudes de favores sexuales
- Acoso verbal de naturaleza sexual, incluidos los chistes que se refieren a actos u orientación sexuales
- Toqueteo o contacto físico no deseados
- Insinuaciones sexuales no deseadas
- Hablar sobre relaciones, historias o fantasías sexuales en el trabajo, la escuela o en otros lugares inapropiados.
- Sentirse presionado para relacionarse sexualmente con alguien.
- Fotos, correos electrónicos o mensajes de texto sexualmente explícitos no deseados.



Línea de Crisis
(907) 276-7273
(800) 478-8999

www.staralaska.com

REPORTAR UNA AGRESIÓN SEXUAL



Un defensor de STAR puede ayudarle a comprender sus opciones a lo largo del camino y respaldar sus decisiones.

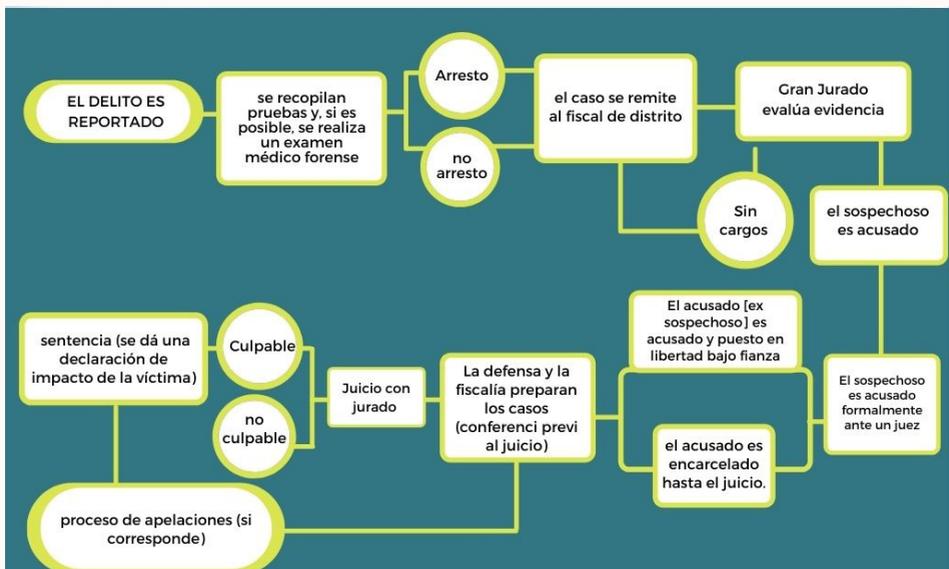
¿Cuáles podrían ser algunas de mis opciones?

- Reportar a las autoridades
- Acceder a la atención médica
- Llamar a STAR para conocer la elegibilidad para los reportes anónimos.
- Hablar únicamente con STAR
- Reunirse con un consejero u otros profesionales de la salud mental
- Compartir con un amigo o familiar

** Las opciones pueden variar según la edad de la víctima y el perpetrador y el lugar donde ocurrió el crimen. Para obtener información más detallada, llame a la Línea de Crisis de STAR al (907) 276-7273 o al (800) 478-8999*



DIAGRAMA DE FLUJO DEL PROCESO DE REPORTES



INTERVENCIÓN DE UN ESPECTADOR



UN ESPECTADOR
es alguien que es
testigo de un
incidente (pero no
es parte de él).

La violencia es demasiado común.

Si queremos prevenir la violencia, necesitamos un cambio social hacia:

- No tolerar la violencia
- Esperar que todos hagan su parte para hacer nuestras comunidades sean más seguras

La capacitación en la intervención de espectadores es una forma de cambiar las normas sociales. Sabemos que es posible cambiar las normas sociales/comunitarias (p. ej., prevención del tabaquismo, alcance de redes sociales, etc.)

Este es un cambio de vivir en una comunidad pasiva/desconectada a una comunidad activa/comprometida.



¿Alguna vez ha visto una situación en la que pensó que debería involucrarse ... y lo hizo?

¿Alguna vez ha visto una situación en la que pensó que debería involucrarse ... pero no lo hizo?

Directo:

- Haga algo usted mismo
- Pídale a alguien que deje de hacer lo que está haciendo
- Verifique el estado de alguien por quien pueda estar preocupado

Distraer:

- Deténgalo indirectamente al difundir la situación o calmar las cosas por un momento
- Derrame una bebida
- Active la alarma del coche
- Finja conocer a la persona
- Pregunte por direcciones
- Pida prestado un cargador de teléfono

Delegar:

- Pídale ayuda a otra persona
- Llame al 911 o al personal de seguridad
- Deje una nota anónima para el supervisor
- Pida ayuda a sus amigos
- Hable con una persona de confianza (adulto, líder espiritual, jefe, etc.)



Para obtener más información y / o programar una presentación para su escuela o lugar de trabajo, contáctenos en educator@staralaska.org

LA RUEDA DE PODER Y CONTROL

El diagrama de Poder y Control* es una herramienta particularmente útil para comprender el patrón general de comportamientos abusivos y violentos, que utiliza un agresor para establecer y mantener el control sobre su pareja. Muy a menudo, uno o más incidentes violentos van acompañados de una variedad de estos otros tipos de abuso. Son menos fáciles de identificar, pero establecen firmemente un patrón de intimidación y control en la relación.



** Adaptado del Centro Nacional de Violencia Doméstica y Sexual (National Center on Domestic and Sexual Violence)*



Línea de crisis STAR 24/7
(907) 276-7273
(800) 478-8999

www.staralaska.com

CÓMO APOYAR A LOS SOBREVIVIENTES



CREA

Puede haber cierta confusión sobre los detalles, pero eso no significa que la persona no esté diciendo la verdad. El abuso y la agresión son experiencias traumáticas y es normal que la información esté desordenada o poco clara.



