

Apoya a los **sobrevivientes**

Una vez que tenga la información y los recursos para reconocer la violencia doméstica y el abuso sexual, puede usar las herramientas a continuación para prepararse para ayudar a alguien a obtener el apoyo que necesita y merece, y también para evitar que se sigan cometiendo esta clase de crímenes.

Saber qué decirle a alguien que puede estar experimentando violencia doméstica o abuso sexual puede ser abrumador y francamente aterrador. Aunque puede ser difícil, aún puede ser de alguna ayuda.

Lo más importante que debe recordar es que no necesita ser un experto, debe ser un amigo incondicional.

Además de la información a continuación, las líneas directas locales y nacionales ofrecen servicios gratuitos y confidenciales a cualquier persona que haya sido afectada por violencia doméstica y abuso sexual, incluidos amigos y familiares.

Estas líneas son:

Línea **123** Mujer y Género en Manizales

Línea **155** a nivel nacional

Línea **311 616 5004** Fundación Milagro de Abril



¿Cómo apoyar a la **víctima/sobreviviente** en el momento?

1

Escuche **sin juzgar**

Recuerde, si alguien que conoce revela que actualmente está sufriendo abuso o que ha sido abusado o agredido sexualmente en el pasado, esta podría ser la primera vez que le cuenta a alguien.

Escuchar sin juzgar ni culpar y hacerles saber que no están solos puede marcar una gran diferencia. Si la víctima/sobreviviente necesita apoyo, pregúntele si desea hablar con un consejero profesional y ofrézcase a llamar a una de las líneas directas nacionales las 24 horas.

Si bien puede tener una fuerte reacción a lo que ha escuchado, es importante concentrarse y escuchar plenamente las palabras del sobreviviente.

Y si necesita ayuda para usted después de estar con su ser querido, las líneas directas también pueden ayudarlo.

Consejo: A veces ni siquiera necesita palabras (o al menos, muchas palabras) para estar ahí para alguien. Muchas personas comparten que el solo hecho de contar su historia a otra persona disminuye el peso del aislamiento, el secreto y la culpa. Recuerde, escuchar solo puede hacer una gran diferencia en la vida de alguien.



2 **Hágale saber que le cree**

Al hacerle saber a una víctima/sobreviviente que le cree, puede cambiar la vida de esa persona.

Una víctima/sobreviviente puede sentir que lo que les sucedió es su culpa. No es inusual que las víctimas/sobrevivientes experimenten la culpa, la duda o la negación.

Esta podría ser la primera vez que le dice a alguien que le da confianza y que le cree, y que no fue su culpa, puede hacer que esa persona se sienta cómoda obteniendo la ayuda que necesita y merece.

Puede ser útil comunicar lo siguiente suave y repetidamente:

"Nada de lo que hiciste o pudiste hacer de otra manera hace que esto sea tu culpa".

"La responsabilidad recae en la persona que te lastimó".

"Nadie tiene derecho a lastimarte".

"tu no pediste que te pasara esto".

"El único culpable es el abusador".

"Nadie merece ser herido de esta manera".

Consejo: Nadie merece abuso o violencia. Las declaraciones o preguntas que se centran en lo que hizo o no hizo la víctima, involuntariamente o no, indica que el sobreviviente es responsable.

La única persona responsable de la violencia y el abuso es el abusador.

Aunque esto suena como una idea simple, educarse sobre los mitos comunes sobre la violencia doméstica y la violencia sexual puede ayudarlo a ofrecer un apoyo informado y compasivo y hacer una gran diferencia.



3 Pregunte qué más puede hacer para ayudar

Pregunte qué más puede hacer para ayudar y sepa a dónde dirigirse para obtener más ayuda.

En la Fundación Milagro de Abril estamos disponibles de manera gratuita para brindarle el apoyo y la orientación que se requiera por medio de nuestras líneas telefónicas.

También puede comunicarse con las líneas directas locales y nacionales para obtener ayuda confidencial.

Cuide de usted mismo 4

Asegúrese de buscar apoyo y ayuda si se siente abrumado. La violencia doméstica y el abuso sexual pueden ser experiencias extremadamente difíciles y dolorosas para las familias y amigos de las víctimas/sobrevivientes.

