

¿Cómo Puede Ayudar?

Una Guía Para Familiares y Amistades

Published by ICASA, 2002

Este folleto se concentra en las mujeres, quienes son las víctimas más comunes de agresión sexual. Las reacciones, sentimientos y necesidades de las víctimas de agresión sexual, ya sean femeninas o masculinas, son muy similares. La información y experiencias de este folleto también son pertinentes y beneficiosas por igual para las amistades y familiares de víctimas de agresión sexual femeninas o masculinas.

Desde El Principio...

La violación sexual puede traumatizar no solo a la víctima sino también a sus familiares y amigos. Una de las más intensas penurias es no saber cómo ayudar. La reacción de cada una de las mujeres, después de haber sido violadas sexualmente es individual. Su profundo dolor y necesidades serán sin igualdad/único. Este panfleto sirve de orientación para todos aquellos miembros de familia o amigas que han sido violadas sexualmente.

Deje Que Ella Tome El Mando

Una víctima de violación sexual, experimenta una devastadora pérdida de control sobre su vida. Ella necesita recuperar ese control sobre sus acciones. De manera que, no la presione de ninguna forma. Si la víctima siente que usted la está presionando o coercionando, entonces, a pesar de sus buenas intenciones, no estará ayudando. En algunos casos, la víctima quiere hablar, hay que escucharla. Si le incomoda escuchar la tragedia de ella, ayúdela a encontrar a alguien quien la pueda escuchar sin reservas o inquietudes. No la obligue si ella no quiere hablar, la víctima necesita re-ubicarse en su propio ritmo.

Deje que ella le diga lo que ella desea hacer. Preguntele: ¿Cómo le puedo ayudar?. Hable con una consejera, busque ayuda en la línea del centro local de crisis. Los centros locales de la línea de crisis proveen servicios de consejería confidencial y gratis proporcionado por ICASA.

Usted No Puede Borrar La Violación Sexual

No hay una fórmula que pueda cambiar la realidad de que la víctima fue violada sexualmente. Usted no puede cambiar el rumbo de la historia de ella, pero sí puede ser

una amiga o compañera amorosa, y sobre todo, no juzgue por las apariencias. Recuerde que su apoyo puede facilitar al recobramiento de la víctima.

Hagale Frente A Sus Propios Temores

La violación sexual es desagradable. La violación sexual es espantosa. Usted puede sentirse muy incomoda mientras piensa en esa tragedia. Puede que usted sienta rabia hacia la víctima o el agresor. Hay innumerables secuelas o sentimientos que usted pueda tener y que puedan afectar la relación. Siendo así, usted no debe de negar sus propios sentimientos o efectos, ni permitir que interfieran con la ayuda y preocupación que usted está tratando de dar.

Si Lo Necesita, Busque Consejería

Las consejeras de crisis por violación sexual están conscientes de que una violación sexual puede afectar a otras personas cercanas a la víctima. Ellas pueden directamente responder a sus preocupaciones y preguntas. Los centros de crisis por violación sexual de ICASA, proveen consejería confidencial y gratis para los familiares de la víctima al igual que para sus amistades.

No Es Culpa De Ella

La violación sexual siempre es un crimen y el agresor es un criminal. No culpe a la víctima. Las víctimas nunca son las causantes de el comportamiento de sus agresores.

No Ponga En Tela De Juicio Sus Acciones...

No trate de dar una segunda adivinanza acerca de el comportamiento de su amiga. No le pregunte: ¿por qué? (¿Que hacia usted allí? ¿Por qué se quedo? ¿Por qué abrió la puerta?) No diga: “Usted debio haber tenido que”... o “Usted no debio haber tenido que”... (Usted debio haber tenido candado en las ventanas...Usted no debio haber estado lavando su ropa a esas hora de la noche...Usted debio haber peleado o defenderse...Usted no debio haber peleado o defenderse...Ésto no hubiera pasado si tan solo usted no hubiese ido a su departamento, no hubiera sucedido.. Usted no debio haber usado ese conjunto de vestuario...) Éstas respuestas pueden solamente incrementar el dolor y la duda de sí misma. No se fije en el comportamiento de la víctima. El comportamiento problemático es de él agresor, por lo tanto es al agresor que hay que condenar y no a la víctima. Nada de lo que haya o no haya hecho la víctima causó la violación sexual. Toda la responsabilidad del crimen, cae sobre la persona que cometió el delito.

