



TRAUMA, Y AGRESIÓN SEXUAL

Entender los efectos del trauma puede ayudarlo a ofrecer un mejor apoyo para su ser querido. Un trauma puede afectar a cada persona de forma diferente y las posibles reacciones pueden incluir:

- reacciones emocionales como depresión, culpa, vergüenza, miedo, ira, dolor y cambios de humor.
- reacciones conductuales tales como incapacidad para concentrarse o relajarse, pérdida de interés, evitar lugares, personas y pensamientos o sentimientos.
- reacciones físicas como náuseas, dolores de cabeza y cambios en los patrones de alimentación o sueño.
- ansiedad, ataques de pánico y recuerdos.

Recuérdle a su ser querido que no hay una forma correcta o incorrecta de sentirse después de haber sido agredido sexualmente. Estas reacciones pueden ser más difíciles de manejar en ciertos momentos. Recuerde que esto es normal y que estas reacciones pueden disminuir con el tiempo.

LaFASA

*Fundación de Luisiana
contra la agresión sexual*

¡Los centros de crisis para víctimas de agresión sexual cuentan con una línea directa las 24 horas para atender casos de crisis, brindar información y remisión, asesoramiento gratuito y más!

www.lafasa.org

NÚMERO PRINCIPAL 225.372.8995
LÍNEA DE AYUDA 888.995.7273

2133 Silverside Drive, Ste. A
Baton Rouge, LA 70808



Este proyecto fue apoyado por la subvención No. 2016-KF-99 3923 otorgada por la Oficina sobre la Violencia Contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación son las del autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Oficina sobre la Violencia Contra la Mujer del Departamento de Justicia.



LaFASA

Apoyo para sobrevivientes de
VIOLENCIA SEXUAL

APOYO PARA LOS SOBREVIVIENTES

Lo mejor para comenzar a apoyar a un sobreviviente es escucharlo, aprender y consolarlo. Sanar es difícil, pero su apoyo lo hará más fácil.

Tómese el tiempo para informarse sobre los efectos del trauma a corto y largo plazo. Esto lo hará más sensible a la experiencia de su ser querido y lo ayudará a prepararse para el tipo de apoyo que pueda necesitar de usted. Los sobrevivientes son más propensos a cometer suicidio, desarrollar trastornos alimenticios o abusar del consumo de drogas y/o alcohol. Sin embargo, mientras más apoyo tenga un sobreviviente, es menos probable que experimente estos síntomas negativos.

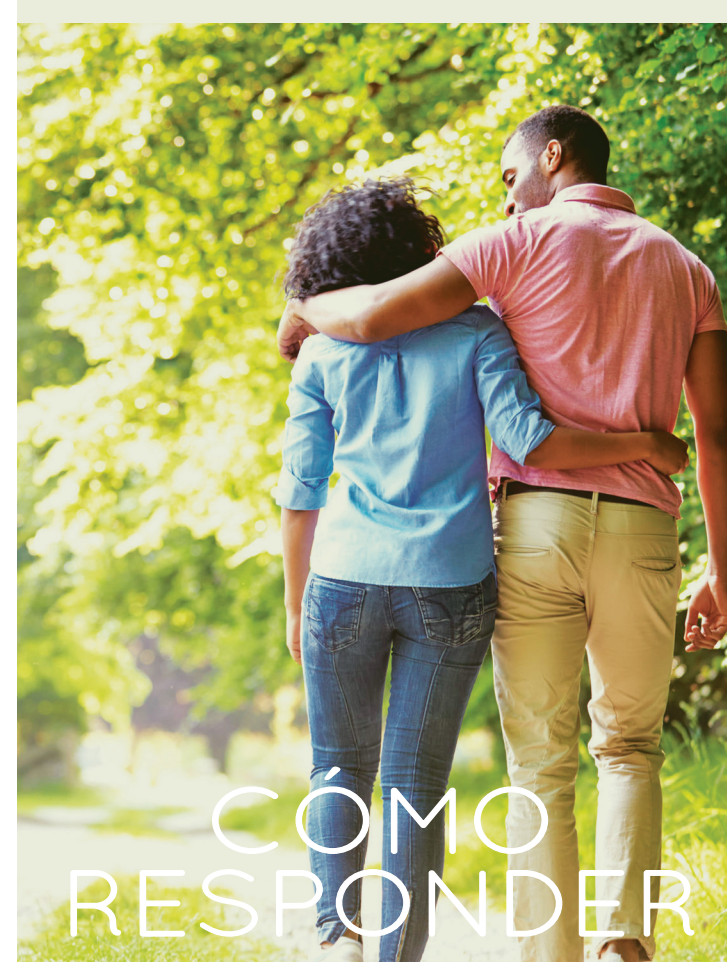
A medida que su ser querido procesa el trauma, usted también puede experimentar síntomas de trauma similares. Hay muchas razones por las que esto ocurre, como por ejemplo, sentirse culpable por no prevenir la agresión. Asegúrese de cuidarse a sí mismo para garantizar que el sobreviviente tenga una red de apoyo sólida. Recuerde, hay ayuda disponible tanto para usted como para su ser querido.

“Te creo” pueden ser las palabras más significativas y poderosas que escuche un sobreviviente.

Hay muchas formas de mostrar apoyo:

- **Escuche sin juzgar.**
Este no es el momento de criticar ni analizar sus decisiones o juicio. Evite preguntas o comentarios como “¿por qué hiciste tal cosa?” y “debiste haber hecho tal” cuando hable con su ser querido sobre su agresión y/o decisiones.
- **Busque su centro local de ayuda para víctimas de agresión sexual.**
No tiene que ayudar a su ser querido por su cuenta. Visite lafasa.org para encontrar servicios en su área local.
- **Ofrezca opciones y respete las decisiones.**
La agresión sexual le quita el control a un sobreviviente. Una gran parte de la sanación de un sobreviviente es recuperar el control y tomar decisiones. Puede alentarlos a que hagan una denuncia a la policía, a que busquen atención médica o se comuniquen con los servicios de asistencia. Los sobrevivientes saben lo que es mejor para sus vidas. Si deciden no aceptar estas opciones, debe respetar su elección.
- **Repórtese periódicamente.**
Repórtese con su ser querido de vez en cuando para asegurarse de que esté bien y de que no esté desarrollando conductas poco saludables o mecanismos de afrontamiento (como el consumo de drogas o alcohol).
- **Fomente el cuidado personal.**
El cuidado personal se trata de enfocarnos en nuestro bienestar físico y emocional. Un sistema de apoyo sólido y una rutina de cuidado personal pueden ayudarle tanto a usted como a su ser querido mientras manejan el trauma.
- **Sea paciente.**
Sanar es un proceso que toma su propio tiempo. Algunos sobrevivientes pueden sentirse frustrados por el tiempo que tardan en procesar su trauma.

Llame a la línea de ayuda de LaFASA para recibir servicios de asistencia e información gratuitos y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. 888-995-7273



CÓMO RESPONDER

A algunas personas les cuesta mucho encontrar algo “correcto” para decir después de que un ser querido revela que fue agredido sexualmente. No permita que el miedo a decir las palabras “incorrectas” se interponga en el camino de ayudarle a su ser querido en momentos de necesidad.

Considere utilizar estas frases para reconfortar a un sobreviviente:

- Te creo.
- Siento mucho que te haya pasado esto.
- No fue tu culpa.
- Gracias por contármelo.
- ¿Puedo hacer algo por ti?
- Esto no cambia lo que siento por ti.
- Estoy aquí para apoyarte.
- Te amo.