

PROGRAMA DEL GRUPO DE APOYO

SECCIÓN 2

PRIMERA SESIÓN: PRIMEROS PASOS



“Te invito a que regreses para explorar todo tu potencial y aprender cómo volar tan alto como quieras”.

– Osho

“I invite you to come back to explore your potential and learn how to fly as high as you want.”

– Osho



OBJETIVO DE LA SESIÓN: comenzar a desarrollar un entorno grupal más seguro en el cual los sobrevivientes latin@s puedan empoderarse y comenzar a recuperarse del trauma.

Bienvenido al grupo de apoyo

- ▶ Introduzca el grupo de apoyo y proporcione un resumen de los temas que se abordarán en futuras sesiones.
 - ◆ Dé la bienvenida a los miembros del grupo y reconozca que tan solo el presentarse a esta primera sesión pudo haber sido difícil.
 - ◆ Recuérdeles a los miembros que el grupo es completamente voluntario y que tienen la decisión plena de proporcionar tanta información sobre ellos como lo deseen durante todo el proceso grupal. Si los miembros no desean participar en una actividad o responder a una pregunta pueden decir “no” y esa decisión se respetará. Infórmeles a los participantes que esta es una oportunidad positiva para establecer límites en un lugar seguro.
 - ◆ Asegúrese de seguir nutriendo el entorno elegido y de respetar a todo el grupo.

- ▶ Solicítele a los miembros del grupo, comoderadores e intérpretes (de haber) que se presenten.
 - ◆ Esta es otra oportunidad para compartir un poco sobre usted como moderador. Describa los diversos servicios que usted y el programa pueden ofrecer.
 - ◆ Por lo general, los miembros del grupo aprecian que los moderadores también compartan áreas de su vida personal, como por ejemplo sus pasatiempos. Asegúrese de establecer un ejemplo sólido de límites compartiendo solo aquella información con la que se siente cómodo y siendo sincero cuando una pregunta traspase ese límite.
 - ◆ Los moderadores también pueden usar este momento para explicar la función del moderador del grupo de apoyo. De igual forma, si usted cuenta con un comoderador o un intérprete en el grupo, describa sus funciones (o pídale a ellos que lo hagan).
 - ◆ Es posible que algunos participantes no estén acostumbrados a trabajar con un intérprete, por lo que debe estar preparado para proporcionar las reglas generales. Verifique para garantizar que la información se interpreta de forma correcta haciendo preguntas aclaratorias con frecuencia. Consulte Recursos más adelante en esta sección para obtener información adicional sobre cómo trabajar con intérpretes.
 - ◆ Explíquelo al grupo de apoyo que cada semana iniciarán la sesión con una pregunta de entrada. Normalmente, esta actividad inicial es bastante breve a efectos de gestión del tiempo.
 - ◆ Pídale a los miembros que compartan sus nombres y respondan a la pregunta de entrada. Esto ayudará a los miembros a relajarse y a descubrir la diversidad de personalidades, experiencias y culturas existentes en el grupo.



PREGUNTA DE ENTRADA: Mi nombre es... y lo que más deseo lograr en este grupo es...

Ideas para romper el hielo:

Pídale a cada participante que comparta su nombre, el número y la edad de los niños a su cargo y que indique una receta familiar especial, su postre favorito o una comida típica de su país natal.

Ideas para romper el hielo:

Haga que los miembros del grupo se presenten, digan de donde son y si saben algo sobre el origen de su nombre, por ejemplo: su significado o importancia. ¿Hay alguna razón cultural por la cual sus padres eligieron esos nombres?

**ACTIVIDAD: Red de conexión****Materiales:**

Bola grande de estambre

Instrucciones:

1. Haga que los participantes formen un círculo con sus sillas.
2. Sostenga una bola grande de estambre. Comience diciendo a los participantes algo sobre usted que esté relacionado con su cultura.
3. Luego, arroje cuidadosamente la pelota de estambre a un participante sin soltar el extremo del estambre. El participante que atrape la pelota de estambre dice su nombre y comparte algo sobre su cultura (como tradiciones, prácticas u actividades divertidas). Entonces, ese participante le arroja el estambre a otra persona mientras sigue sosteniendo la hebra de estambre. Rápidamente los participantes crean una red gigante.
4. Cuando todos han hablado, usted y todos los participantes se levantan mientras sostienen el estambre. Comience una discusión sobre cómo esta actividad se relaciona con la idea del trabajo en equipo, de unión y de conexión; por ejemplo, los participantes necesitan trabajar juntos para establecer una cultura grupal común.

**ACTIVIDAD:** Evaluación de prueba previa

Explique la necesidad y el valor de la evaluación. Explique que se les pedirá a los miembros del grupo que llenen un formulario de evaluación en la sesión inicial y nuevamente en la sesión final y que no hay respuestas correctas o incorrectas. (Como alternativa, la prueba previa se puede llenar durante el proceso de valoración. Esto puede funcionar mejor si los participantes tienen algún problema de alfabetización, o por consideraciones de tiempo). El propósito de esta prueba previa es proporcionar un punto de referencia para que el sobreviviente evalúe su nivel personal de crecimiento resultante del proceso del grupo de apoyo. Consulte el apéndice C para obtener una muestra del formulario de la prueba previa en inglés y en español. Habrá un formulario adicional de evaluación durante la última sesión grupal para evaluar al moderador, el contenido y la experiencia general del grupo.



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

- ▶ Desarrolle las reglas básicas para el grupo en conjunto con el grupo.
 - ◆ Haga que los miembros intercambien ideas y convengan las reglas básicas y escribálas en un rotafolio que pueda desplegar durante las sesiones grupales.
 - ◆ Asegúrese de que se aborden los siguientes temas y solicite la opinión del grupo:
 - ▲ Confidencialidad
 - ▲ Informe obligatorio
 - ▲ Para obtener un resumen adicional de los asuntos de confidencialidad, consulte la página 50 en el Círculo de la Esperanza.
 - ▲ Discuta los acuerdos sobre la participación de otras personas en el grupo.
 - ▲ Asistencia, incluyendo los acuerdos sobre las llegadas tardías.
 - ▲ El diálogo respetuoso y sin prejuicios entre todos.
 - ▲ Tolerancia frente al uso de cualquier lenguaje o palabras que cada persona necesite usar para describir lo que pasó.
 - ▲ Resolución de problemas sobre el transporte.

- ▶ Discuta el formato de cada reunión.
 - ◆ Informe a los participantes lo que pueden esperar de grupos futuros. Si bien reconocemos que, algunas veces, liderar grupos requiere de un programa y una estructura flexible, es importante mantener los formatos de los grupos tan consistentes como sea posible. Esto reducirá los sentimientos de ansiedad de algunos participantes generados por el proceso grupal y la exposición de vulnerabilidades.
 - ▲ **PREGUNTA DE ENTRADA:** explique que cada persona deberá responder brevemente a la pregunta rápida y que usted le indicará (por ejemplo, levantando su dedo índice) cuando se le esté agotando el tiempo.
 - ▲ **APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN:** cada semana incluirá un período grupal estructurado con el objetivo de involucrar a los participantes en el aprendizaje y la discusión de nuevas ideas relacionadas con el afrontamiento y la recuperación del trauma por violencia sexual.
 - ▲ **ACTIVIDADES:** cada sesión incluye al menos una actividad para cambiar las formas en que se presenta y procesa la información.
 - ▲ **TAREA:** el esquema de nuestro programa incluye una tarea solo en la primera sesión.
 - ▲ **PREGUNTA DE SALIDA:** están diseñadas para permitir un tiempo estructurado a fin de cerrar el tema de esa sesión. Aplican las mismas reglas de las preguntas de entrada. Se le debe ofrecer tiempo a cada persona para que responda de forma breve y para que todos tengan la oportunidad de responder; de esta forma el grupo podrá terminar la sesión a tiempo.
- ▶ Discuta un resumen de los temas de seguridad, los planes generales de seguridad grupal y los recursos de ayuda para el mantenimiento de la seguridad (consulte Consideraciones para los moderadores: sesión uno).
 - ◆ Haga una lluvia de ideas sobre formas de mantenerse seguros como grupo y escríbalas en el rotafolio.
 - ◆ Ayude a los participantes a explorar las formas en las que están a salvo en la actualidad. Refuerce las habilidades seguras de afrontamiento y tranquilización.
- ▶ Revise junto al grupo de apoyo los temas que ha elegido para discutir en las sesiones subsecuentes.
 - ◆ Puede que sea útil imprimir plantillas de calendarios mensuales que muestren la fecha, la hora y el tema a discutir en cada sesión, así como cualquier cambio en la programación que se genere debido a los días feriados.