Omita Las Comparaciones

No sirve de ayuda que usted compare las experiencias de una víctima con las de

otras que han sido violadas sexualmente. Algun día, ella querrá saber más sobre las reacciones de las otras víctimas, no obstante, tal decisión debe ser tomada por ella.

No compare lo que pasó con lo que pudo haber pasado. (Pr.ej. Bueno, por lo menos usted está viva.) Tenga presente que la víctima durante su violación sexual sufrió de abrumador temor a la posibilidad de que la asesinaran. La decisión de que si tuvo o no suerte para sobrevivir se deja al criterio de la víctima.

Reconosca El Daño, Las Consecuencias

Constantemente las personas suelen decirle a la víctima de una violación sexual lo siguiente: “No te preocupes, No llores, No piense más en eso.” Ésto es misión imposible. Eso no sirve de ayuda para alguien que a sido violada sexualmente.

Decirle a la víctima que niegue o minimice la experiencia por la cual ella acaba de pasar, puede interpretarse como si a usted no le preocupara lo sucedido. Recuerde, ignorar los resultados del crimen, no harán que desaparezcan ni disiparán los síntomas.

Esté Dispuesto Para Escuchar

Hagale saber a la víctima de que ella puede hablar sobre su experiencia con usted. Algunas víctimas necesitan procesar sus historias por medio de repetición o hablando detalladamente sobre sus sentimientos. Mientras que otras víctimas, pueda que quieran hablar pero no particularmente sobre su violación sexual. Cual sea que sea el caso, trate de escucharla sin juzgar, y sobre todo no haga preguntas específicas a la violación sexual. La consecuencia de su curiosidad al querer saber con detalles sobre el abuso de la víctima, es que puede subyugar sus buenas intenciones de gentileza y de querer ayudar a la víctima. Por lo tanto, siempre ofrézcale a ella la oportunidad de hablar, más sin embargo, no insistir en que hablando se curará. Tenga presente de que ella acaba de ser obligada y que no será ayudada si usted proyecta más coerción.

¿Qué Mas Puede Hacer Usted?

Si usted quiere ayudar a su amiga o a los parientes de su amiga de una manera más eficaz, sea entonces creativa al igual que reconozca sus limitaciones. No ofresca más de lo que usted pueda dar. Cualquier ayuda por pequeña que le parezca a usted, va a demostrar su preocupación, interés y afecto. Su preocupación y ayuda pueden auxiliar a que su amiga y parientes tengan un ajuste y recobro saludable.

En Publico

Algunas veces las rutinas de la vida serán amenazantes para la víctima que está lidiando con las consecuencias que deja una violación sexual. Por consiguiente, mobilizarse de la casa al trabajo o a la escuela o más aún irse de compras, puede resultar en algo muy atemorizante para la víctima. Por lo tanto, si su amiga o parientes expresan preocupación acerca de la seguridad de la víctima entonces, en éstos casos ofrézcale acompañarla durante la transportación pública o llevala en su automóvil hasta la casa.

Las Rutinas Del Diaro

La víctima puede estar agradecida por su ayuda con los mandados, cuidado de los niños, con la lavandería, etc. sobre todo porque después de su violación, los quehaceres rutinarios y responsabilidades por algún tiempo, pueden parecer a su amiga o parientes, como algo muy aburrido. Si usted está disponible, ofrézcale su ayuda para con todos estos deberes.

