

# ASCENDER

Una revista para  
adolescentes  
sobrevivientes  
de asalto sexual  
y amigos.



Una publicación  
del 2019 por

**COLORADO  
COALITION  
AGAINST  
SEXUAL  
ASSAULT**



FREEDOM FROM SEXUAL VIOLENCE

**AUTORES:**  
Ruthie Isoz  
Arte y graficas por Claudia Campero

*Este proyecto fue apoyado por una subvención de la Fundación Verizon y por la subvención no. 2016-VW-18-013570-00, otorgado por el Departamento de Seguridad Pública de Colorado, División de Justicia Criminal, oficina administrativa de S.T.O.P. Programa de becas de fórmula. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación / programa / exposición son las del autor (es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Fundación Verizon, el estado o el Departamento de Justicia de EE. UU., Oficina de violencia contra las mujer (OVW).*

---

Esta publicación no sería posible sin la opinión reflexiva de los jóvenes a través de todo Colorado.

Su disposición de compartir sus experiencias, pensamientos, preocupaciones y sus honestos comentarios, son apreciados. He tratado de combinar sus opiniones.

El propósito de zine es

(1) Darte apoyo, jóvenes que son sobrevivientes de asalto sexual, que buscan recursos, comprensión y un camino hacia la curación. Tú no estás solo. Tú no tienes la culpa. Tú no estás derrotado. No eres demasiado. Si no sabes a quien acudir ahora mismo, este zine te da algunas ideas de dónde acudir por apoyo y comprensión.

(2) Para darte una guía, los amigos de los jóvenes quienes son sobrevivientes de asalto sexual, a medida que aprendes los conceptos de cómo cuidar a alguien que está herido mientras te aseguras de que permanezcan saludables. Las víctimas de asalto sexual son más propensos a acudir a un amigo cercano por ayuda antes que acudir a la policía, un consejero, adultos y/o a personas con autoridad. Gracias por ser ese amigo. Gracias por estar a salvo. Tú eres una parte importante en el proceso de sanación.

Zines (pronunciado “zeen”) ha sido usado por mucho tiempo para darle una voz y expresión a los sobrevivientes y a aquellos sin poder. Porque suelen ser autoeditados en una fotocopidora, están lejos de las poblaciones marginalizadas que por lo general no son representadas por los medios para la creación de sus propios medios de inspiración, educación e iniciar un movimiento. Muchas de las referencias en este zine son otros zines que han sido escritas por sobrevivientes de asalto sexual.

Este zine incluye las voces y los comentarios de muchos individuos diversos. Sin embargo, el tiempo, los fondos y las perspectivas no son infinitas. Así que, usted probablemente leerá parte de este zine que no será un ajuste perfecto. Usted encontrara que no usa las palabras que usaría o las palabras que usted necesita escuchar. Me disculpo por si eso sucede. Me gustaría en un futuro escuchar su continua opinión para mejorar las necesidades de los sobrevivientes y amigos. Por favor continúe la conversación con nosotros contactándonos al [info@ccasa.org](mailto:info@ccasa.org)

## ADVERTENCIA A LOS SOBREVIVIENTES

NO HAY DESCRIPCIONES EXPLÍCITAS DE ASALTO SEXUAL EN ESTE ZINE; SIN EMBARGO, SIGUE SIENDO UN ZINE COMPLETO EN EL TEMA DEL TRAUMA SEXUAL EL CUAL PUEDE SER UN PUNTO DE ACTIVACIÓN EMOCIONAL Y/O DIFÍCIL SI USTED ES UN SOBREVIVIENTE.

ADICIONALMENTE, MUCHAS PERSONAS TIENEN SENTIMIENTOS DESAFIANTES, CUANDO LEEN ACERCA DE LOS EFECTOS DEL TRAUMA Y RECONOCEN LOS SÍNTOMAS EN ELLOS MISMOS. ESTO ES MUY COMPENSIVO Y NORMAL. SI TU ESTAS ABRUMADO, PUEDES PARAR DE LEER Y CHEQUEA CON TU CUERPO, MENTE Y ALMA, COMO UNA MANERA DE CUIDAR DE TI MISMO Y DE TUS EMOCIONES. TAMBIÉN PUEDES BUSCAR A ALGUIEN EN QUIEN PUEDAS ENCONTRAR APOYO O PUEDAS LLAMAR A ALGUIEN EN LA LISTA DE LA SECCIÓN DE RECURSOS, PARA QUE TU NO TENGAS QUE NAVEGAR TUS EXPERIENCIAS SOLO.



# DETENTE

SI TE  
SIENTES  
INCÓMODO

El trauma  
Es real.  
Escucha  
tu cuerpo.  
¡Esta Bien!

→ INCÓMODO



Algunas veces, las personas sienten que el contacto no deseado, es “menos serio” que los actos de penetración. Cualquier contacto sexual no deseado puede sentirse intrusivo, violado, degradante, o aterrador. Confía en tus reacciones y sentimientos para que tú puedas conseguir el apoyo que necesitas. Sin importar la extensión de la actividad, si fue un contacto íntimo no deseado, es un crimen y violación personal.



# Asalto Sexual

Mientras la Sociedad y los medios a menudo retratan el asalto sexual o violencia sexual como un ataque violento por un extraño, asalto sexual y violencia sexual son una gran sombrilla de términos que incluyen todas las actividades sexuales no deseadas, contacto y acercamientos. En cualquier momento que alguien tiene una experiencia sexual; que ellos no querían, eso es asalto sexual.

Incluso si no fue en persona, pero fue en línea. También es una forma de violencia sexual si una persona tiene una foto sexual enviada a ellos y que ellos no querían, si ellos están siendo forzados o coaccionados a enviar una foto sexual a alguien más, o si su foto sexual es compartida con personas sin su permiso.

Incluso si no se defendieron o dijeron "no"

Incluso si fuera alguien con quien estás saliendo, incluso alguien quien es tu compañero íntimo sexual.

Incluso si fue alguien que ellos conocen.

Incluso si la persona dijo que "no significaba nada".

Incluso si fuera de un amigo.

Incluso si fue de alguien que se considera "una buena persona" o que es respetado o popular o atractivo.

Incluso si no fuera en persona pero en línea.

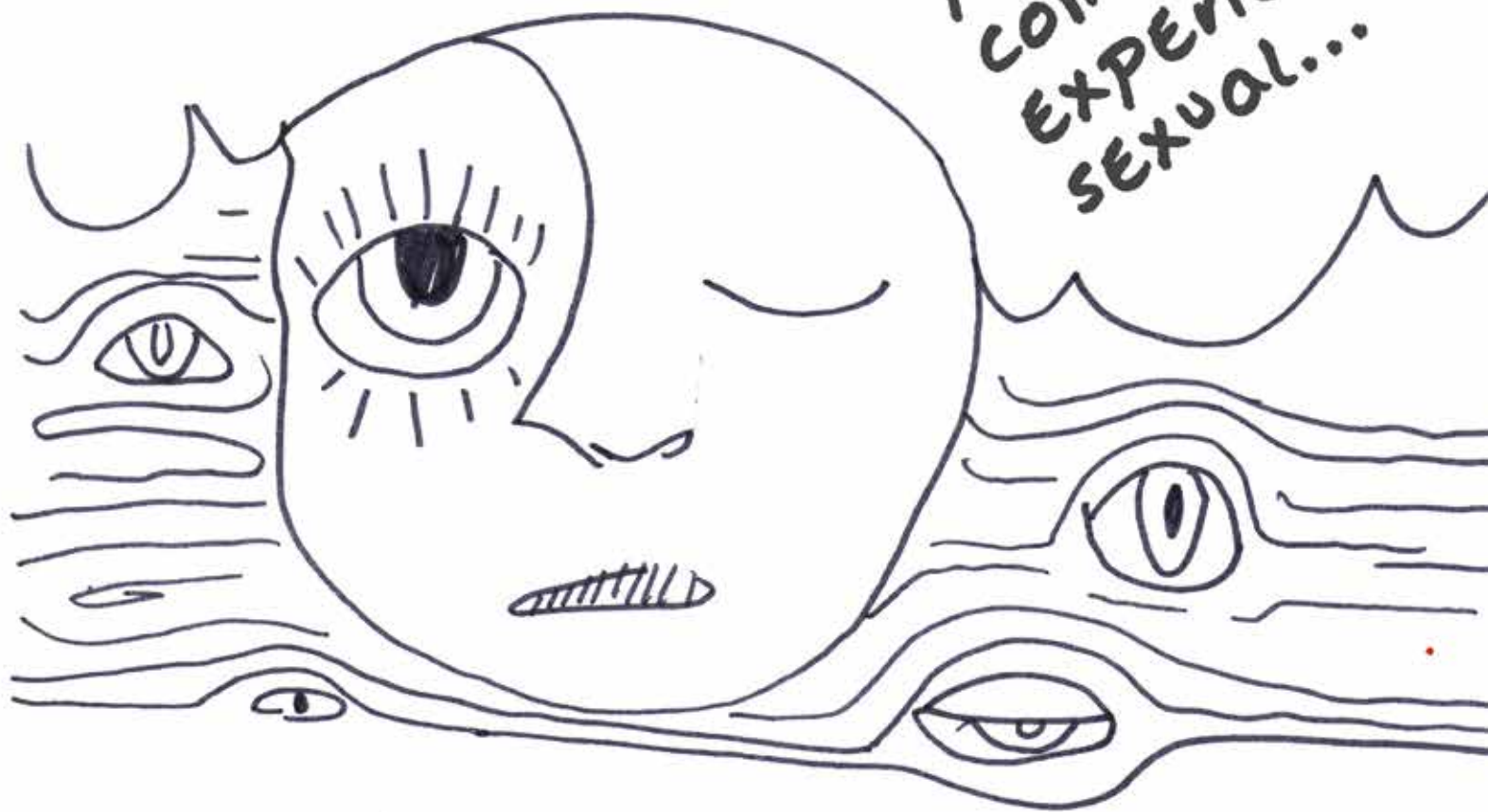
Incluso si no involucra un acto sexual específico.

Todos tienen derecho a decir quién interactúa con su cuerpo y de qué manera!



El asalto sexual  
es un trauma en  
el cual una  
persona

no tiene el  
poder de decir  
cómo fue su  
experiencia  
sexual...



Tu no estás solo!



# Notas:

## Consentimiento



MOLESTONE

Es realmente lo opuesto al asalto sexual. Nosotros definimos el consentimiento como un sobrio y emocionado si por cualquier forma de interacción sexual. Una persona no puede dar consentimiento si han consumido cualquier tipo de droga o alcohol, incluyendo marihuana. Una persona no da consentimiento si no están emocionados cuando dicen si. Si se sienten empujados, manipulados y forzados, o como si ellos le deben sexo a la otra persona, ellos no están dando su consentimiento.