- ▶ Introduzca el concepto de recuperación del trauma y cómo puede ocurrir esto.
 - ◆ Explique que cada participante está en un punto diferente en su camino hacia la recuperación del trauma experimentado en el transcurso de la vida. Todos los participantes tienen conocimientos y experiencias que pueden ofrecer al grupo.
 - ◆ Sea paciente con usted mismo y con los demás.
 - ◆ Entienda que es posible que algunos participantes tengan una relación actual con un agresor, mientras que otros no.
 - ◆ Hágalos saber a los participantes que, por lo general, no es muy útil dar “consejos” en el grupo; los participantes pueden compartir sus pensamientos y experiencias, pero no deben decirles a los demás qué hacer o cómo sentirse. Hacer afirmaciones en primera persona puede ser muy útil.
 - ◆ “Es posible que te sientas peor antes de sentirte mejor”: explique cómo ciertos temas grupales pueden desencadenar reacciones traumáticas y haga una lluvia de ideas con el grupo sobre cómo manejar esas reacciones durante las sesiones y entre estas.
 - ◆ Planifique con antelación ante la posibilidad de que el grupo suscite emociones difíciles.
 - ⤴ Proporcióneles a los participantes el número de la línea telefónica de 24 horas para momentos de crisis e indíqueles que pueden llamar en cualquier momento y por cualquier razón.
 - ⤴ Pídales a los participantes que se pongan en contacto con usted si se les hace muy difícil asistir al grupo.
 - ⤴ Es provechoso quedarse por un período breve luego de la culminación de cada sesión para ver si algún miembro necesita procesar el tema de discusión de esa sesión. Si bien usted tratará de crear un entorno grupal saludable y de recuperación, en algunas ocasiones los participantes sentirán que sus emociones se desencadenan o necesitarán procesar lo que se dijo o lo que sintieron durante la sesión grupal.
 - ⤴ Los participantes deben dejar el grupo de apoyo con el sentimiento de haber cerrado el tema de esa sesión (este es el propósito de la pregunta de salida). En ocasiones, este sentimiento de cierre no se puede lograr durante el proceso grupal. Esto puede deberse al nivel de comodidad, a no querer divulgar los detalles específicos del trauma a detonantes durante la sesión o a limitaciones de tiempo.
 - ⤴ Debido a los servicios limitados para los sobrevivientes latin@s de violencia sexual, proporcionar un período breve individual luego de la sesión podría ser la única oportunidad que tiene el sobreviviente para procesar sus emociones o experiencias detonantes.
 - ⤴ Si un sobreviviente necesita reunirse con regularidad para procesar la experiencia del grupo, podría ser útil programar una sesión de apoyo individual semanal después de la sesión grupal. Si existe un conflicto entre dos miembros del grupo, usted puede hablar sobre cómo manejar los conflictos en general. Con el apoyo individual se pretende trabajar directamente con un sobreviviente sobre cómo explorar su experiencia y situación particular.



ACTIVIDAD: Máscaras I

Es posible que quiera mover esta actividad para otra sesión dependiendo del nivel de preparación del grupo de apoyo. (Por favor, consulte la sección Dinámicas de grupo y etapas de desarrollo: primera etapa).

Introducción:

Hacer y decorar máscaras puede ser una actividad poderosa. Todos utilizamos máscaras, es decir, todos exponemos diferentes niveles de nosotros mismos dependiendo de las personas que nos rodean. Las máscaras tienen un significado simbólico más profundo para los sobrevivientes de traumas. Puesto que los sobrevivientes latinos rara vez tienen la oportunidad de difundir o procesar la violencia sexual, una máscara común puede ser la de no revelar los sentimientos y las emociones verdaderas que rodean a la violencia sexual experimentada.



Para otros sobrevivientes latinos, el concepto de las máscaras puede representar el aspecto difícil de manejar sus vidas en sus países de origen y sus nuevas vidas en los Estados Unidos. En ocasiones, muchos se ven forzados a usar una máscara "estadounidense", lo cual puede generar conflictos y dificultades para permanecer conectados a su país y cultura de origen, o a su ser verdadero. Esta actividad pretende identificar o revelar el ser verdadero de los participantes según sus propias percepciones.

Consideraciones para los moderadores:

Es posible que algunos participantes no quieran crear una máscara directamente sobre sus caras, mientras que otros estarán emocionados por el hecho de que esta opción esté disponible. Presente todas las opciones por igual y explique completamente la actividad. Infórmeles a los sobrevivientes que, si deciden hacer una máscara sobre su cara, necesitarán la asistencia de alguien de su elección en el grupo que tendrá que tocar su cara. También está la opción de utilizar espejos y de aplicar el material en sus caras por sí solos o de utilizar un molde de plástico en vez de hacer la máscara sobre su cara.

Indíqueles a los sobrevivientes que deberán untar cantidades generosas de vaselina en sus caras o en el molde para garantizar que la máscara se pueda sacar cuando seque; esto puede ser incómodo o un detonante para algunos sobrevivientes. La máscara deberá permanecer en la cara del participante de 5 a 10 minutos para que el material se seque y se endurezca. Podría ser beneficioso utilizar este tiempo para tranquilizarse y para el cuidado personal. Permita que los participantes tengan control pleno verificando varias veces que estén bien e indíqueles que pueden levantar la mano o un dedo si quieren que se les retire inmediatamente las máscaras.

Esta actividad manual ofrece una oportunidad de expresión propia sin que el idioma sea una barrera.

Materiales:

Tiras de tela de yeso, agua, moldes para máscaras, vaselina, cubetas, tijeras, delantales desechables, toallas de papel y espejos

Preparación:

Corte tiras de yeso en piezas de 2" x 4". Llene las cubetas con agua tibia.

Instrucciones:

1. Los participantes tienen la opción de crear un molde de sus caras o usar un molde de máscara plástico; consulte las consideraciones para los moderadores expuestas anteriormente.
2. Unte cantidades generosas de vaselina sobre el rostro de la persona o sobre el molde plástico.
 - ♦ Nota para el moderador: ¡Asegúrese de untar una cantidad **generosa** de vaselina sobre el vello facial de la persona o terminará realizando una depilación facial gratuita!
3. Sumerja cada tira de yeso en la cubeta con agua caliente y luego colóquela sobre el rostro o el molde.
4. Alise cada tira.
5. Repita el procedimiento hasta que el molde o el rostro completo de la persona esté cubierto
6. Los participantes pueden hacer que la máscara sea tan delgada o gruesa como lo deseen.
 - ♦ Nota para el moderador: Algunos participantes eligen crear una máscara delgada como símbolo de fragilidad; otros crean máscaras gruesas para representar fuerza. ¡Todas las opciones son apropiadas!
7. Informe a los participantes que esta primera actividad es solo para prepararse para decorar la máscara en la siguiente sesión que será sobre la cultura latin@.

Método alternativo:

Si no tiene acceso a los materiales mencionados anteriormente, puede proporcionar recortes de máscaras de papel y diversos materiales decorativos para que los participantes las pinten, diseñen y decoren.

Introducción de Dos Espíritus

Una opción adicional es hacer que los miembros del grupo piensen sobre cómo se relaciona la percepción histórica y cultural del género, la sexualidad y la orientación sexual con el término Dos Espíritus. Lea el artículo “Dos Espíritus”: La variedad de género en las culturas indígenas americanas (www.eldragondehipatia.com/articulos/dos-espíritus-la-variedad-de-genero-en-las-culturas-indigenas-americanas/) y/o vea un adelanto de la película “Dos Espíritus” (nota: lamentablemente, en este momento la película solo está disponible en inglés y en navajo).

Después de ver la película o de leer el artículo, permita que los miembros del grupo tengan tiempo para procesar y discutir. Puede pedirle a cada participante que comparta historias sobre lo que entiende o cuál fue su experiencia con respecto al concepto de dos espíritus. Puede pedirles a los participantes interesados que comiencen a pensar sobre cómo decorarán sus máscaras en la próxima sesión de forma que estas reflejen lo que dos espíritus significa para ellos.





TAREA: Pídale a cada participante que traiga un objeto que represente una parte de su cultura. Explique que cada participante tendrá la oportunidad de compartir el objeto durante la pregunta de entrada de la siguiente sesión.



PREGUNTA DE SALIDA: ¿Qué le sorprendió más durante la primera reunión?



CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

- ▶ Asegúrese de dirigir esta sesión de la forma en que planea dirigir las sesiones siguientes; la primera reunión marca la pauta y las expectativas del grupo.
- ▶ Las actividades artísticas pueden ser muy útiles en la recuperación de traumas y abuso sexual. Es importante que como moderador reconozca que no todos los participantes se sentirán cómodos realizando actividades artísticas. Anime a los participantes diciéndoles que no hay formas incorrectas de realizar el proyecto. El propósito de la actividad es que la creación sea significativa para cada sobreviviente.



RECURSOS

- ▶ Revise el siguiente recurso para obtener información y consideraciones adicionales al trabajar con comunidades latin@s.
 - ◆ [Supporting Survivors of Sexual Assault: A Journey to Justice, Health and Healing; Chapter 9: Working with Survivors in Latino Communities](http://www.janedoe.org/site/assets/docs/Curriculum_SSSA_2012/09_Working_with_Survivors_in_Latino_Communities.pdf)
(http://www.janedoe.org/site/assets/docs/Curriculum_SSSA_2012/09_Working_with_Survivors_in_Latino_Communities.pdf)
- ▶ [National Latin@ Network - Strategies for Using Interpreters](http://nln7.windmilldesignworks.com/strategies-lep/interpreters-lep)
(<http://nln7.windmilldesignworks.com/strategies-lep/interpreters-lep>)

SEGUNDA SESIÓN: CULTURA LATIN@



“¡Si hay vida, hay esperanza!”
– Cicero

“If there is life, there is hope!”
– Cicero



OBJETIVO DE LA SESIÓN: identificar las fortalezas y resiliencia naturales de cada identidad cultural latin@.



PREGUNTA DE ENTRADA: Por favor, comparta el objeto que trajo y explique cómo lo representa a usted y a su cultura. Si no trajo un objeto, ¿puede describir un objeto favorito que lo represente a usted y a su cultura?

Una vez que todos hayan compartido sus objetos, invite a los participantes a explorar las similitudes y los temas dentro de la diversidad de la cultura de cada participante.



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

Mantenerse conectado con su cultura le proporciona un sentido de pertenencia y de propósito en su vida. Con la esperanza de tener un grupo fuerte y empoderado, usted puede comenzar a crear un entorno en el que los participantes latin@s puedan identificar, compartir y honrar la fortaleza de la cultura propia. Sabemos que las personas que han experimentado traumas sanan y se recuperan con mayor rapidez cuando tienen redes de apoyo sólidas.

Ofrezca un espacio donde los miembros puedan hablar sobre la experiencia de explorar la cultura estadounidense mientras intentan mantenerse conectados con sus culturas de origen. Luego de eventos traumáticos, muchos sobrevivientes experimentan ansiedad e hipervigilancia cuando se encuentran en situaciones desconocidas. Para los sobrevivientes inmigrantes latin@s casi todo en su entorno es desconocido. Encontrar formas para proporcionar al menos un pequeño vistazo de algo familiar que provenga del país de origen del sobreviviente latin@ puede ser una experiencia sanadora durante la sesión grupal.

► Experimentar opresión en los Estados Unidos

- ◆ La opresión es el trato injusto o cruel hacia un grupo particular por parte de otro grupo que mantiene el poder.
 - ◆ Los latin@s experimentan muchas formas de opresión que incluyen racismo, sexismo, discriminación de personas discapacitadas y homofobia.
 - ◆ Es importante entender que, si bien existen semejanzas culturales generales, cada país y región tiene sus singularidades e individualidades. Es necesario que se entienda que todas las comidas, músicas y festividades tradicionales son tan diferentes como las culturas específicas a las que pertenecen. Es importante que los moderadores no agrupen todo bajo el término “latin@”, pues esto hace caso omiso de las diferencias económicas, raciales, políticas y culturales que existen entre los países.
- ▲ ¿Alguna vez ha experimentado opresión en su país de origen? ¿En los Estados Unidos?
 - ▲ Cuando las personas de otros países piensan sobre su cultura, ¿en qué piensan por lo general?
 - ▲ ¿Cómo lo hacen sentir estos pensamientos sobre usted mismo y sobre ser parte de esa cultura? ¿Cómo impactan estos pensamientos en su sanación?

- ▶ Mantenerse asentado en la cultura y reducir el aislamiento
 - ◆ Ayude a los participantes a reducir los sentimientos de soledad y aislamiento estableciendo conexiones entre varios aspectos de cada cultura.
 - ▲ ¿Hay comidas, celebraciones o creencias comunes entre varias culturas del grupo?
 - ◆ Mantenerse arraigado en la cultura del país de origen aumenta los sentimientos de seguridad de una persona y promueve relaciones de unión fuertes.
 - ▲ ¿Qué es lo que más le gusta de su cultura?
 - ▲ ¿Qué es lo que más lo enorgullece de su cultura?
 - ▲ ¿Qué le gusta de la forma en que las personas se relacionan entre sí en su cultura, sea entre familia o en otras relaciones?

- ▶ Identificar los valores culturales
 - ◆ Puede ser útil pasar tiempo identificando valores específicos que existen en la cultura de cada miembro del grupo. Haga que cada participante identifique uno o dos valores y escríbalos en un rotafolio.
 - ▲ ¿Cuáles son los dos valores más importantes de su cultura (por ejemplo: la familia)?
 - ▲ ¿Está de acuerdo o en desacuerdo con los valores que identificó?
 - ▲ ¿Qué mensaje, positivo o negativo, da cada valor?
 - ▲ ¿En qué formas han afectado (de manera positiva o negativa) estos valores su sanación de la violencia sexual?

Diversos temas de discusión sobre la cultura latin@:

Tabús/mitos, valores, comidas, días festivos, festivales y celebraciones, comunicación verbal y no verbal, resiliencia, historia

**ACTIVIDAD: Máscaras II****Materiales:**

Máscaras, pintura, pinceles, tazas de agua, pegamento en barra, tijeras, revistas, pegatinas, bisutería, botones, artículos de decoración, cinta, etc.

Las asociaciones de color que aparecen a continuación reflejan las tradiciones indígenas de México e incluyen danza azteca y celebraciones del Día de los Muertos.

Púrpura: significa dolor, sufrimiento y aborda la aflicción y el luto.

Rosado: celebración

Blanco: símbolo de pureza, inocencia y cielo

Naranja: otro color tradicional que representa la vida y el sol

Rojo: la sangre de la vida

Amarillo: simboliza luz y también muerte

Negro: representa la tierra de los difuntos

Instrucciones:

1. Permita que los participantes pinten y decoren sus máscaras de forma que reflejen su ser verdadero sin la máscara que han usado durante su vida.

“La máscara es mitad geisha y mitad león. Refleja nuestra vulnerabilidad interna, pero también refleja nuestra esperanza y resiliencia. El león desempeña el papel de la fortaleza y el control sobre nuestras vidas”.



Diseñado e impreso con la autorización de Jasmine Pacheco.

“Incluir la diversidad dentro de cada tema, conectar a la audiencia con ejemplos o metáforas que los identifiquen con sus propios traumas. Usar arte, por ejemplo: hay un tema que se llama el yo dividido y aquí implementamos pintar máscaras. En la máscara ellos pueden expresar lo que hay dentro de ellos y la gente no conoce o no ve a simple vista”.

–Elizabeth Balcarcel, Coalición de Iowa Contra la Agresión Sexual

“Include diversity within each theme, connecting the audience with examples or metaphors that identify with their own traumas. Using art, for example, there is a song called the divided self and here we implement paint masks. In the mask they can express what is inside of them and people do not know or cannot see with the naked eye.”

–Elizabeth Balcarcel, Iowa Coalition Against Sexual Assault

Introducción de Dos Espíritus (continuación)

Si eligió iniciar una conversación en la primera sesión sobre la percepción general del género, la sexualidad y la orientación sexual en relación con el término Dos Espíritus; puede tomarse un momento para compartir el uso de los colores y los significados asociados a estos para profundizar la relevancia de las piezas de arte de los participantes. Las discusiones grupales durante la actividad pueden enfocarse en el significado de dos espíritus para cada participante o sobre qué han aprendido los participantes acerca del término. También puede pedirle a cada participante que comparta historias sobre lo que entiende o cuál fue su experiencia respecto al concepto de dos espíritus.



ACTIVIDAD: Búsqueda del tesoro cultural

Esta actividad le brinda a los participantes la oportunidad de levantarse, moverse y conocer a sus compañeros del grupo. Además, esta actividad introduce la gran variedad de culturas que están representadas en la sala.

Materiales:

Folleto de la búsqueda del tesoro cultural (apéndice D), bolígrafos

Instrucciones:

Circule por la sala y encuentre personas que se identifiquen con cada descripción cultural indicada en su folleto. Tendrá que hablar con las personas para determinar si ellos se identifican con algún elemento de la lista; no podrá asumir que una persona representa una cultura específica. Cuando una persona encaje en una descripción particular, pídale que escriba sus iniciales en su hoja.



