

# ¿Como Puedo Ayudar?

Desde el inicio...

La violación puede traumatizar no solo a la víctima, sino también a sus familiares y amistades. Muchas veces la familia y las amistades no saben cómo ayudar. La reacción de cada persona a ser violada/o es única. El dolor y las necesidades de cada persona son de ellos. Este folleto provee un guía para la familia o las amistades de alguien que haya sido violada/o.

## **Deje que la Víctima Tome la Iniciativa**

Una víctima de violación ha pasado por una gran pérdida de control sobre su vida. Ella/el necesita estar en control de sus decisiones- no los obligue a recuperarse en las maneras que usted cree que deberían de hacerlo.

Unas simples reglas son:

- Si la víctima quiere hablar, escúchelos
- Si usted no se siente cómoda/o escuchándolos, ayude a la víctima encontrar a alguien que si los puede escuchar.
- Si la víctima no quiere hablar no lo obligue a hacerlo.
- Deje que la víctima le diga lo que se necesita
- Pregúntele ¿“Como puedo ayudarte?”

## **Las Maneras Como una Agencia de Crisis de Violación Puede Ayudar**

Trabajadoras de agencias de crisis de ICASA tienen entrenamiento especializado para ayudar a las víctimas de la violencia sexual. Agencias de crisis de violación:

- Responden a la línea de crisis las 24 horas de día, los 7 días de la semana, y los 365 días al año.
- Proveen abogacía en momentos de crisis y servicios de consejería.
- Proveen servicios gratuitos y confidenciales para víctimas y sus familias.

Una lista de agencias se encuentra en las últimas páginas de este folleto o en la página de internet [www.icasa.org](http://www.icasa.org).

**Recuerde: No es la Culpa de la Sobreviviente**

**La violación siempre es un crimen. El violador es un criminal.**

**No culpe a la víctima.**

**Las victimas no provocan el comportamiento del violador.**

**No Cuestione las Acciones de la Sobreviviente**

- No cuestione el comportamiento de su amiga/o.
- No pregunte porque. (¿Porque fuiste allí? ¿Porque te quedaste? ¿Porque abriste la puerta?)
- No diga “Hubieras hecho” o “No hubieras hecho” (Hubieras atrancado las ventanas... Hubieras peleado...No hubieras peleado...)

Preguntas como estas solo aumentan el dolor de la víctima y sus propias dudas. No se enfoque en el comportamiento de la víctima. El comportamiento del violador es el problema y el que debería de ser culpado.

### **Enfrenta el tema**

Muy seguido la gente le dice a la víctima de una crisis cosas como “No te preocupes,” “No llores,” “No piense en lo que paso.”

Esto es imposible. No ayuda decirle esto a alguien que ha sido violada/o. Ni el crimen o los resultados van a desaparecer al ignorarlos. Si niega o hace menos lo que le ha pasado a la víctima pensara que usted no está preocupada/o por ella/el.

### **Este Preparado para Escuchar**

Déjele saber a la víctima que puede hablar con usted sobre lo que paso. Algunas personas necesitan procesar la experiencia a través de repetir detalles o al hablar de sus sentimientos.

- Trate de escuchar sin juzgar.
- No haga preguntas detalladas.
- Usted no necesita conocer los detalles del asalto sexual.

### **Autocuidado**

#### **Enfrente sus Propios Miedos**

Puede tener sentimientos que afecten su relación con la víctima

- Usted pueda estar incomoda/o pensando en la violación.
- Usted pueda sentir coraje con la víctima o el violador.
- Usted pueda sentir miedo.
- Usted pueda sentir remordimiento que no pudo evitar el ataque.

Ponga atención a sus propios sentimientos. Hable con alguien que no sea la victima de lo que está sintiendo, para que pueda enfocarse en lo que necesita la víctima y en sus preocupaciones sin juzgarla/o.

#### **Busque Consejería Si Usted lo Necesita**

Consejeras de crisis de violación entienden que el asalto sexual lastima a los seres queridos de la víctima. Consejeras le pueden ayudar con sus preguntas y preocupaciones. Agencias de crisis de violación de ICASA proveen consejería gratis y

confidencial a los seres queridos de la víctima. Sería un apoyo emocional para usted y para la víctima.

### **¿Que Mas Puede Hacer?**

Cualquier ayuda, sin importar que tan mínimo usted lo sienta, demostrara su preocupación y cuidado. No ofrezca más de lo que pueda dar. Si ofrece ayudar asegúrese que si lo haga. Conociendo y entendiendo sus propias limitaciones es importante. Cada víctima pueda necesitar o querer un apoyo diferente, por ejemplo, alojamiento o ayuda con tareas diarias o dinero. Aquí hay algunas cosas que puede hacer:

- Ofrezca manejar a la víctima a su casa o ir con ellos en el transporte público.
- Ofrezca ayudar con tareas diarias.
- Ayude instalar nuevas chapas o ayúdeles a buscar un nuevo lugar para vivir.
- Considere dejar que la víctima se quede en su casa por un tiempo.
- O ofrezca quedarse con la victima un tiempo en su casa. Asegúrese estar preparada/o a poder quedarse.
- Pregunte si la victima pueda tener problemas financieros después de ser violada/o. Es posible que la víctima no se le pague el tiempo que falte del trabajo.
- Su amiga/o puede tener que mudarse a un nuevo lugar, o hacer otros cambios a su estilo de vida que aumenten sus gastos. No asuma que una oferta de dinero seria insensible.
- Asegúrese que su amiga/o conozca de agencias de crisis de violación u otros recursos comunitarios al que pueda contactar para un apoyo adicional.

Su apoyo será importante si el violador es capturado y el fiscal le impone cargos. Si el caso llega a un juicio es probable que haya muchas fechas de audiencia. En cualquier punto del juicio ofrezca acompañar a la víctima o asegúrese que otras personas la/lo puedan acompañar.

Tenga paciencia. Después de que parezca que haya pasado la crisis usted pueda querer que las cosas regresen a la normalidad. Pero, pueda que su amigo/a o ser querido todavía se estén ajustando a su nueva situación. Muchas víctimas sufren de trastorno de estrés postraumático. Es importante que su apoyo siga por el tiempo que sea necesario.

### **La Intimidad Sexual**

La violación pueda afectar la manera en que una persona responda a actividades sexuales. Algunas víctimas encuentran que el sexo puede traer sensaciones aterradoras que asocien con la experiencia de violación. Puedan sentirse más cómodos si la intimidad es limitada a los abrazos. Otras personas no tienen dificultades en este aspecto, pueden distinguir rápidamente entre la violación y la sexualidad en donde hayan dado su consentimiento, y podrían aceptar el deseo de su pareja. Sin embargo,

una pareja deberá reconocer que existe la posibilidad de un cambio temporal en su relación intimida.

### **La Abstinencia**

Si su pareja no quiere actividad sexual usted debería de honrar sus deseos. Trate de hablar abiertamente de este tema, incluso aunque nunca lo haya hecho antes. Así como en otros aspectos de la recuperación de la violación, los deseos de su pareja deberían ser los más importantes y deberían guiar sus acciones. Recuerde que, aunque algunas cosas pudieran cambiar entre usted y su pareja por un tiempo, la mayoría de las personas se recuperan del trauma de la violación y continúan teniendo vidas llenas y amorosas.

### **En Conclusión...**

Recuerde que la violación nunca es la culpa de la víctima. Es importante que usted apoye y le crea a la víctima. Esta es la manera más importante en que puede ayudar a la víctima. Recuerde también que no hay un horario establecido para la recuperación. Sea paciente. Apóyenlos.