En El Hogar

A pesar de en donde la víctima haya sido violada, probablemente ella siempre estará preocupada acerca de la seguridad de su casa o departamento. Usted puede ayudarla a promover su seguridad instalando, más cerraduras en las puertas y ventanas o puede usar otros métodos de seguridad de acuerdo como lo desee la víctima. Pueda que ella decida moverse a un departamento nuevo o casa. En tal caso usted puede ayudarla en la búsqueda o ayudarla con los quehaceres de la mudanza.

¡Necesidad De Escaparse!

Su amiga o parientes pueden agradecer el tener un lugar fuera de la propia casa o ella puede agradecer el tener una compañía que se quede con ella en la casa, todo dependiendo a las circunstancias de la violación sexual. El temor, para algunas víctimas que han sido violadas, puede ser una emoción que la predomine. Esta emoción puede salir a la superficie en cualquier momento—especialmente cuando ella se esté sintiendo vulnerable. Sobre todo, esta emoción puede intensificarse más cuando ella se encuentre sola.

Considere la posibilidad de mantener su casa disponible como un refugio temporal. O, ofrézcase para acompañar a la víctima por varios días en la casa de ella. Recuerde, que acudir a las necesidades o a la protección de la víctima, es una responsabilidad sumamente seria. Por consiguiente, el dolor de la víctima pasara a ser como el suyo mismo a consecuencia de optarse como la consoladora. Por eso asegúrese de estar preparada al someterse a un compromiso de esta naturaleza. Es importante reconocer y respetar sus propias limitaciones. Usted puede ofrecer un arreglo de acuerdo a su disponibilidad, o puede ofrecerse a mantener comunicación telefónica si sus familiares u otras responsabilidades le evitan a usted a que haga este tipo de compromisos.

Dificultades Financieras

Para muchas víctimas la violación sexual tiene considerables consecuencias financieras. Ya sea inmediatamente después de la violación o más adelante, o durante el juicio Puede también que la víctima no sea compensada por el tiempo perdido de su trabajo. Pueda que ella tenga que cubrir los gastos de la mudanza a una nueva casa o hacer otros cambios de estilo de vida que, como resultado, aumentarán su costo de vida. Por lo tanto no asuma que ofrecerle sosten financiero pueda parecer como algo insensible,

simplemente ofrèzcaselo.

Ayuda profesional

Asegurese de què su amiga sepa de que hay recursos comunitarios a los què ella puede acudir para ayuda propia. Los centros de crisis de ICASA proveen servicios de consejeria gratuitos y confidencial. Si ella se muestra interesada, ofrèzcase para ayudarla a obtener esa información.

Si la víctima opta por buscar consejeria o terapia en un sicólogo o en un siquíatra, hagale saber què no todos los profesionales han tenido el entrenamiento especial para entender las necesidades que tiene una víctima después de una violación sexual. Usted debe de evaluar el conocimiento de la terapeuta por medio de una llamada telefónica y preguntando sí ellos tienen experiencia en el area de consejeria de violación

sexual.

Ustede debe de resistir la tentación de elegir a la terapeuta para la víctima. Recuerde, la víctima necesita tomar sus decisiones por sí misma y debe tomar control de nuevo de su propia vida.

Durante El Proceso De La Corte/En La Audiencia

Si el agresor de la víctima es arrestado y su amiga decide entablar una acción judicial en èse caso, su ayuda será de incalculable valor. Lo más seguro es què habrán innumerables contactos con los asistentes de la Procuradoria General del Estado de Illinois como habrán una o más audiencias o fechas de juicios. Lo más probable es que la víctima tenga què presentarse en corte en varias ocasiones. Por lo tanto ofrèzcase acompañarla en todo tiempo durante el proceso de la corte. Sí le es posible usted puede organizar un grupo de amigos quienes estèn disponible a rotarse las responsabilidades.