PREGUNTA DE SALIDA: ¿Qué es lo que más le enorgullece de usted mismo?



CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

- ▶ Espere recibir una variedad de respuestas a esta sesión y acéptelas todas. Algunos participantes pueden sentir que esta es la primera oportunidad que tienen para hablar sobre experiencias cruciales y es posible que hablen mucho. Otros pueden ser muy cautos sobre confiar en el grupo o reflexionar sobre sus experiencias propias.
- ▶ No tenga miedo si esta primera sesión, y las siguientes, son un poco silenciosas. Si hace una pregunta, permita que las personas tengan tiempo para pensar antes de responder. Algunas veces los moderadores de grupos avanzan muy rápido porque el silencio puede ser incómodo. Siempre puede hacer comentarios como: “les daré un poco de tiempo para que piensen sobre esto” o “ese es un tema difícil de abordar”, pero no se apresure a “rescatar” al grupo del silencio. Es algo normal en las fases iniciales de desarrollo del grupo, y lo que usted quiere es alentar a los miembros del grupo a hablar entre sí y no que esperen que el moderador sea quien más hable.



RECURSOS

- ▶ Entre los latinos en los Estados Unidos, el rol de la música se ha expandido y su importancia ha aumentado. Gracias a su abundante diversidad cultural y a su interesante complejidad social, la música latina le da una voz a las culturas, las luchas, los problemas, las esperanzas y las alegrías de todas las personas “latinas”.
 - ◆ [Página web de la exhibición virtual de Música del Pueblo del Smithsonian](http://www.musicadelpueblo.org/)
(<http://www.musicadelpueblo.org/>)
- ▶ La siguiente guía contiene historias y retratos de diversos latin@s que vivieron vidas extraordinarias e hicieron importantes contribuciones a la vida de los Estados Unidos y que contribuyen a las nuevas bases de este país. Asimismo, esta incluye varias ideas para actividades:
 - ◆ [Instituto Smithsonian \(Smithsonian Institute\): Nuestros Caminos Nuestras Historias – Our Journies, Our Stories \(PDF\)](http://latino.si.edu/virtualgallery/OJOS/familyguide%20FINAL.pdf)
(<http://latino.si.edu/virtualgallery/OJOS/familyguide%20FINAL.pdf>)

TERCERA SESIÓN: DETONANTES Y AFRONTAMIENTO



“Mi cuerpo me recuerda si se me olvida.”
– Anónimo

“It is not being selfish, it’s self-care.”
– Anonymous



OBJETIVO DE LA SESIÓN: entender qué son los detonantes, aprender sobre respuestas comunes, cómo identificar nuestros detonantes y descubrir estrategias de afrontamiento que se puedan utilizar durante el proceso de sanación de la violencia sexual.

Es posible que los sobrevivientes latin@s tengan múltiples capas de traumas no relacionados con la violencia sexual debido a situaciones que han experimentado, como: el cruce de fronteras, ser testigo de violencia, haber vivido en un lugar donde prevalece el feminicidio, pobreza extrema, turbulencia política o golpes de estado, etc. Puede ser beneficioso considerar estas capas cuando se discuten los detonantes. Puede que no sea evidente cuál trauma se conecta con cuál detonante.



PREGUNTA DE ENTRADA: Cuénteme sobre un momento en su vida en el que se haya sentido fuerte.



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

Los sentimientos de pérdida de control asociados con detonantes pueden ser aterradores para los sobrevivientes latin@s de violencia sexual.

► ¿Qué son los detonantes?

- ◆ Un detonante es cualquier cosa que le recuerde a un sobreviviente el trauma que ha experimentado. Esto puede ser, por ejemplo, un olor, un sonido, un lugar o una persona. Su cuerpo reacciona como si estuviese experimentando el mismo evento traumático del pasado.
- ▲ “¿Y si los detonantes fuesen banderas que se agitan como si dijeran: ‘¡Hey!, aquí hay algo que necesita recuperación y atención?’ Los detonantes se pueden sanar”. (Haines, 1999, p 151)
- ◆ Cuando aparece un detonante, el cuerpo de un sobreviviente puede iniciar una respuesta física y emocional automática e incontrolable. Los detonantes son particularmente problemáticos para los sobrevivientes, porque ellos no tienen control sobre cuándo o cuál será su respuesta.
- ◆ Las respuestas físicas incluyen: el cuerpo se tensa, el corazón se acelera, la adrenalina comienza a bombear, la persona puede comenzar a sudar o a llorar.
- ◆ Las respuestas emocionales incluyen: miedo, ansiedad, aflicción intensa, disociación, recuerdos o pensamientos obsesivos sobre el incidente de abuso.

- ◆ Pelear, huir o paralizarse
 - ▲ La mayoría de las personas han escuchado sobre respuestas de “pelear o huir” en situaciones de estrés extremo. Cuando la adrenalina se acumula en respuesta a la percepción de una amenaza, nuestros cuerpos con frecuencia pasan por cambios físicos que nos preparan para pelear o escapar, incluso si no podemos hacer ninguna de estas cosas.
 - ▲ La “respuesta de paralizarse” se descubrió recientemente. También se le conoce como “inmovilidad tónica” y se ha estudiado en diversas especies animales. Los investigadores determinaron que las víctimas de agresiones sexuales experimentan esta parálisis temporal durante la cual literalmente no pueden mover sus cuerpos.
 - ▲ La respuesta de parálisis es automática: usted no puede controlarla y no significa que sea débil o cobarde.
 - ▲ Entender la respuesta de parálisis puede ayudar a muchos sobrevivientes a superar la culpa por no haber actuado para defenderse cuando fueron atacados.
- ◆ Identifique las respuestas físicas o emocionales comunes de su cuerpo ante los detonantes.
 - ▲ ¿Por qué cree que nuestros cuerpos están predeterminados a experimentar detonantes?

- ▶ Aprender a identificar mis detonantes
 - ◆ Presente las categorías generales de fuentes de detonantes:
 - ▲ Física (hambre, cansancio, relajación, “excitación”)
 - Nota: esta puede ser una buena oportunidad para mencionar que, mientras se experimenta el abuso sexual, el cuerpo puede reaccionar a la estimulación. Esto no significa que el sobreviviente deseaba la experiencia o que es responsable de lo que pasó. Significa que incluso experimentar sentimientos sexuales positivos puede detonar ciertos recuerdos.
 - ▲ Emocional (tristeza, aflicción, ansiedad)
 - ▲ Entorno (una calle, un huerto, un almacén, el hogar, un bar)
 - ▲ Social/Relaciones (coerción, confrontaciones, conductas, opresión, intimidad)
 - ▲ Mental (recuerdos, disociación, hipervigilancia)
 - ◆ Discuta las situaciones en las cuales los miembros del grupo suelen experimentar detonantes. Por ejemplo, si un sobreviviente conduce cerca de una unidad habitacional relacionada con la violación, esto podría detonar la misma respuesta física y emocional que experimentó durante el evento traumático original (por ejemplo: dificultad para respirar, llanto incontrolable o una respuesta de pelea, huida o parálisis).
 - ◆ Ayude a hacer comprender que, una vez que se identifican los elementos detonantes, los sobrevivientes son capaces de tratar de evitar estas situaciones o pueden preparar de forma proactiva habilidades de afrontamiento apropiadas.
 - ▲ ¿Alguna vez ha identificado sus detonantes de forma consciente?
 - ▲ ¿Cuáles son las actividades y presiones que más lo estresan y por qué?
 - ▲ ¿Cómo se comporta cuando está estresado y con quién suele desquitarse?
 - ▲ ¿Recientemente hubo algún momento en el que quiso pedirle ayuda a alguien, pero no lo hizo?
 - ▲ ¿Por qué el experimentar traumas, como una agresión social, hace que sea difícil para usted pedir ayuda?