DIGA: "NO ES TU CULPA"

Nadie pide ni merece ser agredido. Independientemente del comportamiento de una persona, la violación nunca es un castigo.



ESCUCHE

No permita que sus sentimientos se interpongan para escuchar los sentimientos del sobreviviente.



VALIDE LOS SENTIMIENTOS

Los sobrevivientes responden de muchas maneras diferentes después de ser agredidos y todas estas respuestas deben aceptarse como normales. Los sobrevivientes necesitan escuchar que no están locos ni "enloquiendo". Anímelos a que llamen a STAR para hablar con personal capacitado en respuesta a crisis.



RESPETE LA CONFIDENCIALIDAD DEL SOBREVIVIENTE

La historia de la agresión sexual pertenece al sobreviviente y a nadie más. El sobreviviente puede optar por contárselo a los demás, pero usted nunca debería hacerlo. La única excepción sería si el sobreviviente es un niño o un adulto vulnerable.



NO CUIROSEÉ NI HAGAS PREGUNTAS INVASORAS

Dé tiempo y espacio para que el sobreviviente comparta información con usted. Respete este límite y no lo tome como algo personal si deja de hablar.



RESPETE LAS DECISIONES DEL SOBREVIVIENTE

Sobrevivir a un trauma sexual significa recuperar el poder sobre su bienestar físico y mental. Al tomar decisiones por ellos o quitarle opciones a un sobreviviente, usted continúa con el abuso. Respete sus elecciones y discuta alternativas si las decisiones parecen poco saludables.

REACCIONES COMUNES AL TRAUMA SEXUAL

- Ansiedad continua
- Cambios de humor severos
- Sensación de impotencia
- Miedos persistentes
- Depresión
- Rabia
- Dificultades para dormir
- Dificultades para comer
- Negación
- Aislamiento social
- Hipervigilancia
- Renuencia para salir de casa
- Problemas sexuales
- Dificultad para concentrarse
- Comportamientos adormecedores



Estas reacciones pueden ser normales y todo el mundo las experimenta hasta cierto punto. Si comienzan a interferir con la vida cotidiana, STAR puede ofrecer estrategias para fomentar el proceso de sanación. Todos responden de manera diferente al estrés y al trauma. La recuperación no es un proceso lineal. Algunos días serán mejores que otros. Muchos sobrevivientes experimentan reacciones intensificadas varias semanas después de ocurrida la agresión.



Línea de Crisis
(907) 276-7273
(800) 478-8999

www.staralaska.com

CUÍDESE A USTED MISMO



El cuidado personal es solo eso: aprender a cuidarse a sí mismo.

Para las víctimas de agresión sexual, este puede ser el método de sanación más valioso. Dado que muchas víctimas optan por no denunciar o incluso decírselo a nadie, su única fuente de apoyo debe provenir de ellas mismas. Aquí hay algunas ideas para comenzar:

Escríbalo
Cántelo
Dibújelo
Diséñelo



Expresé sus pensamientos y sentimientos en papel

ENCUENTRE UNA SALIDA CREATIVA

Escriba un diario, escriba poesía, componga una canción, pinte un cuadro, diseñe un tatuaje, encuentre la manera de expresar sus sentimientos de una manera no violenta. Créelo, destrúyalo, guárdelo para recordarlo más tarde. Cualquier cosa que usted decida hacer será útil si puede sacar esos sentimientos.

PLANIFIQUE ALGO DIVERTIDO CADA DÍA

Incluso si es algo pequeño, como pintarse las uñas de los pies o visitar un sitio web divertido. Planifíquelo y hágalo realidad.

REEMPLAZE IMÁGENES

El estrés de la sanación, el trabajo o la vida en general puede hacer que las imágenes recurrentes aparezcan constantemente en nuestra mente. Tómese un momento todos los días para reemplazar esas imágenes con algo hermoso, inspirador o relajante.

HAGA UNA CAJA DE CUIDADO PERSONAL

Busque una caja, grande o pequeña, y llénela con cosas que le den alegría. Cosas que pueda saborear, oler, tocar, ver y oír que calmen sus sentidos.

PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD

Para muchas personas que se han visto afectadas por una agresión sexual, la seguridad actual y a largo plazo puede ser una preocupación constante. La planificación de la seguridad consiste en una lluvia de ideas sobre formas de mantenerse a salvo que también pueden ayudar a reducir el riesgo de daños futuros. Puede incluir la planificación para una crisis futura, considerar sus opciones y tomar decisiones sobre sus próximos pasos. Encontrar formas de permanecer y sentirse más seguro puede ser un paso importante hacia la sanación, y estos planes y acciones no deberían aumentar el riesgo de resultar lastimado.



- Identifique lugares seguros a los que pueda ir en momentos de crisis.
- Avise a personas de su confianza sobre sus preocupaciones de seguridad.
- Haga una lista de las personas que pueda llamar cuando necesite ayuda.
- Esté preparado para comunicarse manteniendo su teléfono celular cargado y teniendo a mano la información de contacto de emergencia.
- Audite su presencia en línea y edite su configuración de privacidad para proteger su seguridad.
- Considere presentar una orden de restricción o protección.



Si se encuentra en peligro físico inmediato, LLAME AL 911

SI VA A DEJAR A LA PERSONA QUE LE HACE DAÑO

- Empaque una bolsa de escape con todos sus documentos legales importantes, identificación, efectivo, llaves, una muda de ropa, medicamentos y tarjetas de crédito.
- Planifique un destino.
- Planifique una ruta.
- Prepare su red de apoyo manteniéndolos informados.



Línea de Crisis
(907) 276-7273
(800) 478-8999

www.staralaska.com