✗ Consentimiento es permiso



es asegurarse de que todas las personas tengan el mismo poder para decidir y participar en situaciones sexuales.



Legalmente, en el estado de Colorado, "el asalto sexual" como un crimen, es "un acto de penetración sexual o intrusión sin el consentimiento de una persona, puede ser vaginal, oral, o anal; la cual puede ser provocada con cualquier parte del cuerpo u objeto del agresor." (1) Bajo la Ley de Colorado, el asalto sexual incluye un atentado o acto completo por cualquier persona, independientemente de si es un conocido, novio o novia, esposo, desconocido, o un grupo de perpetradores.

Contacto sin consentimiento son también reconocidos como crímenes en Colorado y son llamados "Contacto Sexual Ilegal." (2) Esto puede involucrar tocar los genitales, nalgas, ano, o pechos, ya sea debajo o por encima de la ropa.



Por lo tanto, el consentimiento no es acerca de asegurarse de que usted está legalmente bien mientras toma lo que usted quiere de un compañero sexual. El consentimiento es acerca de asegurarse de que todos estén plenos y felices acerca de lo que está pasando.

Como sociedad, tenemos que mejorar nuestras conversaciones acerca del punto medio, el área borrosa entre "sí" y "no," porque aquí se lleva a cabo mucho daño. E incluso, si alguien no intentó hacer daño a otra persona, en realidad no importa, la otra persona sigue dañada.

NO.....SI!

SIN CONSENTIMIENTO (ÁREA BORROSA)

CONSENTIMIENTO  
!! REGLA DE ORO !!

Cada  
Vez

CONSENTIMIENTO  
ES UN SOBRILO +  
EMOCIONADO

SI!

Cuando interactuamos con la sexualidad de otra persona, tenemos mucho poder, y debemos tener cuidado de que todos en las interacciones sexuales tengan el mismo poder y permanezcan en la situación ¡para que sea bueno para todos!



Por ejemplo, que tal si yo me estaba poniendo mi mochila, sin ver que alguien esta atrás de mi oscilando sobre mis hombros; ¿dándole un golpe a la otra persona en la cara y rompiéndole la nariz? No fue mi intención golpearle. Pero siempre le rompí su nariz. Yo no solo me disculparía por haberle lastimado, Yo también le ayudaría a llevarlo al hospital, comprobar su recuperación y pagar por sus gastos médicos. Cuando yo estoy levantando mi mochila, yo tengo el poder sobre algo pesado y yo soy responsable por lo que golpee.

Esta situación es similar, cuando estamos interactuando sexualmente con alguien más. Nosotros tenemos mucho poder y debemos ser cuidadosos en todas las interacciones sexuales tengan el mismo poder y que pueda decirse que es bueno para todos. No podemos depender del lenguaje corporal o en lo que haya pasado anteriormente, en lo que nosotros pensamos que ellos quieren, en lo que nosotros pensamos que podemos salir con lo nuestro.

Cuando seguimos considerando y hablando sobre lo que hace que todos se sientan felices y cómodos, tenemos buenas experiencias Y tenemos consentimiento.



¿No es mejor el saber que la otra persona está totalmente en lo que estás haciendo y la están disfrutando? ¿No significa eso que en realidad eres una buena pareja sexual?

Muy a menudo, las personas piensan en consentimiento como "no significa no." El cual es cierto, hasta el punto. Si una persona dice "no", eso es DEFINITIVAMENTE sin consentimiento. Pero usando "no significa no" para definir el consentimiento no es suficiente. Hay muchas situaciones que están de intermedio, la región borrosa donde alguien no tiene o no puede decir "no, ¿" pero que también no ha dado permiso por lo que está pasando - es esto en realidad lo que quieren? (crédito Jenni Skyler, PhD, LMFT, CST, director del Instituto Intimacy)



Porque la sexualidad es una forma de poder, tenemos que abordar la autoridad y el privilegio cuando hablamos de asalto sexual. Las poblaciones minoritarias como la LGBTQIA+ amigos; personas de color; o personas jóvenes, ancianos, o que tienen alguna discapacidad; etc. Tienen menos poder y voz en la Sociedad y experimentan violencia sexual en rangos más altos que las personas que tienen poder y privilegio. Esto no se debe a que estas poblaciones tengan algo malo con ellos; se debe a que nuestra cultura hace un pobre trabajo teniendo conversaciones acerca de los privilegios y el escuchar a las voces de aquellos que tienen menos poder.

A menudo, obtenemos el poder sin pedirlo y dar poder se puede sentir contraintuitivo porque es algo de lo que no se nos ha enseñado a hacer y casi no tenemos modelos a seguir. Principalmente la gente que tiene el poder y los privilegios no necesariamente se sienten que lo tienen. ¿Entonces si la coerción es generalmente acerca del poder y la mayoría de gente que tienen el poder no sienten que lo tienen, entonces donde nos coloca cuando tratamos de negociar sexo? Cuando estamos hablando de consentimiento, cómo decir si o no ¿Cómo sabemos cuándo tenemos el poder? ¿Como nos podemos dar cuenta de cuando podemos cambiar la dinámica del poder y qué hacer cuando podemos usar el poder en situaciones conflictivas? ¿Como podemos escuchar y responder cuando alguien dice que no está sintiendo escuchado o que siente que sus límites han sido cruzados? ¿Como hacemos honor a una maravillosa cosa que es que alguien sea capaz de decir eso de todas formas?

Cindy Crabb

Si por esta definición de consentimiento, si usted descubre que ha tenido experiencias que pasaron sin consentimiento, cualquier cosa que usted sienta a cerca de esas experiencias son válidas y está bien. Usted merece decidir con quien interactuar sexualmente y como. No es su culpa de que alguien no le haya escuchado a su voz y le quito su poder.



## PODER para las personas

- DEBE SER MANEJADO CON CUIDADO
- TODOS EN UNA INTERACCIÓN SEXUAL DEBEN TENER PODERES IGUALES

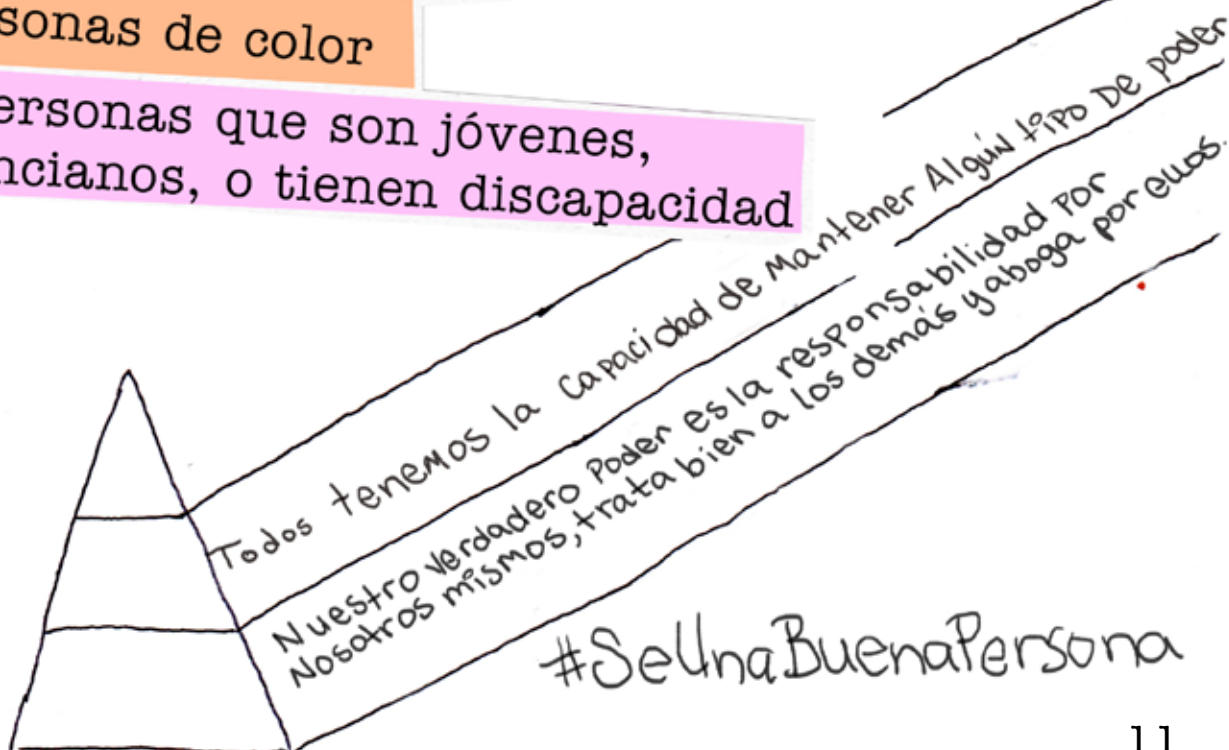
## PODER contra la gente

- Menos poder y voz se da a

★ -LGBTQIA + gente

★ -Personas de color

★ -Personas que son jóvenes, ancianos, o tienen discapacidad



• x • x • x • x • x •

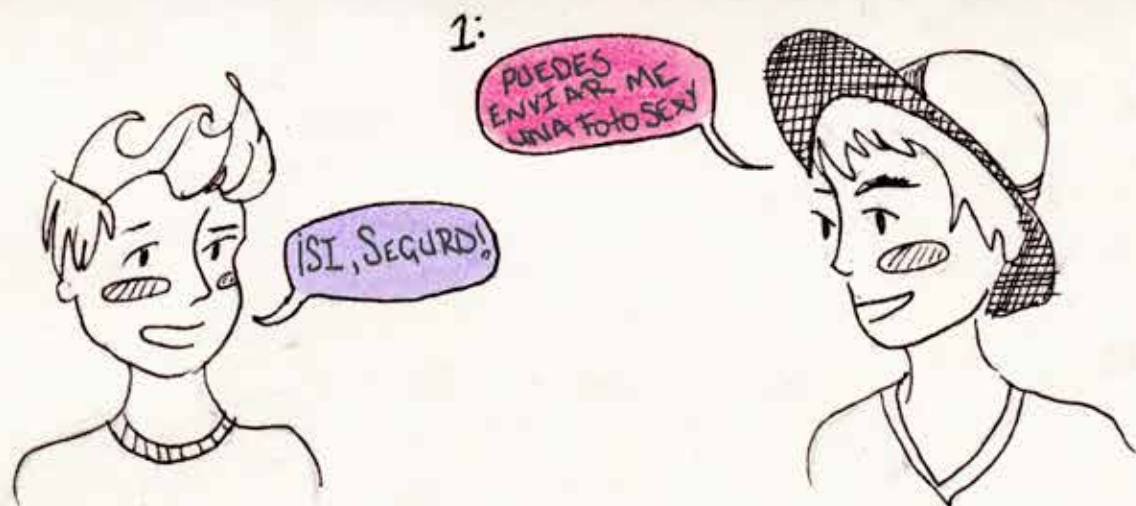
# Sexo por texto y la ley

En el 2014, un estudio fue publicado en una encuesta de jóvenes, encontró que el 29% de ellos enviaron fotografías explícitas sexuales mientras eran menores de edad (4). Esta encuesta, a pesar de ser reciente, fue