▸ Lidiar con los detonantes

- ◆ Los sobrevivientes pueden entrenar sus mentes y cuerpos para mantenerse calmados ante un detonante.
- ◆ Trate de utilizar técnicas de tranquilización; en la sección de actividades de la sesión se incluyen algunos ejemplos. Estas técnicas pueden ser excelentes herramientas para lidiar con los detonantes. Existen diversos métodos; pregúnteles a los participantes qué han utilizado en el pasado y asegúrese de revisar la actividad incluida en esta sesión.
- ◆ Describa las diferencias entre el afrontamiento sano y el afrontamiento dañino.
 - ▲ El afrontamiento sano es cualquier conducta o actividad práctica que reduce los sentimientos negativos del sobreviviente que rodean a un detonante o factor estresante.
 - ▲ El afrontamiento sano puede incluir, por ejemplo, asistir a un grupo de apoyo, beber mate (una bebida tradicional de Sudamérica que contiene cafeína) con sus amigos, escribir, una ducha caliente o estar solo durante cinco minutos.
 - ▲ Algunas conductas que parecen ser saludables a primera vista pueden convertirse en dañinas si un sobreviviente siente que se vuelve obsesivo (no puede dejar de pensar en eso) o compulsivo (no puede dejar de hacerlo) respecto al comportamiento o actividad.
 - ▲ Algunas formas comúnmente identificadas de afrontamiento dañino incluyen el abuso de sustancias y la autolesión. Sin embargo, sabemos que el afrontamiento dañino también incluye el aislamiento, los pensamientos obsesivos y el derroche de dinero.
- ◆ Ayude a los miembros del grupo a identificar qué métodos de afrontamiento se han utilizado en el pasado. Determine cuáles métodos son sanos y cuáles son dañinos.

Ceremonia de yerba mate

“En un compartir tradicional de mate, el anfitrión suele verter el agua caliente y servir la taza. Por lo general, el anfitrión beberá por completo la primera “infusión” o taza de agua caliente (usted será capaz de escuchar el aire salir de la bombilla), y luego servirá otra “infusión” y se la ofrecerá a la siguiente persona.

Cuando esa persona termina le devuelve la taza al anfitrión. Las personas solo dicen “gracias” cuando no quieren otra infusión.

Solo el anfitrión puede tocar la bombilla, y esta no se debe agitar; no obstante, cuando la infusión se vuelve insípida, el anfitrión puede ajustar la bombilla. Para ello debe colocar su pulgar sobre la parte superior para retener el aire, sacar la bombilla por completo y volver a insertarla por el otro lado de la taza. Cuando el sabor desaparece por completo se debe reemplazar con yerba mate fresca.”

(Mi Yerba Mate, 2003)



- ▶ Aliente a su grupo a ver con compasión métodos de afrontamiento dañinos tanto del pasado como de la actualidad. Reconozca que el afrontamiento dañino cumplió su función en algún momento de la vida: ¡solo podemos hacer lo mejor que podemos!
- ◆ ¿Qué usa en la actualidad para ayudar a afrontar el trauma?
- ◆ ¿Funciona? ¿Siente que es sano para usted?
- ◆ Si pudiera afrontar el trauma de otra manera, ¿lo haría?
- ◆ ¿Por qué el pedir ayuda es una habilidad de afrontamiento tan importante?
- ◆ ¿Ha tenido algún éxito al pedir ayuda?
- ◆ ¿Por qué el pedir ayuda más seguido aumentaría la independencia?

Trabajadores agrícolas sobrevivientes de violencia sexual

Ayude a los trabajadores agrícolas a identificar habilidades de afrontamiento que se puedan realizar discretamente en diversos entornos, incluso en el lugar de trabajo, como mantener una piedra en el bolsillo que le haga recordar al sobreviviente su fuerza y valor cuando este la toque.

Sobrevivientes de violencia sexual ejercida por la pareja (Intimate Partner Sexual Violence, IPSV)

Es posible que muchos sobrevivientes de IPSV aún vivan con un agresor. Probablemente estos sobrevivientes no serán capaces de evitar muchos de sus detonantes, pues continúan viviendo con un trauma activo. Aun así, los sobrevivientes pueden aprender a lidiar con sus detonantes: por ejemplo, pueden repetir mentalmente de forma constante una afirmación mientras experimentan una agresión verbal. Para obtener más información sobre la defensa de personas en situaciones actuales de abuso, consulte el libro de Jill Davies en la sección de recursos de esta sesión.

**ACTIVIDAD:** Aerosol para calmar y tranquilizar

Esta actividad fue proporcionada por Carolina Gutiérrez con Proyecto Cielo.

Luego de experimentar el trauma, uno de los detonantes más fuertes pueden ser olores relacionados con la agresión o el agresor. Creemos que también puede usar esta respuesta sensorial para promover un afrontamiento positivo y como una ayuda para tranquilizarse. Hacer que los miembros del grupo preparen juntos el aerosol y luego conectar ese olor a la experiencia y al entorno de recuperación positivo puede ser una herramienta beneficiosa. Los participantes puede llevarse sus aerosoles y utilizarlos durante su camino de sanación y cuando experimenten estrés o detonantes.

Materiales:

Una botella de aerosol pequeña por cada participante, agua destilada, hamamelis, embudo, aceites esenciales (lavanda, rosa, naranja, etc.)

Instrucciones:

1. Utilice el embudo para llenar un 1/3 de la botella de aerosol con hamamelis.
2. Agregue 10 gotas del aceite esencial.
3. Utilice el embudo para llenar la parte restante de la botella de aerosol.
4. Tape la botella y luego agítela para mezclar los ingredientes.
5. Rocíe levemente en el aire o en sus sábanas cuando experimente un detonante.



PREGUNTA DE SALIDA: ¿Cuál es la habilidad de afrontamiento que practicará esta semana?



CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

- ▶ Esta sesión les da a los participantes algunas ideas sobre cómo mejorar sus habilidades de afrontamiento antes de comenzar las sesiones con temas más difíciles.
- ▶ Recuerde decirles a los miembros que sean compasivos y pacientes con ellos mismos a medida que aprenden qué método de afrontamiento funciona mejor para ellos. Incluso cuando aprendemos qué técnica de afrontamiento no funciona, hacemos progresos en nuestra recuperación del trauma.
- ▶ Es importante ayudar a los participantes a compartir lo suficiente para que sientan que el material aplica a ellos, pero no tanto como para que comiencen a compartir en exceso o a hablar sobre temas profundos del trauma tan pronto en el grupo.
- ▶ Usted está introduciendo algunos conceptos importantes, esto incluye la idea de que el afrontamiento dañino sirvió un propósito y que debe ser honrado por eso. El próximo paso es comenzar a reemplazar las estrategias de afrontamiento dañinas con alternativas más sanas. Tener un conjunto de diversas habilidades de afrontamiento para probar ayudará a cada participante a manejar las situaciones difíciles de su vida diaria.
- ▶ Anime a los participantes a desarrollar comportamientos positivos de afrontamiento mediante pasos pequeños para que esta no sea una tarea abrumadora. Planifique probar una nueva habilidad durante una semana o dos y, si no funciona, pruebe algo distinto.



RECURSOS

- ▶ Consulte el siguiente recurso para obtener información adicional sobre los detonantes y formas de afrontamiento:
 - ◆ [Supporting Survivors of Sexual Assault: A Journey to Justice, Health and Healing; Chapter 26: Further Support for Healing \(PDF\)](http://www.janedoe.org/site/assets/docs/Curriculum_SSSA_2012/26_FurtherSupport.pdf) (http://www.janedoe.org/site/assets/docs/Curriculum_SSSA_2012/26_FurtherSupport.pdf)
- ▶ Este es un excelente artículo sobre la inmovilidad tónica (la “respuesta de paralización”) escrito por la Dra. Rebecca Campbell:
 - ▲ [Talking about Tonic Immobility on Tonight’s SVU](http://www.joyfulheartfoundation.org/blog/talking-about-tonic-immobility-tonights-svu)
<http://www.joyfulheartfoundation.org/blog/talking-about-tonic-immobility-tonights-svu>

CUARTA SESIÓN: ENTENDER LA VIOLENCIA SEXUAL Y EL TRAUMA



“En momentos difíciles busca fortaleza dentro de ti y déjala fluir, y verás cómo encuentras aquellas reservas que te llenarán de ánimo, optimismo y vitalidad”.

– Autor desconocido

“In difficult times seek the strength within you and let it flow and see how you find those reserves that fill you with encouragement, optimism and vitality.”

–Author unknown



OBJETIVO DE LA SESIÓN: aumentar el conocimiento sobre la violencia sexual y el trauma, y su impacto en cada persona.



PREGUNTA DE ENTRADA: ¿Qué es lo que espera lograr en la reunión de hoy?



