

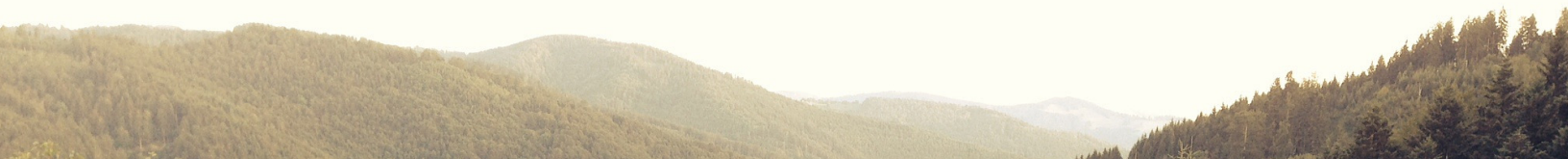
# CONSEJOS RÁPIDOS PARA QUIENES TRABAJAN EN LA LÍNEA DIRECTA DE CRISIS Y APOYO

## CÓMO USAR ESTA GUÍA

Brindarles apoyo a los sobrevivientes de agresiones sexuales a través de nuestras líneas directas de crisis y apoyo disponibles las 24 horas del día es una parte importante de nuestro trabajo como defensores. Mediante estas llamadas podemos ofrecer distintos recursos a los sobrevivientes. En el caso de los sobrevivientes de agresiones sexuales, posiblemente el recurso más importante que les podemos ofrecer es escucharlos y creerles. Cuando un sobreviviente no necesita un recurso tangible, como un refugio, podemos sentir que no hicimos nuestro trabajo o que no pudimos ayudar a ese sobreviviente. Pero esto no es cierto: escuchar, brindar apoyo emocional y ayudarles a evaluar sus opciones es una parte esencial de nuestro trabajo.

Esta guía fue inspirada por programas rurales que existen alrededor del país y la intención es utilizarla cuando respondas a las llamadas de la línea directa de crisis y apoyo. De un lado podrás ver respuestas útiles y lenguaje reflexivo. Este lado te ayudará a recordar que el escuchar y creerle al sobreviviente es una parte importante de tu trabajo como defensor. Resiste las ganas de llenar los silencios con palabras. Permitir un poco de silencio puede ser algo poderoso y le da tiempo al sobreviviente para articular lo que quiere decir. Utilizar respuestas reflexivas te ayuda a aclarar lo que la persona que llama quiere decir y lo que necesita.

El otro lado es para utilizarlo después de que hayas completado la llamada. Te hemos brindado técnicas para centrarte si atiendes una llamada difícil o traumática. También incluimos una lista para recordarte lo que realmente hiciste durante esa llamada. ¡Brindarles apoyo a los sobrevivientes de agresión sexual es un trabajo importante!



# CONSEJOS RÁPIDOS PARA QUIENES TRABAJAN EN LA LÍNEA DIRECTA DE CRISIS Y APOYO

## COSAS QUE PODEMOS DECIR

- Te creo.
- No es tu culpa.
- Lamento que esto haya pasado.
- Estoy aquí para apoyarte.
- Me alegra que estés vivo(a).
- Mereces apoyo en este momento.
- Eres muy fuerte.
- Eres increíble por habernos llamado.
- Tómate tu tiempo... Estaré aquí cuando estés listo.
- No hay necesidad de darme las gracias, tú eres el que estás haciendo el gran esfuerzo. Hónrate a ti mismo.
- No hay manera correcta o incorrecta de cómo sentirse.
- No mereces lo que te sucedió.
- Voy a estar aquí apoyándote en este momento.

**Tan sólo escuchar es útil.**

## SI UN SOBREVIVIENTE TE PREGUNTA "¿QUÉ DEBO HACER?"

¿Qué te parece si trabajamos juntos para idear un plan para lidiar con estos momentos difíciles?

Vamos a pensar juntos en algunas cosas que tu pienses que te podrían ayudar. ¿Te parece bien?

## PIENSA EN ESTRATEGIAS SANAS PARA HACER FRENTE A LA SITUACIÓN

Primero, escucha lo que te dice el sobreviviente para saber qué ha estado haciendo para hacer frente a la situación.

Luego, ayuda al sobreviviente a disminuir el sentimiento de culpa por haber acudido a estrategias no tan sanas para hacer frente a la situación.

Plantea las estrategias para hacer frente a la situación como herramientas de supervivencia que hacen al sobreviviente más creativo y flexible.

Habla sobre las opciones de apoyo que existen.

Fomenta siempre el cuidado personal.



# CONSEJOS RÁPIDOS PARA QUIENES TRABAJAN EN LA LÍNEA DIRECTA DE CRISIS Y APOYO

## CÓMO CENTRARSE A NIVEL FÍSICO

- Deja correr un poco de agua fría o tibia sobre tus manos.
- Agarra una silla lo más fuerte que puedas.
- Camina lentamente, observando detalladamente cada paso que das.

## CÓMO CENTRARSE Y CALMARSE

- Di afirmaciones amables, como, por ejemplo, "Eres una persona maravillosa".
- Piensa en tu color, animal o programa de TV favoritos.
- Visualiza a las personas que más te importan.

## CÓMO CENTRARSE MENTALMENTE

- Piensa en algo gracioso para levantar tu estado de ánimo.
- Describe tu entorno detalladamente.

Le agradecemos a Ashlee Owens por su colaboración.

Este proyecto fue financiado por la Subvención No. 2008-TA-AX-K043, otorgada por la Oficina sobre la violencia contra las mujeres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación pertenecen al autor y no necesariamente reflejan los puntos de vista del Departamento de Justicia ni de la Oficina sobre la violencia contra las mujeres.

## ¡Gracias por darle tu apoyo a los sobrevivientes!

### LOS SOBREVIVIENTES NO SIEMPRE NECESITAN RECURSOS TANGIBLES.

Frecuentemente, sólo necesitan a alguien que los escuche. Tú hiciste justamente eso y mucho más:

- Tú los ayudaste a establecer su seguridad emocional.
- Tú normalizaste y les diste validez a sus sentimientos.
- Tú infundiste esperanza para la sanación, destacaste sus fortalezas y disminuiste su sentimiento de culpa.
- Tú los ayudaste a romper los mitos y les ofreciste los hechos.
- Tú los ayudaste a pensar en herramientas sanas para hacer frente a la situación y fomentaste el cuidado personal.
- Tú los ayudaste a evaluar sus opciones y les diste validez a sus inquietudes.

Para saber más información, ver herramientas y recursos, visita [www.resource-sharingproject.org](http://www.resource-sharingproject.org)