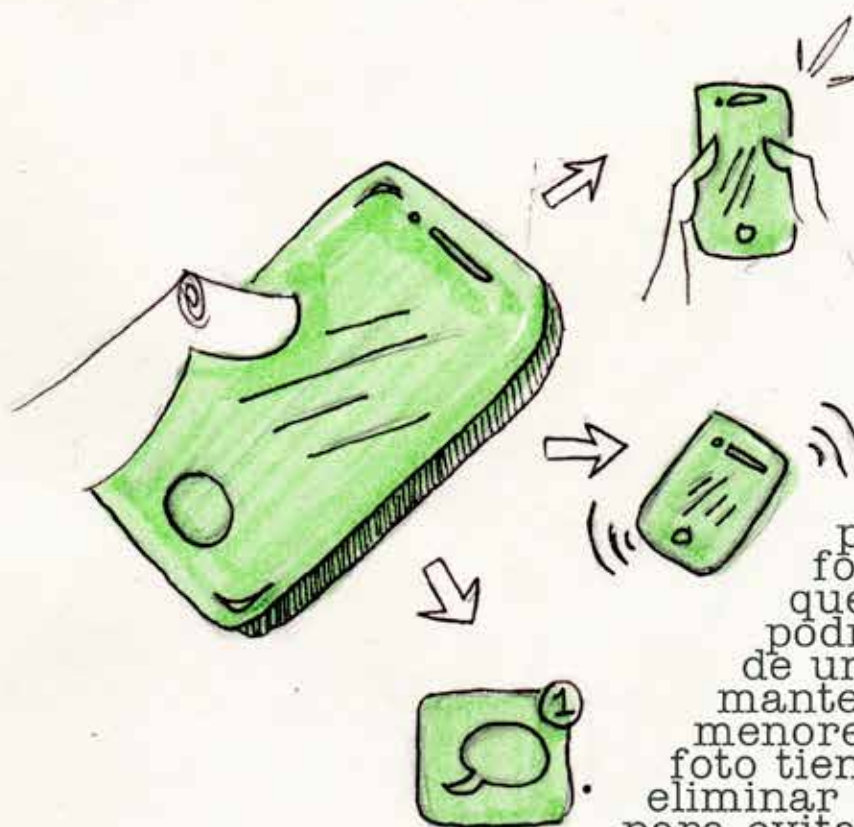
realizada antes de que Snapchat fuera popular. Por lo tanto, el porcentaje actual de los jóvenes que comparten fotografías explícitas con otros jóvenes es presuntamente mayor. Bajo la Ley Federal, jóvenes que envían o poseen fotografías al desnudo de ellos mismos o de un compañero pueden ser acusados con cargos de delito grave de distribución o posesión de pornografía de menores. Además, jóvenes que fueron víctimas de "pornografía de revancha" (donde tu compañero comparta tus fotografías con su círculo social con el significado de una revancha o intimidación) no tiene recursos si ellos reportan su actitud, ellos pueden ser acusados de un cargo, así como ambos la victiman y el victimario del mismo crimen.

Debido a estas preocupaciones, Colorado ha pasado recientemente una nueva ley que cambia las penalidades por sexting juvenil, dependiendo de la gravedad del comportamiento. La ley de Sexting Juvenil está hecha también para la mejor protección de los jóvenes quienes hayan compartido sus fotografías mientras se penaliza a los jóvenes que han compartido fotografías como una forma de intimidación. (5)





Suponga que estas dos personas son pareja. Una persona le pide a su pareja por una foto desnuda, y su pareja felizmente le envía una. En este escenario, ambas personas han dado consentimiento de compartir fotos explícitas. A ellos se les puede dar cargos con una infracción civil, una multa hasta de unos \$50 o darles una educación obligatoria. Este cargo no será agregado en sus antecedentes penales, y no pueden ser arrestados por no pagar la multa o no atender la educación



Supongamos que alguien envía la foto original desnuda del Escenario uno (sin el consentimiento de la otra persona) a sus amigos. En este escenario, la persona que comparte la foto con sus amigos puede ser acusada de un delito menor por distribuir la foto. Las personas que recibieron la foto podrían ser acusadas de un delito menor por mantener la foto. Los menores que reciben la foto tienen 72 horas para eliminar o reportar una foto para evitar ser acusados de un delito menor. La persona

que creó la foto todavía puede ser acusada de una infracción civil por tener la foto.

## Escenario Parte 2



- ✗ Supongamos que recibes una foto desnuda que no querías.
- ✗ La persona que se lo envíe puede ser acusada de un delito menor por enviar una foto explícita sin consentimiento.
- ✗ Si eres el destinatario/ quienes reciben una foto tienes 3 días para borrar o reportar la foto.



## ESCENARIO No. 4



Bien, entonces... digamos que decides publicar una foto en línea. Esto no es genial. Esto podría verse como la intención de distribuir pornografía infantil ya que usted es menor de edad. Esto podría llevar a un delito grave. El creador de la foto todavía puede ser acusado de una infracción civil.



# PARTE

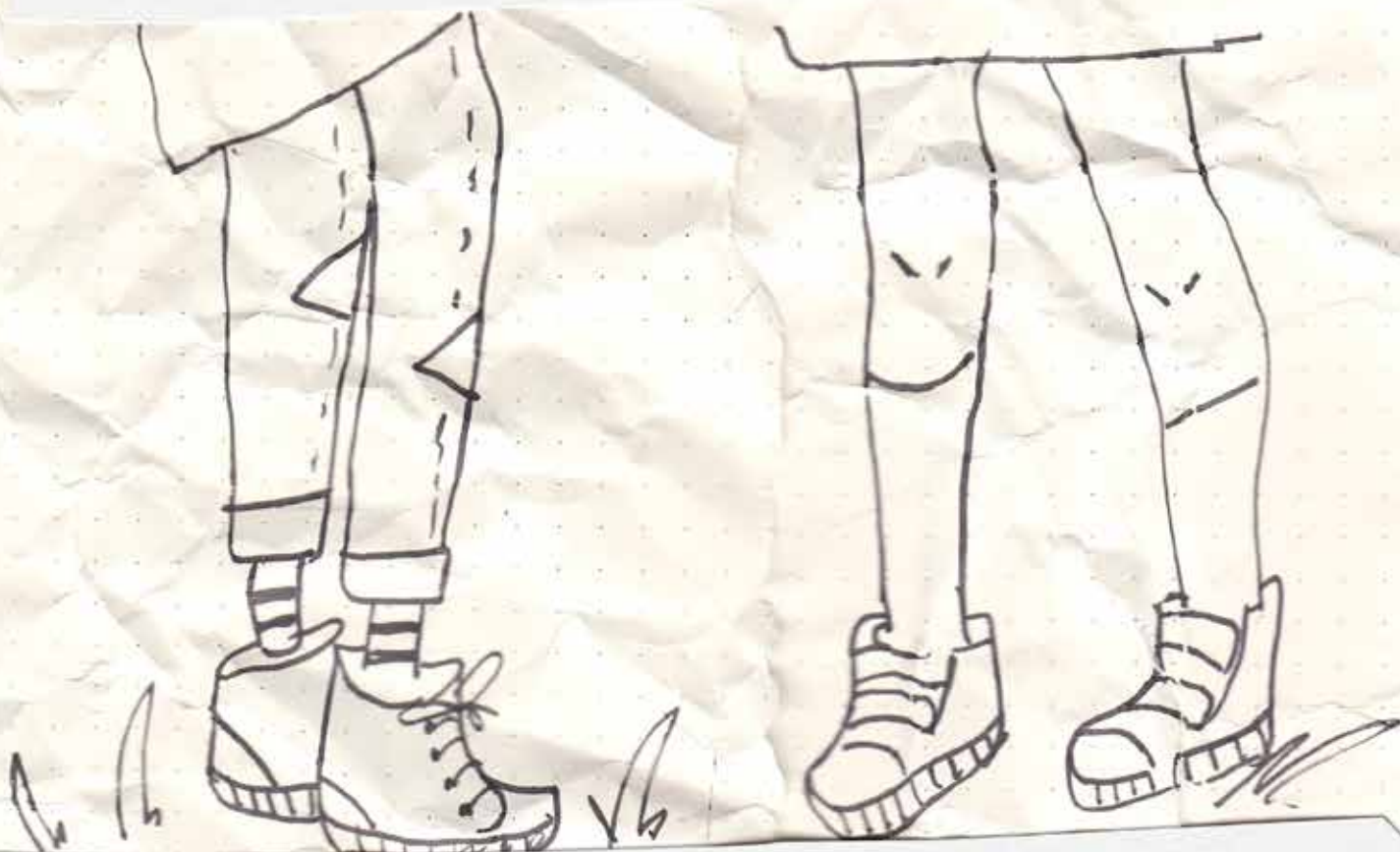
520.

para Sobrevivientes

ENTONCES, ALGO HA SUCEDIDO;

¡AHORA  
QUE?


Tu no mereces ser una víctima. La causa no es la manera en que te vistes. Tampoco es la forma en que te comportas. No fue porque estabas bebiendo. No fue tu culpa. La responsabilidad recae sobre las manos de la persona que te lastimó.



Algunas veces, las personas tienen estas experiencias seguidas de contacto sexual no deseado. Tú encontraras algunas de estas descripciones familiares a ti y también podrás tener otros sentimientos .