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

- ▶ ¿Qué es la violencia sexual?
 - ◆ La violencia sexual ocurre en una serie de aspectos continuos. Estos puede ir desde creencias, actitudes, comentarios y amenazas hasta actos consumados de violación. El origen de la violencia sexual es la opresión, como el racismo, la discriminación de personas discapacitadas, el sexismo y la homofobia.
 - ◆ La agresión sexual ocurre cuando una persona es forzada, obligada y/o manipulada para que realice cualquier actividad sexual no deseada. Agresión sexual es un término general que incluye una gran variedad de victimizaciones que pueden implicar o no el uso de fuerza.
 - ◆ Las dinámicas de la agresión sexual son complicadas. Por lo general, el motivo principal de la agresión sexual no es el deseo sexual, sino que implica manipular, explotar y ejercer poder y control sobre otra persona.
 - ◆ Los trabajadores domésticos inmigrantes latin@s son particularmente vulnerables a la explotación sexual porque dependen del sustento de sus empleadores, viven en constante miedo de ser deportados, sufren de aislamiento social y son vulnerables a las exigencias de sus empleadores (Office for Victims of Crime, sin fecha).

- ▶ ¿Qué es el trauma?
 - ◆ Explique el trauma simple, el complejo y el histórico
 - ▲ Trauma simple: un evento traumático aislado y único, como un accidente de tránsito, una muerte, una violación aislada o un desastre nacional.
 - ▲ Trauma complejo: una combinación de varios eventos traumáticos continuos, como el abuso sexual infantil continuo, vivir en un entorno violento o experimentar múltiples violaciones.
 - ▲ Trauma histórico: se refiere a experiencias traumáticas ocurridas durante la vida de un sobreviviente o el trauma experimentado por los latinos a lo largo de la historia y las generaciones.

- ◆ Preguntas para el grupo:
 - ▲ ¿Cuáles son sus principales síntomas de trauma?
 - ▲ ¿Qué síntoma(s) de trauma le molesta(n) más?
 - ▲ ¿Cuáles son algunos de los mensajes que se transmiten sobre la violencia sexual?
 - ▲ ¿Quiénes transmiten estos mensajes?
 - ▲ ¿Cuáles son algunos ejemplos de acoso sexual de menores?
- ▶ Repercusiones comunes de los traumas a largo y a corto plazo.
 - ◆ Las repercusiones de los traumas a corto plazo pueden comenzar directamente luego de la agresión sexual y por lo general duran de unos pocos días a un par de semanas.
 - ▲ Ejemplos de repercusiones a corto plazo:
 - irritabilidad
 - pérdida de la memoria
 - enojo
 - tristeza
 - entumecimiento
 - hipervigilancia
 - dificultad para concentrarse
 - disociación
 - fatiga
 - pensamiento o comportamiento desorganizado

- ◆ Las repercusiones a largo plazo de los traumas pueden afectar la vida de los sobrevivientes por semanas, meses o años.
- ▲ Ejemplos de repercusiones a largo plazo:
 - trastorno por estrés postraumático (post-traumatic stress disorder, ptsd)
 - depresión
 - ansiedad
 - aumento de problemas de salud
 - estrés crónico
 - disociación

Podría ser beneficioso traer a un orador invitado a esta sesión para que hable sobre los servicios disponibles en la comunidad para la recuperación del PTSD, reconociendo siempre que el acceso a estos servicios puede ser limitado.

- ▶ Es recomendable que discuta el trastorno por estrés postraumático (PTSD) cuando hable sobre las repercusiones del trauma. Este trastorno captó la atención del público cuando los veteranos que regresaban a casa luego de la guerra comenzaron a mostrar síntomas específicos similares, como recuerdos, aumento de la irritabilidad e hipervigilancia. La definición de este trastorno se expandió para incluir la exposición directa o indirecta a cualquier evento real o amenaza de muerte o lesión o una amenaza real o percibida a la integridad física propia (como la violencia sexual). Hay evaluaciones específicas para diagnosticar el PTSD y estas deben ser realizadas por un especialista calificado en salud mental en un entorno de asesoría médica o personal.
 - ◆ ¿Qué estrategias de afrontamiento funcionan mejor en usted?
 - ▲ ¿Cómo se trata a usted mismo cuando algo sale mal o cuando comete un error?
 - ◆ ¿Qué podría hacer diferente que mostraría compasión hacia usted mismo?
 - ▲ ¿Qué significa decir que el PTSD es una reacción normal ante eventos anormales? (Najavits, 2002).

Trabajadores agrícolas sobrevivientes de violencia sexual

Las campesinas o trabajadoras agrícolas son vulnerables a las agresiones sexuales y al acoso en el trabajo. Ellas pasan muchas horas en condiciones aisladas y es posible que no sepan acerca de defender sus derechos en los Estados Unidos o tengan miedo de hacerlo, independientemente de su estado de inmigración. “Nuestra investigación confirma lo establecido por los defensores de los trabajadores agrícolas del país: la violencia y el acoso sexual experimentado por los trabajadores agrícolas es tan común que algunas campesinas ven estos abusos como una condición inevitable del trabajo agrícola”.

(Human Rights Watch, 2012, p. 23)

Sobrevivientes de violencia sexual ejercida por la pareja (Intimate Partner Sexual Violence, IPSV)

1 de cada 4 mujeres latinas experimenta violencia por parte de su pareja, esto incluye la IPSV, a lo largo de su vida; y los latin@s casados experimentan una tasa más elevada de IPSV que los latin@s no casados.



ACTIVIDAD: El caso de Ana

Se reimprimió con el permiso de los autores de Grupos de Apoyo para Latinas Maltratadas (Koch & Pavón, 2002, pp. 53-54).

El tema del abuso sexual en las relaciones violentas es muy delicado. Muchas mujeres experimentan esto, pero no se deciden a hablar al respecto. Esta indecisión puede deberse a muchas razones diferentes: sienten que hablar sobre estos temas es socialmente inaceptable, están profundamente traumatizadas por estas experiencias, no reconocen que no es un comportamiento sexual “normal”, etc.

Romper el silencio sobre el abuso sexual mientras se respeta el derecho que tiene cada persona de compartir o no sus experiencias es una parte importante del grupo. Si a los moderadores del grupo les incomoda abordar el tema, refuerzan la idea de que esto no se debe conversar de forma abierta. Por lo general esta sesión se realiza en un ciclo grupal avanzado, cuando ya se ha establecido un sentido de confianza entre los miembros.

La historia de Ana es una composición ficticia basada en historias reales de muchas mujeres diferentes.

Materiales:

Folleto “El caso de Ana” (consulte el apéndice E)

Instrucciones:

1. Proporcione a cada mujer un folleto con la historia (apéndice E).
2. Haga que varios participantes lean diferentes secciones de la historia o los moderadores pueden leerla en voz alta para que todos la entiendan, independientemente del nivel de alfabetización.
3. Converse sobre lo común que es el abuso sexual y el silencio que rodea a este problema para comenzar una discusión más amplia del tema.
4. Variación: Disponer de un moderador o participante que esté dispuesto a compartir su experiencia con el abuso sexual es una excelente forma de darles valor a los participantes para que hablen sobre sus experiencias.

Antes de que un moderador revele una historia personal traumática, consulte el tema “Considere cuidadosamente las ventajas y las desventajas de revelar su historia personal ante el grupo” en la página 22 del Círculo de la Esperanza.



PREGUNTA DE SALIDA: ¿Qué aprendió hoy que sea importante para usted?



CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

- ▶ Hemos asignado intencionalmente este tema a esta sesión para permitir que los participantes tengan tiempo de construir confianza y cohesión grupal antes de explorar las dinámicas y los efectos de la violencia sexual. Es posible que quiera mover esta actividad para otra sesión más temprana o más avanzada, según el nivel de preparación del grupo de apoyo.
- ▶ Permita que los participantes decidan qué experiencia fue traumática para ellos. Algunos sobrevivientes tienden a minimizar sus propias experiencias y piensan que “ya deberían haberlo superado”. Es posible que comparen lo que les ocurrió con las historias de otros sobrevivientes y sientan que sus experiencias no fueron “tan malas”, lo cual les causa confusión sobre los síntomas de sus traumas.
- ▶ Explique que no hay forma de comparar eventos traumáticos experimentados por dos personas diferentes; no podemos clasificar eventos traumáticos según su nivel de gravedad porque las personas perciben y procesan los eventos similares en su propia manera única.



RECURSOS

- ▶ Para aprender sobre la violencia sexual experimentada por latin@s, consulte:
 - ◆ [Mujeres Latinas en Acción – Latina Portrait \(PDF\)](http://www.mujereslatinasenaccion.org/userfiles/images/Documents/Latina%20Portrait%20Latinas%20and%20Sexual%20Assault.pdf) (<http://www.mujereslatinasenaccion.org/userfiles/images/Documents/Latina%20Portrait%20Latinas%20and%20Sexual%20Assault.pdf>)

QUINTA SESIÓN: MANTENERSE SEGURO EN UNA RELACIÓN



“Puede que sientas que se te acaba la fuerza, pero tu alma es más fuerte de lo que crees, y nada te puede destruir.”