Los sentimientos comunes de quienes apoyan a las víctimas/sobrevivientes incluyen impotencia, frustración, enojo y culpa.

Puede ser útil hablar con alguien. El soporte confidencial está disponible en nuestra Fundación.



Es crítico que una víctima/sobreviviente recupere su sentido de control, poder y autonomía.

Apoye sus decisiones en lugar de presionarlos a tomar medidas con las que no se sientan cómodos (como informar a la policía o buscar asesoramiento).

Si una víctima/sobreviviente quiere hablar, trate de ser un oyente abierto. Si prefieren no hablar sobre la experiencia, intente ser de apoyo de otras maneras, como haciéndoles saber que se preocupa por ellos y que está dispuesto a escucharlos más adelante.

Equilibre su seguridad con sus deseos de confidencialidad: respete siempre la confidencialidad de la víctima/sobreviviente y no les cuente a otros sobre su experiencia sin permiso y consentimiento explícito.

Sin embargo, si cree que existe peligro inmediato, llame a la línea 123 de la Policía Nacional.

Finalmente, alientelos a comunicarse con las líneas directas locales y nacionales para obtener ayuda y orientación.

Si necesita a alguien con quien hablar, la línea de la Fundación Milagro de Abril también lo puede ayudar a usted mientras está descubriendo cómo apoyar a otra persona. Es gratis y confidencial

Consejo: Este punto puede ser muy difícil. Puede ser bastante tentador tratar de "arreglar" las cosas o resolver el problema de inmediato. Al escuchar, permitiendo que el sobreviviente tome decisiones por sí mismo y asegurándole que sus decisiones son respaldadas, puede tener un gran impacto en la vida de ese sobreviviente.

5 Apoye sus decisiones



¿Es diferente cuando la víctima/sobreviviente **es un hombre?**

Tanto las mujeres como los hombres deben lidiar con mensajes internalizados impuestos socialmente que crean barreras para obtener ayuda para sanar de la violencia doméstica o el abuso sexual.

Las respuestas comunes para cualquier persona que experimente abuso o violencia, como sentimientos de auto-culparse, miedo a no ser creído y la forma en que un individuo podría intentar reclamar seguridad, control sobre sus vidas están inevitablemente profundamente influenciadas por las normas sociales de género.

Los esfuerzos para identificar y abordar de manera más efectiva las necesidades de las mujeres que han sido víctimas han mejorado durante muchos años y continúan evolucionando, pero en los últimos años, ha quedado claro que puede ser de gran valor profundizar nuestra comprensión de cómo los hombres responden emocionalmente y cómo sanan una experiencia de abuso sexual o violencia intrafamiliar, utilizando herramientas y estrategias que pueden ser diferentes de nuestras suposiciones estándar sobre brindar apoyo.

Cualquier hombre que quiera ayuda para sanar primero debe superar los estándares de masculinidad ampliamente aceptados que desalientan a los hombres de reconocer cualquier vulnerabilidad o experiencia de victimización, o de mostrar debilidad.

Como se indicó anteriormente, escuchar, creer y respetar los pasos que está dispuesto a tomar son elementos cruciales para apoyar a un hombre que ha sufrido abuso.

Además, un hombre puede beneficiarse de la seguridad de que pedir ayuda es, de hecho, un acto valiente.

Los hombres merecen apoyo para sanar del trauma. Normalizar el hecho de que los hombres han sufrido abuso sexual infantil y que experimentan alguna forma de violencia sexual en sus vidas puede ayudar a contrarrestar algunos de los aspectos más dañinos de esas normas y ayudar a un hombre a sentirse menos aislado y solo.

Consejo: Un hombre puede beneficiarse particularmente del conocimiento de que, si es homosexual, heterosexual o bisexual, independientemente de su orientación sexual, ésta no es la causa ni el resultado del abuso sexual.

Este conocimiento puede ayudar a disipar algunos temores claves que los hombres a menudo tienen acerca de ser mal interpretados o estereotipados en base a actitudes homofóbicas.

Al centrarse en la naturaleza abusiva del abuso sexual en lugar de los aspectos sexuales de la interacción, se hace más fácil entender que el abuso sexual no tiene nada que ver con la orientación sexual.