ESTÁ BIEN SENTIR





**Tú eres un sobreviviente.**

Cualquier cosa que hayas dicho o hecho que te haya ayudado a sobrevivir el asalto, fue lo correcto a hacer. **Tú te mantuviste vivo y lograste salir de esa difícil situación.** Es muy común que las víctimas se sientan que no han sido capaces de resistir el asalto o se paralizan en la situación. A menudo los perpetradores también utilizan tácticas mentales como la sumisión, amenazas, o manipulación en vez de la fuerza física para tomar el control. Eso es absolutamente equivocado. Cualquiera que sea la situación y cualquiera que sea **tu reacción, tu cuerpo, mente y alma se hicieron cargo de tus instintos e hicieron lo necesario para que tu sobrevivieras.**





Por un lado, existen muchos más sobreviviente de asalto sexual con quienes tú puedes hablar y encontrar consuelo y comprensión. En Colorado, **20.5%** de las mujeres han experimentado un atentado o una

violación completa y **17.6%** de los hombres han experimentado alguna forma de contacto de violencia sexual.

Adicionalmente, hay gente para darte apoyo. Esperamos tengas amigos de confianza, familia, o adultos en tu comunidad con los cuales puedas caminar a tu lado, pero también hay servicios profesionales, grupos de abogacía y líneas telefónicas anónimas donde puedes encontrar personas quienes te escucharán y te comprenderán. (Lee la sección de "Con Quien Hablar"). Busca a cuantas personas puedas como apoyo y como las necesites. Tú no eres una carga para ellos y no tienes que encarar la recuperación del trauma solo.

recuerdos

pesadillas

razonamiento

enolo

miedo

vergüenza

ansiedad

depresión

negación

dificultad de confianza en ti mismo o en otras personas

ginofobia (temor a grupos de personas)

falta de concentración

adormecimiento

cambios de humor

soledad

culpa

culpabilidad

Cualquier cosa que sientas, el trauma es real y puede causar confusión en muchas áreas de tu vida, no solamente a esas áreas relacionada al asalto. Si tu habilidad de disfrutar el resto de la vida o el sentirte a salvo en el mundo ha cambiado, eso es normal y está bien. Puedes buscar apoyo de amigos para ayudarte a estar a salvo y recuperar tu confianza. Algunas veces, las personas experimentan depresión extrema o inclusive pensamientos de suicidio. Si estas experimentando pensamientos de suicidio, por favor habla con un adulto de confianza en tu vida o llama



a la línea Nacional de Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o si eres sordo o tienes problemas de audición, llama 1-800-799-4889. Consejeros entrenados en suicidio están disponibles 24 horas al día, los 7 días a la semana.



La sanación es un proceso que requiere tiempo, así que se amable y cuida de ti, así como lo harías por un amigo que está experimentando un trauma; encuentra a personas que te den apoyo con fuerza y amabilidad. Tú puedes honrarte a ti mismo y darte compasión al reconocer la realidad de lo que ha pasado y al darte la oportunidad a ti mismo de sentir cualquier sentimiento que surja.

Todas las personas y sus experiencias son diferentes; no hay un “manera correcta” para que tú sientas y no hay un “forma correcta” para sobrellevar la vida después de un asalto sexual. Tienes el derecho de hacer cualquier cosa para obtener un cuidado positivo de ti mismo.



# CURACIÓN 3 RECUPERACIÓN

Si usted ha sido una víctima de violencia sexual y/o abuso ya sea reciente o en el pasado distante, usted probablemente tenga muchos pensamientos de confusión y sentimientos acerca de lo que le ha pasado a usted. Estos pensamientos y sentimientos desordenados son una respuesta común a un evento o trauma físico y emocional. Cada persona y cada situación son únicas, así que usted sanara en su propia forma y manera.

Los incómodos y dolorosos pensamientos y sentimientos que usted está experimentando son parte del proceso de curación

Mientras la curación es única para cada individuo, hay algunas reacciones comunes al trauma y al asalto sexual en particular.

La curación real es Posible  
y es un Proceso



El asalto sexual es un crimen que les quita el poder y control a las víctimas durante el contacto sexual. Tú puedes reclamar tu poder al tomar tu propia decisión en cómo recuperarte para continuar hacia adelante.

- ① Tú no tienes la culpa. La persona que te asalto es responsable. Tienes el derecho de que te crean y de que te traten con respeto y compasión.
- ② Hay muchos recursos que puedes acceder para recibir apoyo. Si eres menor de 18 y no estás listo para tomar acción legal, se consciente de que algunos profesionales (como los maestros, consejeros, entrenadores, etc.) están en la obligación de hacer un reporte (las personas quienes tienen que hacer un reporte con la policía si se han dado cuenta de que ha sucedido un asalto a una persona menor de 18). Tú puedes escoger el iniciar un proceso con una persona que no está obligada a hacer un reporte o por medio de una línea telefónica anónima hasta que estés listo para moverte legalmente.
- ③ Un Defensor de víctimas de asalto sexual de la línea telefónica del centro de crisis, un centro de auxilio en el campo de una universidad, o una base militar pueden proveer soporte emocional al escucharle imparcialmente. Ellos están obligados a hacer un reporte, pero también pueden ayudarle a tomar decisiones bien informadas al proveerle información acerca de las reacciones más comunes al trauma por violencia sexual, preocupaciones médicas, opciones de reporte, justicia del proceso criminal y otros asuntos legales.
- ④ Si usted tiene preocupaciones acerca de sus lesiones físicas, infecciones de transmisión sexual (STIs) y/o embarazo, es de mucha importancia buscar asistencia médica para mantenerse bien físicamente.
- ⑤ El Sistema legal es complejo, pero hay un proceso básico que siguen los casos de asalto sexual.
- ⑥ Podría ser de mucha ayuda buscar consejería o terapia para ayudarte a sanar del trauma de violencia sexual. A pesar de que muchos sobrevivientes simplemente quieren olvidarse y seguir adelante, los sentimientos y efectos del trauma lo hacen difícil de seguir adelante sin apoyo de salud mental.
- ⑦ Nunca es muy tarde para hablar acerca de violencia sexual pasada y empezar a sanar. Incluso si algo le pasó hace un tiempo, es probable que todavía le afecte, y tú puedes escoger cuando empezar con el proceso de sanación.



INMEDIATAMENTE  
DESPUES DE UNA  
EXPERIENCIA DE  
VIOLENCIA SEXUAL

sentimientos  
pueden incluir:

culpa

confusión

miedo

También puedes  
sentir experiencias  
físicas

cansancio

dolores de cabeza

dolor

Usted podrá tener dificultad de concentración. Usted puede tener pensamientos acelerados. ¿Usted puede encontrarse reviviendo y revisando lo que ocurrió o haciéndose preguntas como "por qué yo?" Pesadillas, desórdenes alimenticios y recuerdos del asalto, también son comunes.

deshonra

vergüenza

depresión

pérdida de control

entumecimiento

tensión muscular

problemas ginecológicos

problemas estomacales

Se podrá sentir como si toda su vida ha sido tomada de repente y se enfoca en el asalto. Usted tiene el derecho de hacer cualquier cosa que usted necesite para seguir adelante y retomar su vida y sentirse seguro.



Después de un tiempo, usted puede sentirse como que solo necesita "superarlo" y parecer como si todo está bien. Usted no querrá hablar acerca de lo que pasó o solo olvidarlo. Esto puede ser útil como una forma de punto y aparte del proceso de duelo, pero desafortunadamente el trauma no puede ser olvidado a largo plazo. El forzar el trauma fuera de sus pensamientos hará que permanezca por un corto tiempo, pero en el futuro el dolor regresará nuevamente de una forma inesperada y sorpresiva.

Usted puede buscar apoyo e información la cual puede ayudarle a tomar control de acciones positivas de ayuda hacia la cura. Usted no tiene que luchar contra el dolor solo.

Usted puede encontrarse experimentando depresión, tener pensamientos inusuales, o que usted puede "actuar como usted mismo". Por ejemplo, usted puede tener

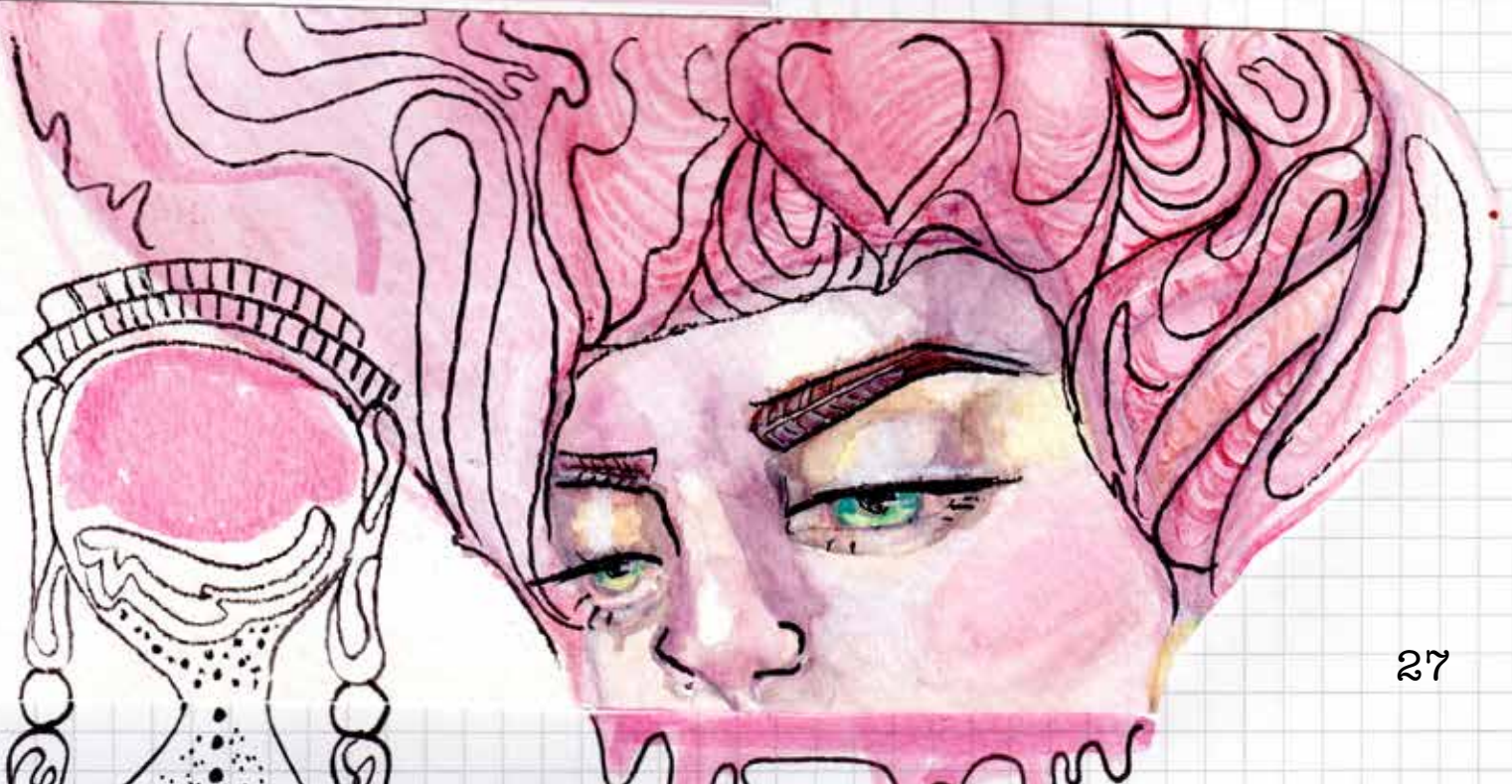
- X Aumento de irritación
- X Pensamiento suicidas
- X Cambios en los hábitos alimenticios (dejar de comer o comer excesivamente)
- X Cambio del patrón de sueño (no poder dormir o dormir mucho)
- X Tener pesadillas