– Sobreviviente

“You may feel that you just don’t have the strength, but your soul is stronger than you think, and nothing can destroy you.”

– Survivor



OBJETIVO DE LA SESIÓN: identificar métodos seguros de afrontamiento cuando el trauma y el abuso continúan.



PREGUNTA DE ENTRADA: Nombre una cosa que le dé energía y vida.



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

- ▶ Relaciones inseguras
 - ◆ Muchos sobrevivientes no terminan las relaciones dañinas, tóxicas y abusivas por varias razones. Para muchas personas terminar una relación es mucho más peligroso que continuar en ella.
 - ◆ Podría ser útil sostener una discusión sobre las razones por las cuales los sobrevivientes no terminan las relaciones abusivas o tóxicas.
 - ◆ Muchos sobrevivientes aman a sus parejas y no quieren dejarlas; quieren que se acabe el abuso.
 - ◆ La mayoría de los recursos tradicionales (como la terapia) que están disponibles para los sobrevivientes son de difícil acceso para los latin@s, en especial si hablan un idioma distinto al inglés o al español. Podría ser beneficioso proporcionar algunos ejemplos generales para ayudar a los sobrevivientes a mantenerse lo más seguros posible en situaciones y entornos identificados como relevantes por su grupo de apoyo.
 - ▲ ¿Cuáles son algunas de las tácticas utilizadas por los agresores para mantener a los latin@s en relaciones no saludables?
 - ▲ ¿Qué necesita para mantenerse sano y seguro en una relación?
 - ▲ ¿A qué recursos puede acudir cuando se siente abrumado?
- ▶ Mantenerse seguro
 - ◆ ¿Cómo puede una persona que vive con un agresor practicar métodos de cuidado personal?
 - ◆ ¿Cuáles son algunas de las formas en las que ha afrontado situaciones difíciles satisfactoriamente?
- ▶ Acoso
 - ◆ Este puede ser un buen momento para abordar el tema del acoso y cómo los agresores pueden utilizar la tecnología para realizar esta forma de abuso. Con frecuencia los latin@s que aún viven o tienen contacto con sus agresores sienten que nunca tienen tiempo personal porque sus parejas siempre están enviándoles mensajes de texto o llamándolos o utilizan redes sociales para tratar de comunicarse o controlar sus comportamientos.
- ▶ Cuando un sobreviviente se separa, por elección o por la fuerza, de una relación abusiva y tóxica
 - ◆ Identifique los problemas de aflicción y pérdida. Por ejemplo, cuando alguien deja a una pareja abusiva, sus familiares y amigos esperan que la persona solo sienta alivio. El sobreviviente, en cambio, siente una aflicción profunda (por ejemplo: ser rechazado por la familia, perder una persona amada o perder asistencia en la crianza o el apoyo financiero).

Trabajar con sobrevivientes latin@s de IPSV

Si el grupo con el que está trabajando incluye a participantes que aún viven con una pareja abusiva, asegúrese de que el entorno grupal se mantenga seguro para esas personas. Presentar formas en que los miembros del grupo pueden apoyar a las personas que están en una relación abusiva activa puede dar lugar a un enfoque más seguro y comprensivo.



ACTIVIDAD: Por qué las personas se quedan

Materiales:

Cartulina, dibujo de la silueta de una persona, notas adhesivas y marcadores

Preparación:

Prepare la cartulina con una silueta de cuerpo completo de una persona.

Instrucciones:

1. Proporcione un puñado de notas adhesivas y un marcador a cada participante.
2. Pídales a los participantes que escriban las razones por las que una persona se queda en una relación abusiva, una razón en cada nota (las personas pueden escribir tantas razones como deseen).
3. Haga que los participantes peguen las notas en la silueta de la persona cuando terminen.
4. Lean las notas en grupo.



PREGUNTA DE SALIDA: ¿Qué es lo más importante que aprendió en la sesión grupal de hoy?



CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

- ▶ Es importante abordar a los participantes a través de un modelo basado en la fortaleza. Sin duda, cada persona en el grupo ha afrontado con éxito diversos eventos de su vida. Esta sesión está diseñada para ayudar a los participantes a aprovechar sus fortalezas existentes y a conectar con los recursos necesarios.
- ▶ Esta sesión ofrece una excelente oportunidad para enfatizar el valor de mantener una conexión continua con un defensor o una promotora de la comunidad y con los recursos y servicios que estos pueden proporcionar.



RECURSOS

- ▶ Este libro contiene información sobre cómo proporcionar servicios a los sobrevivientes que continúan en relaciones abusivas. Proporciona una alternativa a la forma en la que los defensores suelen hablar sobre seguridad.
 - ◆ Davies, J., & Lyon, E. (2014). Domestic violence advocacy: Complex lives/difficult choices (2nd ed). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

SEXTA SESIÓN - IMAGEN CORPORAL



“Mi cuerpo está hecho de la sustancia de la tierra. Mi cuerpo está lleno de vitalidad y fuerza. Mi cuerpo es sagrado.”

– Corazón Tierra

“My body is made of the substance of the earth.
My body is full of vitality and strength. My body is sacred.”

– Corazón Tierra



OBJETIVO DE LA SESIÓN: restaurar una imagen saludable y aceptable de uno mismo.



PREGUNTA DE ENTRADA: Mencione algún éxito que haya experimentado desde nuestra última reunión.



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

- ▶ Imagen de sí mismo y mensajes sociales
 - ◆ Dedique unos momentos a examinar:
 - ▲ ¿Cómo afecta la experiencia de la violencia sexual la forma en que se ve a sí mismo?
 - ▲ ¿Qué mensajes escucha dentro de su comunidad que lo hacen sentir bien?
¿Hay mensajes que lo hacen sentir mal?
 - ▲ ¿Cuáles son los mensajes sociales sobre los sobrevivientes de abuso sexual?
 - ¿En qué formas podemos reformular o desestimar estos mensajes?

- ▶ El diálogo interno negativo frente al diálogo interno compasivo
 - ◆ Por lo general, cuando su grupo ha progresado a la sexta sesión, los miembros ya han desarrollado un vínculo fuerte entre sí. Esta es una gran oportunidad para hacer que los participantes practiquen cómo reconocer el diálogo interno negativo y cómo hablarse a sí mismos en formas más amables y compasivas.
 - ▲ **IDENTIFY** Identify ways they commonly talk negatively about themselves.
 - ▲ **REJECT:** Reject that perception and develop a kinder, more compassionate approach.
 - ▲ **REVISE:** Choose to accept the compassionate view.

 - ▲ **IDENTIFICAR:** Identificar las maneras en que comúnmente hablan negativamente sobre sí mismos.
 - ▲ **RECHAZAR:** Rechace esa percepción y desarrolle un enfoque más amable y más compasivo.
 - ▲ **REVISAR:** Elija aceptar el punto de vista compasiva.

- ◆ Cuando los sobrevivientes sienten mucho dolor emocional suelen expresarlo a través del diálogo interno negativo, la autolesión u otras formas de afrontamiento dañino. Ayude a los miembros a practicar un enfoque más compasivo de forma proactiva.
- ◆ La compasión implica validarse y ser amable consigo mismo sin ignorar ni desestimar los sentimientos.
- ◆ La compasión ayuda en la recuperación.
- ◆ ¡Practique, practique, practique! ¡Nunca se dé por vencido!
 - ▲ ¿Cómo es su diálogo interno negativo?
 - ▲ ¿Cómo es su diálogo interno compasivo?
 - ▲ ¿Cómo el usar compasión consigo mismo y en sus situaciones prevendría los comportamientos de afrontamiento dañinos?
 - ▲ ¿Se suscitan algunos sentimientos cuando trata de hablar consigo mismo de forma compasiva?
 - ▲ ¿Cómo se relacionan sus experiencias traumáticas con el diálogo interno negativo?

Ejemplo de reformulación compasiva:

Visión negativa de sí mismo: “¡Soy tan estúpido! ¡No puedo creer que recaí!”
Visión compasiva de sí mismo: “Aún no he conseguido una herramienta de enfrentamiento que me funcione, pero estoy tratando y está bien que me tome un poco más de tiempo. Sigo creciendo mientras aprendo lo que funciona y lo que no funciona para mí”.

**ACTIVIDAD: Usted.****Materiales:**

Silueta de la cara de un adulto, cartulina o cartón, pegamento en barra, pintura, pinceles, tazas de agua, revistas, botones, plumas, pegatinas y varios objetos para decorar

Preparación:

Busque o dibuje la forma o silueta básica de diversas caras de adultos y cree suficientes copias para todo el grupo.