Autoprotección

Pueda que usted quiera què las cosas vuelvan a su normalidad después de què aparentemente a pasado la crisis. En dado caso, usted y sus parientes tienen que saber què aún estaràn recuperandose de la conmoción emocional. Muchas víctimas sufren de trastornos por estrès postraumático. A pesar de sus esfuerzos ella puede continuar sintiendose traumatizada aún cuando las perspectivas son de què ella se a recuperado totalmente o que la víctima ya està emocionalmente funcionando bien. Es muy importante què usted se mantenga en un plan de apoyo total por el tiempo que sea necesario.

Dificultades En Las Relaciones Íntimas

La violación sexual puede generar en la víctima efectos los cuales interfieren con su liberación sexual. En algunos casos, las víctimas se percàtan que durante el contacto sexual se desembocan sentimientos no placenteros y aterrorisantes, los cuales ellas generalmente lo asocian con la experiencia de su violación, por tal razón la víctima sè

sentirá más cómoda si su pareja durante la intimidad se limita como medida de prevención; a abrazarla o acariciarla. Mientras que en otros casos la víctima no genera ninguna dificultad o conflicto sobre este asunto. Por consiguiente saben distinguir entre lo que es una violación sexual de un contacto sexual de mutuo acuerdo, es decir con el consentimiento de ella. En estos casos, la víctima acepta la incitación de su pareja sin tener ninguna dificultad en su relación íntima. En cualquiera de los casos, una pareja debe de reconocer y explorar otras alternativas posibles, promover una relación íntima sin que la víctima se sienta aterrorizada o incomoda.

La Decisión De Abstinencia

En el caso de que su pareja quiera abstenerse de las actividades sexuales, es entonces esencial que usted honre sus deseos o decisión. Por lo contrario, la víctima se sentirá atemorizada y precipitada por sus deseos de tener relaciones íntimas. En estos casos es importante que usted entable una conversación abierta y sin rodeos hable con ella sobre esta situación. No importa si usted nunca antes ha hablado con ella sobre el tema de sexo. Es sumamente vital que hablen en ese mismo instante. Si usted ve que la víctima no inicia la conversación sobre este tema entonces, usted delicadamente preguntele y ayúdela a que hable sobre ello. Recuerde que así como en otros aspectos de la recuperación después de una violación, las necesidades de su pareja deberían de ser de primaria importancia y deberán de servir como de intuición antes sus acciones. Hagale saber a la víctima de que usted está disponible a respetar su espacio y está decidido a seguir su mando.

El Sexismo Y actitud De Su Pareja Puede Impactar Su Sexualidad

La oportunidad de hablar con alguien fuera de su relación conyugal a servido de mucha ayuda para aquellas personas quienes están involucradas con una superviviente de violación sexual.. Por eso le sugerimos que considere la oportunidad de hablar con una consejera con quien podrá exponer sus sentimientos y preocupaciones. La empatía y apoyo que usted le demuestre al víctima durante esos periodos críticos, pueden servir de mucha ayuda durante la recuperación de ella. Esto también puede servir de una intensa cercanía entre ambos y alcanzar unidad estrecha en la relación más que nunca. Recuerde, aún cuando temporalmente algunas cosas han cambiado entre usted y su pareja, la mayoría de las víctimas se recuperan del trauma de violación sexual y vuelven a reintegrarse totalmente en sus vida amorosas.

En Conclusión...

piense en cuantas veces en su vida usted se a sentido vulnerable o se a enfrentado a una crisis. Pr ej; la muerte de alguien muy querido para usted, la terminación de un matrimonio, una enfermedad amenazante a la perdida de su vida, o la perdida de un trabajo. Todas estas circunstancias de la vida la pondrán en un estado de vulnerabilidad. Trate de recordar siempre que es lo que más la ha ayudado. Lo más probable es que no haya sido ninguna conversación que tuvo con alguien o ninguna acción, más bien pudo

haber sido que sus amigos le creyeron, empatizaron con su dolor, estuvieron a su lado, y estuvieron comprometidos y disponibles a apoyarle durante los momentos difíciles de su vida. Es muy importante que usted también provea la misma ayuda.