- X Un incremento en el uso de alcohol y/o droga
- X Mantenerse aislado, estar alejado de amigos y familia
- X Aumento del miedo (de dejar la casa o de estar solo en casa, de personas, o en algunos lugares)
- X Evitar el trabajo o trabajar demasiado



Todo esto son reacciones comprensibles por el trauma. Podría ayudar a darse cuenta de que estas acciones son una reacción al asalto. Esto no define quién eres tú. El uso de sustancias, la alteración de su alimentación, el dormir, y la socialización son formas de tratar de crear control y seguridad. Te quitaron tu poder y eso no fue tu culpa. Ahora tiene la oportunidad de descubrir cuáles son las formas seguras de intentar crear control y seguridad. descubra cómo puede sentirse en control de su mente, cuerpo y pensamientos que no son posibles estrategias de afrontamiento dañinas. Algunos ejemplos de estrategias de afrontamiento poco saludables incluyen: el uso de alcohol, comida, actos sexuales, o cualquier número de ideas o sustancias para adormecerte de tus puntos de activación emocional y sentimientos. Esto es completamente normal mientras que tu cerebro está tratando de continuar manteniéndote a salvo de las experiencias del trauma y miedo. Tú estás a salvo ahora y no tienes que seguir huyendo de los sentimientos. Trata de encontrar estrategias de afrontamiento que te hagan sentir confortable pero no debes de tener indiferencia completamente de cómo te sientes. Algunas estrategias de afrontamiento útiles incluyen: correr, andar en bicicleta, hablar con un amigo, cocinar o hacer algo, leer un libro, tomar un baño.

Podría tomar meses y hasta años el recuperarse de lo que ha pasado. Eventualmente, tu asalto(s) ya no será por más tiempo el centro de atracción de tu vida y pensamientos. Sera algo que sucedió en tu pasado.





## Puntos de activación emocional/ Desencadenantes

Creíste que ya lo habías superado y repentinamente, te encuentras en la re-experiencia de algunos de estos efectos del trauma nuevamente, como una recaída decepcionante en el proceso de curación.

**X**

-----ver a alguien que le recuerda al perpetrador u oler o escuchar algo que le recuerda el incidente.

**X**

-----puede haber ocasiones en que los pensamientos o sentimientos de la experiencia regresen repentinamente.

**X**

-----podrás acordarte al ver una escena de un programa en la televisión



En este momento, piensa en como podrías ayudar a tu mejor amigo. Y luego, se amable y cortés en cómo te cuidas a ti mismo y busca personas que te apoyen.

Como sea que se vea tu proceso, podría ser de mucha ayuda el trabajar con un consejero o terapeuta que sea familiar con el trauma. A menudo, hay servicios disponibles a un precio reducido o sin ningún costo para los sobrevivientes. Tú no tienes que estar solo. El hablar con una persona de soporte bien entrenada podría ayudarte a comprender y poder con los sentimientos y los pensamientos que tengas mientras pasas por el proceso de curación.

Todas estas pláticas de las reacciones al trauma pueden llevarte a creer que estas destrozado y dañado. Esto no es cierto. En lo absoluto. Tu mente, cuerpo y alma son fuertes y capaces,

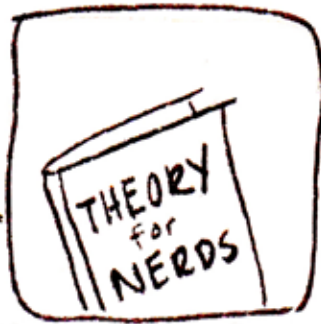
ellas están haciendo lo mejor para protegerte y llevarte a la cura.



# Autocuidado...

Autocuidado es una palabra común en el mundo en estos días, pero algunas veces lo que se sugiere no se ajusta en realidad a quién eres y a lo que necesitas. Cuando te detienes, respira y piensa acerca de lo que en realidad sientes que te está consolando, lo que sea que estés pensando de esto es el autocuidado correcto para tí. Y tienes el derecho de hacer lo que te mueve hacia un todo para sentirse completo nuevamente. Aquí tenemos algunas ideas de autocuidados

Verifica contigo mismo;  
En este momento,  
¿Que me nutre?



LEER UN LIBRO



CANTAR FUERTEMENTE EN EL BAÑO



UN LARGO VIAJE



UNA MANO PARA APREJAR



UN PELUCHE PARA ABRAZAR



ESTAR SOLO



COMER ALGO DEGRASO



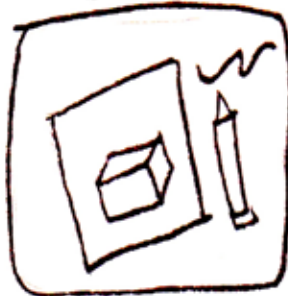
ESCRIBIR EN UN DIARIO



ALGUIEN QUE  
ACORTICE TU ESPALDA



CREAR UN ALBUM CON  
MÚLTIPLES FOTOS



ÁLBUM DE RECORTES



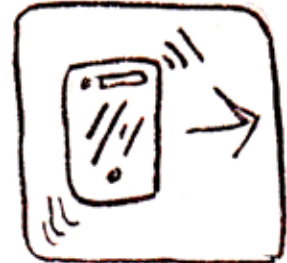
CORRER UNA GRAN DISTANCIA



UN DÍA EN EL GIMNASIO



IR A CAMINAR



UNA LLAMADA CON UN AMIGO



UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN



MEDITACIÓN



MÚSICA MUY FUERTE



UN ABRAZO



TENER UNA BUENA RISA



HORNEAR ALGO



TOMAR UNA SIESTA



TOMAR UN BAÑO



SER JUGUETÓN O DIVERTIDO  
CON ALGUIEN



COMPRA TE UN REGALO




# Trauma y los Puntos de activación emocional/Desencadenantes

Un punto de activación emocional es una respuesta automática conectada al trauma pasado que de repente se presenta en el presente inesperadamente. Pueden aparecer en muchas formas, incluyendo un sentimiento interno de que algo está mal, o puede ser externa tal y como un color, olor, sabor, etc.

Los puntos de activación emocional producen sensaciones en el cuerpo que le hacen recordar cuando ocurrió el daño traumático – por medio de las sensaciones, emociones, imágenes, humor o memorias, haciéndolo difícil de distinguir entre el pasado y el presente.

- Chanelle Gallant  
+ Marti Khor





CUANDO LAS PERSONAS HAN EXPERIMENTADO UN  
EVENTO TRAUMATICO, SUS CUERPOS ENTRAN EN  
UNA REACCION EMOCIONAL DE SOBREVIVENCIA QUE  
ACTIVAN LOS REFLEJOS DE

**LUCHA**

**HUIDA**

**PARALISIS O CONGELAMIENTO**

ESTA REACCION AYUDA A PROTEGERNOS Y A ESTAR  
A SALVO Y EN ALGUNOS CASOS LA REACCION SE  
MANTIENE POR UN LARGO TIEMPO DESPUES DE QUE  
HA PASADO EL PELIGRO. USTED PUEDE ENCONTRAR  
OBJETOS CONFORTABLES O PERSONAS QUE  
REGULARMENTE LE RECUERDAN QUE USTED ESTA A  
SALVO AHORA Y QUE EL EVENTO YA NO ESTA  
PASANDO. USTED NO NECESITA PROTEGER O  
MANTENERSE A SALVO POR MAS TIEMPO. ESTOS  
SINTOMAS Y SENTIMIENTOS DE PELIGRO Y MIEDO  
SON NORMALES.

P - S



**Usted podrá encontrarse experimentando algunos de los siguientes:**

1. **hipervigilancia** – un sentido de que hay un continuo peligro en el mundo y usted debe de estar preparado para protegerse.

2. **disociación** – una calma separada así que usted está fuera de sí mismo y no siente lo que le está pasando.

3. **repetición compulsiva** – su mente continúa repitiendo los eventos traumáticos, quizás en un esfuerzo para cambiar los resultados o ganar un nuevo dominio sobre lo que sucedió.

4. **recuerdos** – cuando usted regresa mentalmente y revive el evento.

5. **colapso** – la inhabilidad de responder a todo. Esto es autoprotección por medio del congelamiento cuando se siente sin poder.

6. **ansiedad** – una reacción de estrés que puede incluir aceleración cardíaca o palpitación, dificultad de respiración, alerta extrema, pensamientos acelerados, nerviosismo, temblores y pánico.

LAS REACCIONES DE LOS PUNTOS DE ACTIVACION EMOCIONAL PUEDEN SER MUY INTENSAS, PERO SOBRE TODO SON GENERALMENTE DEFINIDAS COMO CUANDO USTED RESPONDE A LOS MOMENTOS CON EXTRA-INTENSIDAD PORQUE ESTA ENCIMA DE LA EXPERIENCIA DE SU PASADO. USTED TIENE DIFICULTAD EN DIFERENCIAR LO QUE ESTA OCURRIENDO AHORA Y LO QUE PASO A USTED ANTES.

MIENTRAS UN CONSEJERO O UN TERAPEUTA HARAN EL MEJOR TRABAJO PARA AYUDARLE A APRENDER COMO NAVEGAR Y CONTROLAR LOS PUNTOS DE ACTIVACION EMOCIONAL; AQUI ESTAN ALGUNAS IDEAS O FORMAS DE RESPONDER A ESAS EMOCIONES.

### **La creación de un plan de emergencia para cuando usted se sienta abrumado**

- Una lista de los números telefónicos de gente servicial para llamarles – amigos de apoyo, familia, o un terapeuta
- Una lista de actividades relajantes y que le calmen - música, un baño, caminar, pasar tiempo con una mascota, yoga, meditación, ejercicio fuerte, etc.
- Decir canciones, poemas y oraciones que le den fuerzas y le ayuden a conseguir la calma
- Fotografías de personas que usted ama y que lo quieren o de lugares que le den confort y le relajen
- Una grabación de la voz de alguien en quien usted confía hablar o cantar
- Una pelota para el estrés o algo para jugar con sus manos
- Instrucciones para la respiración profunda.



## TECNICAS DE ESTABILIZACION QUE AYUDAN A ENRAIZARSE PARA CUANDO ESTAS RE-VIVIENDO O SUPERADO MEMORIAS TRAUMATICAS Y NECESITAS REGRESAR AL TIEMPO PRESENTE.

### **Mira a tu alrededor y encuentra**

- 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que puedes escuchar
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que puedes saborear

### **Mira a tu alrededor y encuentra**

- Sostener un cubo de hielo en tus manos
- Tomar agua helada
- Sentarte en una silla con los pies en el suelo sin zapatos o solamente con calcetines y sobar tus palmas firmemente en tus rodillas para empujar tus pies hacia el suelo para crear una sensación que te traiga a ti y a tu cuerpo hacia el presente.

### **Respiración profunda para calmar tu sistema nervioso**

1. Inhala por la nariz mientras mentalmente recitas una frase relajante como "Estoy a salvo y completo"
2. Mantén la respiración mientras repites la frase relajante
3. Exhala por la boca mientras recitas la frase
4. Mantén la respiración mientras repites tu frase.
5. Repite hasta que tu Corazón valla despacio y se normalize y el sentimiento de pánico sea menor.

Recursos para cuando tú tengas sentimientos de hiperactivación emocional en su cuerpo

Note a donde usted tiene sensaciones de placer en su cuerpo y enfóquese en esos sentimientos que son seguros – estremecimiento en sus manos o pies, un lugar en su cuerpo en donde se sienta capaz o fuerte. Usted puede practicar experimentando los sentimientos seguros.

# Diario de puntos de activación emocional / desencadenantes



VERIFICA ...  
... CONTIGO MISMO

Fecha	Hora
x 6 cosas	x antes
x yo hice	x yo senti
x hoy	x activante
Lista	fres
Sintomas	

x	x
x	x
x	x

x	x
x	x
x	x

x	x
x	x
x	x

x	x
x	x
x	x

x	x
x	x
x	x



# Con quien hablas?

**Yo espero que por lo menos existan algunas personas en tu vida quienes son seguras y se preocupan por ti para usarlas como apoyo. El tener gente en tu vida con la cual tú no te sientes solo pueden hacer una gran diferencia. Considera los siguientes criterios mientras usted crea una red de apoyo; trate de encontrar a personas que:**

- x — creer y creen en usted
- x — escuchan escuchan escuchan
- x — están dispuestos a manejar cualquier sentimiento que surja en ellos mismos y están bien con cualquier sentimiento que usted comparta con ellos
- x — estén dispuestos a dejar que usted tome sus propias decisiones acerca de los próximos pasos

Mientras todas estas respuestas tienen descripciones simples, Yo reconozco que pueden ser muy desafiantes para practicar cuando tu sistema esta sobrecargado con diferentes respuestas de activaciones emocionales. Además, podría ser difícil notar cuando usted está activado emocionalmente, particularmente si usted se disociado. Eso es normal y esta bien. ¿Cómo verías y te presentarías ante un amigo que está experimentando los mismos retos? ¿Podrías darte la misma gracia y bondad por lo que estás pasando? Usted está aprendiendo y curándose, lo cual no es fácil.



Si algo de esto funciona para usted, hay muchos más métodos de hacerle frente o para pasar el momento de activación emocional que puedes aprender de profesionales que saben cómo ayudar a personas que están atravesando la recuperación del trauma. Usted tiene la oportunidad de escuchar a su cuerpo mente y alma y aprender la mejor estrategia para usted. Usted puede empoderarse de sí mismo al escoger como responder cuando se activan las emociones.



Las personas que ha encontrado quienes son campeones de confianza no serán los primeros en venir a tu mente. Tus padres o guardianes o miembros de la familia podrían ser recursos perfectos, pero ellos también pueden ser que no terminen siendo los indicados que estén dispuestos a hablar con usted en una forma de apoyo. ¿Quiénes son las personas en tu vida que tú sabes que te apoyan, sin importar por qué? Usted descubrirá que tiene una mejor conexión de apoyo

con alguien en tu comunidad religiosa, el padre de un amigo, o un inesperado maestro de matemática.

- Amigos
- Adultos
- Informantes Obligatorios
- Recursos
- Organizaciones



# Amigos

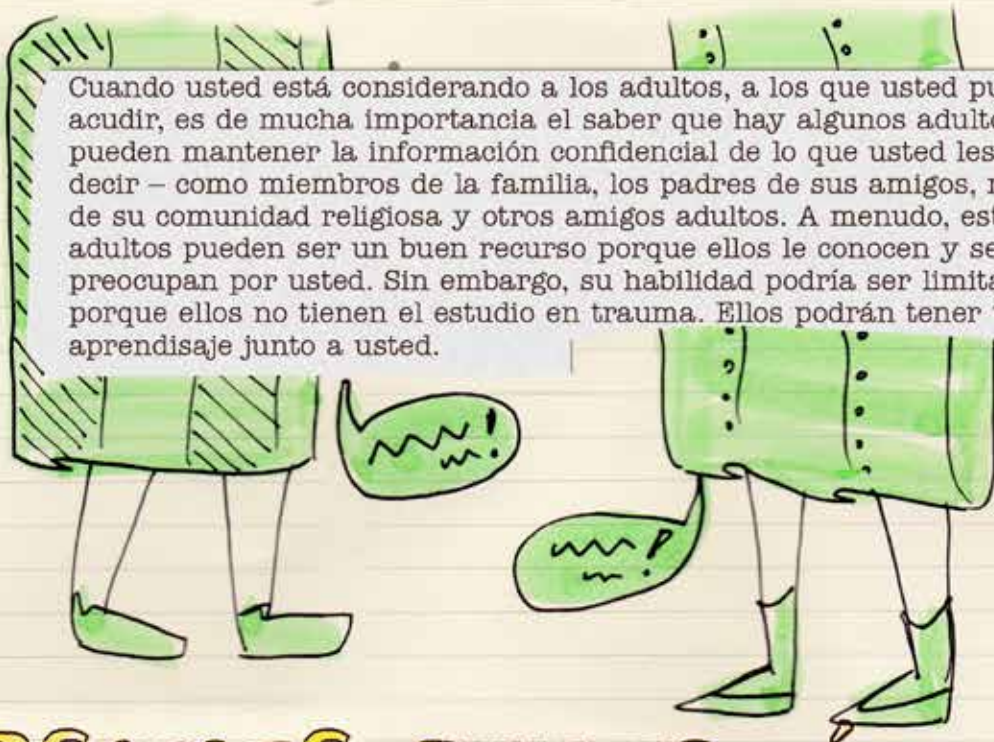
Los amigos pueden ser adorables, cuidadosos y gente inesperada que para tener en tu vida mientras procesa lo que le ha pasado a usted. Sin embargo, otras personas de tu edad podrían no tener la experiencia o saber cómo presentarse con alguien que está procesando un trauma. Usted probablemente necesitara considerar cuales de sus amigos son emocionalmente maduros y lo suficientemente responsables para responder en la forma que sea de ayuda para usted. Adicionalmente, usted tiene permitido decirles a las personas lo que usted necesita. Está bien decirles a sus amigos “Yo necesito que tu solo me escuches; por favor no trates de responder o de arreglar las cosas ahora mismo” o “Lo que yo necesito en realidad es a alguien que me encamine a mi auto por la noche” o “Recordarme que no es mi culpa.” Ellos aprenderán a ser ese amigo que usted necesita.





# ADULTOS

Cuando usted está considerando a los adultos, a los que usted puede acudir, es de mucha importancia el saber que hay algunos adultos que pueden mantener la información confidencial de lo que usted les va a decir – como miembros de la familia, los padres de sus amigos, miembros de su comunidad religiosa y otros amigos adultos. A menudo, estos adultos pueden ser un buen recurso porque ellos le conocen y se preocupan por usted. Sin embargo, su habilidad podría ser limitada porque ellos no tienen el estudio en trauma. Ellos podrán tener un aprendizaje junto a usted.



## PERSONAS QUE ESTAN OBLIGADAS A REPORTAR

Las personas que son profesionales están obligadas a reportar. Estas personas, por ley, deberán comunicar sus sospechas de abuso o negligencia de alguien menor de 18 a las autoridades como un esfuerzo de mantener a los jóvenes a salvo. Por otra parte, los profesionales pueden ser de mucha ayuda en el proceso de curación porque ellos tienen las habilidades y la sabiduría de como ayudar a alguien que ha experimentado un trauma. Por otra parte, si usted habla con alguien quien está obligado a hacer un reporte y usted no ha divulgado su asalto sexual a las autoridades, esta persona deberá de reportar lo que usted le ha dicho.

Si usted está esperando iniciar una investigación, estas personas le pueden dar apoyo en su proceso. Pero si usted está esperando mantener confidencialidad, usted puede encontrar oportunidades para hablar con alguien anónimamente o busque adultos que no están obligados a reportar mandatoriamente

Los profesionales que están obligados a hacer un reporte incluyen maestros, entrenadores, enfermeras, doctores, consejeros, terapeutas, pastores, sacerdotes, rabinos, etc.

REPORT DE CASO



# Recursos

Si usted está esperando poder hablar con un adulto profesional, hay muchos recursos para los sobrevivientes y sus seres amados.

Si usted está esperando poder mantenerse confidencial, antes de compartir cualquier información, asegúrese de preguntarle a la agencia o a la línea caliente si usted puede hablar confidencialmente. Entonces, asegúrese de mantener cualquier forma de identificación fuera de la conversación incluyendo

- SU NOMBRE
- EL NOMBRE DEL PERPETRADOR
- INFORMACIÓN DE CONTACTO (INCLUYENDO CÓDIGO POSTAL, CORREO ELECTRÓNICO O NÚMERO TELEFÓNICO)
- UN NÚMERO DE SEGURO SOCIAL, NÚMERO DE LICENCIA DE CONDUCIR, NÚMERO DE PASAPORTE, O NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN DE ESTUDIANTE
- CUALQUIER OTRA INFORMACIÓN AFILIACIÓN RELIGIOSA

Los centros comunitarios con base para crisis por violación, colegios y programas militares a menudo proveen intervención para crisis, consejería a corto y largo plazo y grupos de apoyo. Sus defensores También pueden ir a menudo con usted al hospital y/o a la corte.

## ORGANIZACIONES EN COLORADO ↴

### **CCASA - Colorado Coalition Against Sexual Assault**

Pueden conectar con recursos específicos por asalto sexual en Colorado, visite [www.ccasa.org](http://www.ccasa.org) para una lista de las agencias de Colorado.

### **Rocky Mountain Victim Law Center (RMVLC)**

RMVLC es una organización sin fines de lucro que provee representación legal gratis para las víctimas de asalto sexual y otros crímenes violentos por medio del proceso de justicia criminal. [www.rmvictimlaw.org](http://www.rmvictimlaw.org)

## ORGANIZACIONES NACIONALES ↴

### **Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN)**

1-800-656-HOPE

La línea de crisis para la salud nacional por asalto sexual que trabaja con más de 1,100 líneas de crisis locales para proveer a las víctimas con servicios confidenciales las 24 horas del día, gratis. [www.rainn.org](http://www.rainn.org)

### **1 en 6**

Recurso Nacional para los hombres sobrevivientes de asalto sexual. Ofrece una librería de recursos para ayudar a los hombres, gratis (y a sus amigos y familiares). [www.1in6.org](http://www.1in6.org)

### **Just Detention International (JDI) (Solo Detención Internacional JDI por sus siglas)**

JDI es una organización de salud y de los derechos humanos que busca terminar con el abuso sexual en todas sus formas de detención. [www.justdetention.org](http://www.justdetention.org)

### **National Domestic Violence Hotline (Línea caliente de Violencia Doméstica Nacional)**

1-800-799-SAFE (7233) o TTY 1-800-787-3224

Esta línea de crisis enlazará a los individuos que son víctimas de violencia entre familia o compañero sexual para ayudar a dicha gente a encontrar refugio por violencia doméstica, otros refugios de emergencia, abogacía legal y programas de asistencia y programas de servicio social en su área que utilizan una base de datos nacional.

### **Anti-Violence Project (Proyecto Anti-Violencia)**

212-714-1141 24-horas línea de crisis bilingüe

Una red de grupos que empoderan a las comunidades afectadas LGBTQIA+ y VIH- y aliados para terminar con todas las formas de violencia. [www.avp.org](http://www.avp.org)



# Autocuidado

## PONIENDO LIMITES Y

## EXPECTATIVAS PARA LAS PERSONAS EN TU VIDA

A menudo, personas a tu alrededor están aprendiendo que es lo que tú necesitas mientras navegas por la vida, justo como tú eres. Tú tienes la oportunidad de identificarte contigo mismo, tomar control y decirle a la gente exactamente lo que tú necesitas. Tú no tienes que ser tímido; no estas pidiendo mucho. Estas personas quieren darte apoyo! Ellos probablemente solo necesitan un poco de ayuda para aprender cómo.

Ante todo, si tú encuentras este zine servicial, usted puede dirigirlos para que comprendan algunos de tus sentimientos y experiencias. ¡La segunda parte de zine está dedicada a ayudarlos a aprender como estar presentes para ti!

Segundo, usted les puede decir lo que necesita. Tome en cuenta llenar esta página de trabajo para usted mismo e incluso practicar el decírselo a sus amigos cercanos para que pueda saber cómo hablar para pedir lo que necesite, antes de llegar a ese momento que será desafiante y activador emocional. Usted puede usar esto con maestros, profesionales de la salud, miembros de la familia...con cualquiera.

Como sea, usted ni siquiera tiene que decir nada. Usted solo tiene que darles el formulario y deje que éste hable por sí mismo.

Por favor use el nombre de \_\_\_\_\_ cuando hable de mí o se refiera a mí.

Yo uso los pronombres \_\_\_\_\_.

Me siento más cómodo cuando \_\_\_\_\_.

Me siento seguro cuando \_\_\_\_\_.

Me gusta escuchar \_\_\_\_\_ cuando tengo miedo.

Me gusta escuchar \_\_\_\_\_ cuando estoy triste.

Me gusta escuchar \_\_\_\_\_ cuando estoy molesto.

Me gusta escuchar \_\_\_\_\_ cuando estoy \_\_\_\_\_.

Cuando estoy emocionado,

\_\_\_\_\_ Me gusta que me tomen la mano suavemente

\_\_\_\_\_ Me gusta que me tomen la mano fuerte

\_\_\_\_\_ Me gusta que me abracen suavemente

\_\_\_\_\_ Me gusta que me abracen fuerte

\_\_\_\_\_ Me gusta que alguien me acaricie mi cabello

\_\_\_\_\_ Me gusta que alguien me sobe la espalda

\_\_\_\_\_ Me gusta una manta

\_\_\_\_\_ Necesito hacer algo con mis manos

\_\_\_\_\_ Me gustaría una bebida cómoda — como un té o chocolate caliente

\_\_\_\_\_ No quiero ser tocado, solo que me escuchen

\_\_\_\_\_ Algo más

# Continuacion del Autocuidado

Algunas cosas que las personas necesitan escuchar incluyen

- No es tu culpa.
- Esta a salvo aqui.
- Estoy aquí para escucharte. No voy a juzgarte.
- Te creo.
- Siento mucho que esto pasó. Esto no debió haberte pasado.

Probablemente usted tiene otras cosas que necesita escuchar. Está bien preguntar por eso, también.



# **DENUNCIAS Y PARTICIPACIÓN POLICIAL CUANDO HAY PERSONAS INDOCUMENTADAS EN SU FAMILIA**

Jóvenes indocumentados son altamente vulnerables al abuso sexual, y la detección y el reporte son difíciles debido a su estado de no-ciudadanos. Es importante el comprender la dinámica que toma lugar cuando el estado migratorio de los jóvenes o el estado migratorio de un miembro cercano de la familia es desconocido. El abuso sexual es difícil de identificar porque por lo general se pasa sin ser reportado e invisible. Es un tema tabú entre muchas familias y por eso no es discutido abiertamente.

Los jóvenes en general enfrentan muchas barreras cuando reportan abuso sexual, pero también hay barreras únicas que afectan las habilidades de los adolescentes en las poblaciones de indocumentados para reportar el abuso. Dependiendo del periodo de tiempo en el que ellos han estado viviendo en EE. UU, el idioma puede ser una barrera para aquellos que están en la necesidad de servicios de protección a los menores. Obstáculos adicionales para reportar los abusos incluyen barreras sociales y culturales, una comprensión limitada del sistema legal y el acceso limitado a las facilidades públicas donde se puede hacer un reporte, como instalaciones médicas y escuelas.

El miedo a la deportación es otra barrera que mantiene a muchas familias de migrantes indocumentados alejados de buscar la protección y los servicios que ellos necesitan y son disuadidos para denunciar el abuso sexual infantil. El abusador les había dicho a los jóvenes que sus padres, hermanos, tías y tíos, todos serán deportados si el menor le dice algo a alguien acerca del abuso. Estas amenazas pueden ser efectivas en la protección del abusador porque el menor puede tener miedo a las consecuencias negativas para la familia completa si él o ella reporta el abuso sexual.

De acuerdo con un defensor bilingüe de la línea de crisis, un recurso de la violencia doméstica nacional, "Antes de tomar acción, podría ser de mucha ayuda el saber tus derechos siempre, buscar la consejería de un abogado que se especializa en el tipo de asistencia de inmigración que este necesitando; y averiguar cómo tu universidad y/o agencia local del cumplimiento de la ley han manejado casos que involucren víctimas de crimen indocumentadas en el pasado."

Ninguna persona debe de tener miedo de que el reportar un crimen o ir a la corte los pondrá en riesgo de deportación - Michael Kaufman, ACLU.

Hay algunas protecciones legales que pueden estar disponibles para las víctimas de agresión sexual que no siempre son fáciles de obtener. Los sobrevivientes no necesitan la ayuda del abusador para aplicar por los beneficios de inmigración y asistencia. Las víctimas deben establecer que ellos:

- x - Tienen o tuvieron una relación calificada con el esposo abusador, o, son los padres o el hijo del abusador,
- x - Que vive o vivió con el abusador,
- x - Que tiene una buena conducta moral, y
- x - Que han sido víctimas de una batalla o de crueldad extrema.



**El estado U de no inmigrante (o Visa U)** ofrece protección a las víctimas quienes están apoyando una investigación de actividad criminal. Las víctimas no están requeridas a tener un estado de inmigración legal, pero ellos deben:

- Ser una víctima de actividades criminales que califiquen y que haya sufrido sustancialmente un daño físico o abuso mental como resultado del crimen, (asalto sexual y violación son ambas actividades criminales que califican)
- Que posea información confiable y creíble acerca de la actividad criminal,
- Ser, o haber sido de mucha ayuda para la investigación y/o proceso de la actividad criminal calificada, y
- Ser una víctima de una actividad criminal que viole la ley de EE. UU

**Estado T No inmigrante (o Visa T)** ofrece protección a las víctimas de tráfico humano. El tráfico humano es una forma de esclavitud en la cual las personas, que a menudo atraídas por la promesa de buenos trabajos, más oportunidades y una mejor vida y luego son forzados a trabajar bajo circunstancias brutales e inhumanas. A las víctimas no se les requiere que tengan un estado de inmigración legal, pero ellos deben:

- Ser una víctima de una forma severa del tráfico en persona,
- Estar físicamente presente en los Estados Unidos a causa del tráfico,
- Cumplir con cualquier pedido razonable de asistencia en la investigación o proceso ( ser menor de 18 años de edad)
- Sufrir daño extremo incluyendo daño inusual y severo si se remueve de Los

Actualmente un límite de 10,000 Visas U y Visas T son entregadas por año lo cual no es suficiente para la demanda. Si un solicitante hace su caso con éxito por una visa U o T, pero actualmente no hay una visa disponible por el capital estatutario, los servicios de Ciudadanía y de Inmigración de los Estados Unidos (U.S.C.I.S) le proveerán al solicitante con una carta expresando un intento de concederle una visa U o una visa T y le permitirá al solicitante poder aplicar por una autorización de trabajo mientras el solicitante espera por una visa U o una visa T, hasta que esté disponible.



# Parte 2.

## para los amigos de los sobrevivientes

Gracias por ser una persona de confianza y preocuparse por sus amigos. Aquí hay algunos pensamientos en como continuar presente para tus amigos ahora.

Ante todo, la única forma de que usted estará disponible para estar allí para sus amigos es si usted está al tanto de cómo está respondiendo y de asegurarse de que usted se está cuidando. Si usted trata de ser un "salvador" o sacrificarse y su salud mental por sus amigos, usted terminara incapaz de hacer frente y ver a sus amigos fuertes. Para dar un apoyo verdadero para el sobreviviente, usted tendrá que responder a los sentimientos que el asalto generará para usted y para que busque apoyo cuando usted este abrumado. También es de suma importancia el estar dispuesto a enfrentar sus temores y prejuicios acerca de la violencia sexual y a tener información precisa.

También podría ser de mucha ayuda el leer la sección para las víctimas para empatizar con sus experiencias.

Aquí hay algunos consejos de cómo se puede presentar para alguien.





# ESCUCHAR • ESCUCHAR • Y ESCUCHAR UN POCO MAS

A menudo, cuando algo fuerte está pasando a alguien por quien usted se preocupa, usted podría tener la inclinación de tratar de arreglar o de asumir que ellos se están sintiendo como usted se sentiría. Usted podría encontrarse diciendo cosas como

- **"Eso es terrible!"** Usted no sabe cómo se está sintiendo su amigo o en qué etapa de dolor se encuentran. ¿En vez de decirles cómo cree usted que deberían sentirse, pregúnteles "cómo se están sintiendo?" y reflexione retornándoles lo que usted escucha que ellos están diciendo.
- **"No puedo creer que eso pasó!"** Usted podría estar impactado de que algo serio ha pasado a su amigo, pero es de mucha importancia que usted les comunique a ellos que usted les cree, inclusive si usted conoce al perpetrador como agradable, persona popular. Para superar la violencia sexual en nuestra cultura, siempre tenemos que escuchar y creerles a las personas. Decirle a alguien que "usted no está tomando lados" es ultimadamente tomar lado y es perjudicial para la víctima porque le está comunicando que su experiencia no es real y ellos no deberían de ser lastimados. Dígales "Yo te creo, y estoy aquí para ti" en vez.
- **"No te preocupes/no llores/no pienses en eso"** La negación aparentemente es la manera más fácil de tratar una crisis, pero podría hacer que el sobreviviente se sienta como que no ha sido escuchado. La violencia sexual es muy estresante. Dar a entender que no es o no debería ser un momento difícil no es respetuoso y minimiza al sobreviviente. Deja que tu amigo tenga emociones y dígales "que está bien si necesita llorar, gritar, preocuparse, o hablar de eso si eso ayuda".
- **"Esto es lo que voy a hacer..."** Usted no puede reparar lo que ha pasado. ¿Lo mejor que usted puede hacer es escuchar y preguntar "Hay algo que tú quieres que yo haga para apoyarte?"

## COMO APOYAR A UNA PERSONA QUE SE REACTIVÓ

Yo recomiendo leer paginas 34-37 donde se define "estar reactivado" y se aconseja a los sobrevivientes para ayudarles a navegar las reactivaciones. Cuando usted está presente para una persona quien está en el proceso de reactivación, La clave a recordar es que su sistema nervioso está siendo sobrellevado por la respuesta de lucha - o - escape de lo que ha pasado a ellos en el pasado. Ellos están pasando tiempos difíciles aquí en el presente. Usted quiere ayudarlos a reconectarse con el factor de que ellos están allí con usted, en el presente y a salvo. Usted los puede guiar por medio de algunas de las actividades descritas en la sección de respuestas a la reactivación para los sobrevivientes. Usted les puede reasegurar que ellos están a salvo y describirles por qué. Pregúnteles si ellos quieren

ser tocados o sostenidos y como. Si su amigo está experimentando reactivación del trauma continuamente, usted podría encontrar que el discutir un plan de navegación de reactivación puede ser de mucha ayuda para ellos.

## QUEN ESTA ACTIVADA EMOCIONALMENTE



# asegurele a su amigo

QUE NO FUE SU CULPA...

Algunas veces asalto sexual ocurre cuando la víctima estaba en una situación riesgosa o ilegal – tomando cuando es menor de edad, usando drogas, ir a lugares desconocidos, etc. La participación en cualquiera de estas cosas nunca será la causa del asalto; el comportamiento riesgoso no justifica ser una víctima por la violencia. La violencia sexual siempre será culpa del perpetrador. El perpetrador decide lastimar a otra persona y solo el puede ser considerado responsable.

## DELE LA OPORTUNIDAD A LOS SOBREVIVIENTES DE ESCOGER QUE ES LO QUE VA A PASAR DESPUÉS CON ELLOS

Alguien que ha sido asaltado sexualmente ha experimentado una gran pérdida de poder. Ayudar a su amigo a recuperar un sentido de control es importante. Es muy común para los sobrevivientes luchar hasta para tomar pequeñas decisiones después de un asalto. Dele sus ideas, pero deje que sus amigos tomen decisiones acerca de lo que va a pasar próximamente. La recuperación del sentido de control sobre la vida de alguien es un paso importante hacia la cura por violencia.

## RESPETE LA CONFIDENCIALIDAD DEL SOBREVIVIENTE

Usted es el confidente del sobreviviente. Asegúrese de que está bien con el sobreviviente si usted está hablándole a alguien acerca del asalto en una forma que pueda identificarles. Si está buscando apoyo para usted, mantenga la identidad del sobreviviente confidencial cuando hable con otros.

Su amigo está luchando con mucho, mientras se cuida a sí mismo. Usted puede responder con emociones humanas a lo que ellos le están diciendo, pero ellos no deben preocuparse emocionalmente por usted. Usted deberá encontrar sus propios recursos y salidas saludables para expresar y procesar sus sentimientos acerca de lo que ha pasado.



- ENCUENTRA FORMAS SALUDABLES DE LIDIAR CON TU
- ENFADO
- RABIA
- LOS MIEDOS
- SIN DANAR AUN MAS AL SOBREVIVIENTE

**COMO BUSCAR APOYO PARA USTED – TRAUMA SECUNDARIO Y CONOCIENDO SUS LÍMITES.**

Trauma secundario es ser afectado por escuchar e internalizar el trauma que le ha pasado a alguien más. Esto es real! Si es mucho para usted, busque ayuda de alguien más que este entrenado en consejería para sobrevivientes de violencia sexual. ¡Usted no está fallando si es usted quien necesita ayuda! Las organizaciones escuchan en la sección de Con Quien Hablar para sobrevivientes (paginas 45, 54-55) puede referirles a programas que ofrecen servicios para miembros de la familia y amigos. Recuerde mantener la confidencialidad de las victimas cuando esté hablando de ellos, si ellos no han decidido reportar el incidente todavía.



## **STATE RESOURCES COLORADO**

### **9TO25**

[www.co9to25.org](http://www.co9to25.org)

Colorado 9to25 is about creating the space for youth and adults to connect, share ideas and feedback, and ensure that all Colorado youth are safe, healthy, educated, connected, and contributing.

### **COLORADO SCHOOL SAFETY RESOURCE CENTER (CSSRC)**

[www.colorado.gov/cssrc](http://www.colorado.gov/cssrc)

The CSSRC assists educators, emergency responders, community organizations, school mental health professionals, parents and students to create safe, positive and successful school environments for Colorado students in all pre K-12 and higher education schools.

## **NATIONAL RESOURCES**

### **ADVOCATES FOR YOUTH**

[www.advocatesforyouth.org](http://www.advocatesforyouth.org)

Advocate for Youth champions efforts that help young people make informed and responsible decisions about their reproductive and sexual health.

### **BREAK THE CYCLE**

[www.breakthecycle.org](http://www.breakthecycle.org)

Break the Cycle inspires and supports young people 12 -24 to build healthy relationships and create a culture without abuse.

### **CENTER FOR YOUNG WOMEN'S HEALTH**

[www.youngwomenshealth.org](http://www.youngwomenshealth.org)

The Center for Young Women's Health is a website for teen girls and young women featuring up-to date health information.

### **GLSEN**

[www.glsen.org](http://www.glsen.org)

GLSEN works to ensure that LGBTQ students are able to learn and grow in a school environment free from bullying and harassment.

### **HEALTHY TEEN NETWORK**

[www.healthyteennetwork.org](http://www.healthyteennetwork.org)

Healthy Teen Network provides capacity-building assistance for professionals and organizations in the adolescent and young adult health fields.

**I WANNA KNOW**

[www.iwannaknow.org/teens/sexualhealth.html](http://www.iwannaknow.org/teens/sexualhealth.html)

iwannaknow.org offers information on sexual health for teens and young adults.

**LOVE IS RESPECT**

[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

Loveisrespect's purpose is to engage, educate and empower young people to prevent and end abusive relationships.

**PLANNED PARENTHOOD – TEENWIRE**

[www.plannedparenthood.org/learn/teens](http://www.plannedparenthood.org/learn/teens)

Information for teens on sex, relationships, their bodies, and more.

**SEX, ETC.**

[www.sexetc.org](http://www.sexetc.org)

Sex, Etc. is published by Answer, a national organization that provides and promotes unfettered access to comprehensive sexuality education for young people and the adults who teach them.

**START STRONG: BUILDING HEALTHY TEEN RELATIONSHIPS**

[startstrong.futureswithoutviolence.org](http://startstrong.futureswithoutviolence.org)

Start Strong is a national program aimed at promoting healthy relationships among 11 to 14-year-olds and identifying promising ways to prevent teen dating violence.

**THAT'S NOT COOL**

[www.futureswithoutviolence.org/children-youth-teens/thats-not-cool](http://www.futureswithoutviolence.org/children-youth-teens/thats-not-cool)

[www.thatsnotcool.com](http://www.thatsnotcool.com)

That's Not Cool partners with young people to help raise awareness and bring education and organizing tools to communities to address dating violence, unhealthy relationships, and digital abuse.

**YOUNG MEN'S HEALTH**

[www.youngmenshealthsite.org](http://www.youngmenshealthsite.org)

Young Men's Health is a website for teen guys and young men featuring up-to-date health information.

(1) "Estatutos Revisados de Colorado, 18-3-402: Asalto Sexual"

(2) "Estatutos Revisados de Colorado, 18-3-404: Contacto Sexual Ilegal"

(3) Crabb, Cindy. *Aprendiendo Un Buen Consentimiento: En Relaciones Saludables Y Apoyo Para El Sobreviviente*. AK Prensa, 2016.

(4) Strohmaier, H., Murphy, M., DeMatteo, D. "Jóvenes Sexting: Tasas de Prevalencia, Motivación de Conducción y El Efecto Disuasorio de las Consecuencias Legales". Springer, 2014.

(5) Ley de la Casa de Colorado, 17-1302 "Sobre asuntos relacionados a imágenes sexuales explícitas de un menor", Smith, S.G., 2018.