Instrucciones:

1. Pegue cada dibujo en un pliego de cartulina o cartón para fortalecer el soporte.
2. Invite a los participantes a pintar y utilizar los diversos elementos disponibles para decorar la imagen como un reflejo de quiénes son y de lo que aman de sí mismos. El dibujo se puede diseñar para que refleje aquello que los define como personas, lo que es importante para la vida de cada persona y cualquier otra idea que sea beneficiosa para ellos. Proporcionar una lista de las asociaciones comunes de colores a los participantes puede ayudar.

No dé más instrucciones que estas, deje que cada participante decida en qué dirección ir.

3. Cuando terminen, permita que cada miembro del grupo comparta su creación. Dígalos que tienen la oportunidad de compartir tanto como deseen y que incluso tienen derecho a no compartir nada.



PREGUNTA DE SALIDA: ¿Qué es algo positivo que puede decirse a sí mismo todos los días durante esta semana para practicar lo que aprendimos hoy?



CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

- ▶ El concepto de usar compasión hacia uno mismo puede ser algo nuevo para algunos participantes. Hágales saber a los participantes que está bien dar pasos pequeños al aumentar la compasión. El primer paso es reconocer el diálogo interno negativo. Una vez que logre esto, será capaz de aceptar una visión más compasiva de la realidad y rechazará el diálogo interno negativo.
- ▶ Cambiar los hábitos de hablar de forma negativa hacia nosotros mismos es un proceso. Explique que aprender a usar más compasión con nosotros mismos toma tiempo. Cometeremos muchos errores, pero el punto más importante que debemos recordar es nunca rendirnos.



RECURSOS

- ▶ El libro se basa en las entrevistas y encuestas que Rosie Molinary recolectó de más de 500 latinas de ascendencia mexicana, caribeña, centroamericana y sudamericana. Las preguntas de las encuestas examinan temas que son exclusivamente femeninos y de latinas, que incluyen: la imagen corporal, los estándares de belleza, la sexualidad y la identidad étnica.
 - ◆ Molinary, R. (2007). *Hijas Americanas: Beauty, Body Image, and Growing Up Latina*. <http://rosiemolinary.com/hijas-americanas/>

SÉPTIMA SESIÓN: SEXUALIDAD SALUDABLE



“Reemplaza tus pensamientos negativos con afirmaciones positivas para construir tu autoestima y confianza”.

– Autor desconocido

“Replace your negative thoughts with positive affirmations to build your self-esteem and confidence”.

– Autor desconocido



OBJETIVO DE LA SESIÓN: desarrollar el amor propio y el empoderamiento mediante el aumento de los conocimientos que rodean al sexo, la sexualidad y la anatomía.



PREGUNTA DE ENTRADA: ¿Cuál es el mejor elogio que recuerda haber recibido?



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

- ▶ ¿Qué es ESO?
 - ◆ NOTA: Puede que esta sesión deba adaptarse para los miembros que no se identifican como mujeres o que no tienen una anatomía femenina.
 - ◆ Muchos sobrevivientes latin@s tienen un conocimiento limitado o inexistente sobre la mujer o la anatomía reproductiva. Algunos sobrevivientes nunca han tenido a alguien que les enseñe sobre el sexo o puede que se basen en la información obtenida de sus pares o a través de la exploración.
 - ◆ Descubrir lo sorprendente que es el cuerpo humano y cómo funciona el sistema reproductivo no solo es educativo y empoderante, sino que también puede cambiar la vida de los sobrevivientes. Pase el diagrama de anatomía básica (encontrará el folleto en el apéndice F) e identifique los nombres y las funciones de las partes del cuerpo.
 - ◆ Es posible que los sobrevivientes de violencia sexual hayan estado expuestos a información falsa negativa y perjudicial relacionada con sus cuerpos. Moderar una discusión sobre la anatomía y el sistema reproductivo les proporcionará a los miembros información precisa y útil.
 - ◆ Ampliar el conocimiento significa recuperar el control.
 - ◆ ¡Diviértase y bromee!
 - ▲ ¿Cómo se siente luego de aprender sobre las partes de su cuerpo?
 - ▲ ¿Qué fue lo más interesante que aprendió?

▸ Establecer límites saludables

- ◆ Los límites son esenciales para tener una sexualidad y relaciones saludables. Esto es lo que nos ayuda a mantenernos separados o cercanos en las relaciones. Descubrir cómo establecer límites puede ser una nueva habilidad para los sobrevivientes.
 - ◆ Los límites saludables son flexibles. Así como la vida y nuestras interacciones con el mundo están en constante cambio, nuestros límites con las personas, por lo general, deben ser ajustables. Lo difícil es encontrar el ajuste correcto.
 - ◆ El establecimiento de límites se produce en un espectro. Este va desde límites que son demasiado firmes (por ejemplo: incapacidad para confiar) o límites muy sueltos (por ejemplo: confiar con demasiada facilidad).
 - ◆ Es común que los sobrevivientes salten de un extremo del espectro a otro antes de desarrollar una habilidad equilibrada en el establecimiento de límites. Por ejemplo, un sobreviviente puede ir de confiar con demasiada facilidad a no confiar ni dejar que nadie entre en su vida.
 - ◆ Aprender a decir “sí” o cuándo pedir y aceptar ayuda puede ser algo muy difícil para los sobrevivientes latin@s, en particular debido a las barreras existentes (lenguaje, transporte, no tener teléfono). También es posible que algunos sobrevivientes tengan dificultades para decirle “no” a las personas. Ayudar a los sobrevivientes latin@s a practicar cuándo decir “sí” o “no” en varias situaciones puede ser un ejercicio beneficioso. ¡Empiece con pequeños pasos!
 - ◆ Algunos ejemplos de cuándo decir “sí” incluyen: al hablar en un grupo, aceptar encontrarse con un amigo para almorzar o levantarse de la cama.
 - ◆ Algunos ejemplos de cuándo decir “no” incluyen: elegir no hablar en un grupo, rechazar solicitudes de ayuda de amigos, no ir a una fiesta, evitar situaciones o personas detonantes.
- ▲ ¿Cuáles son las diferencias entre los límites emocionales y los límites físicos?
 - ▲ ¿Qué podemos hacer cuando establecemos un límite y alguien no lo respeta?
 - ▲ ¿Siente que por lo general establece límites firmes, sueltos o flexibles para las personas?
 - ▲ ¿Siente que a veces tiene dificultades para decir “sí” o “no”, o ambos, en las relaciones?

Trabajadores agrícolas sobrevivientes de violencia sexual

Esta sesión puede ser una gran oportunidad para traer a un orador invitado de Planned Parenthood o de un centro médico aledaño para inmigrantes o trabajadores agrícolas. Si es necesario, consulte si ellos pueden proporcionar información sobre salud reproductiva y programe una cita.

Sobrevivientes de violencia sexual ejercida por la pareja (Intimate Partner Sexual Violence, IPSV)

Independientemente de si los participantes cuentan o no las historias de abuso de sus parejas, lo más probable es que discutir discrepancias sexuales detone pensamientos de estas experiencias. Asegúrese de recordarles a los sobrevivientes las técnicas de tranquilización desarrolladas en la tercera sesión sobre detonantes y afrontamiento.



ACTIVIDAD: El modelo CERTS de sexualidad saludable

El modelo CERTS, desarrollado por Wendy Maltz, es una gran forma de explicar los fundamentos básicos de una relación sexual saludable. Hay un folleto que puede copiar en el apéndice G.

Materiales:

Folleto del modelo CERTS (vea el apéndice G)

Preparación:

Antes de la sesión, debe explorar el sitio web que contiene la [información sobre CERTS: www.healthysex.com](http://www.healthysex.com). Hay muchísima información útil en ese sitio web.

Instrucciones:

Haga que los participantes lean en voz alta los varios puntos del modelo CERTS y discútalos.

- ◆ Consent (consentimiento)
- ◆ Equality (igualdad)
- ◆ Respect (respeto)
- ◆ Trust (confianza)
- ◆ Safety (seguridad)



CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

- ▶ Esta sesión puede dar lugar a diversos problemas difíciles para los participantes. Algunos participantes latin@s pueden sentirse avergonzados o inseguros respecto a aprender sobre la anatomía femenina y la salud reproductiva. Este tema se reservó para esta sesión porque en este punto los miembros del grupo ya han tenido la oportunidad de construir relaciones de confianza con los demás.
- ▶ Para muchos sobrevivientes latin@s, identificar sus propios sentimientos y preferencias sexuales es un nuevo concepto. Para muchos sobrevivientes latin@s, el propósito principal de la vida es cuidar de su cónyuge, hijos y familia.



RECURSOS

- ▶ Yo Soy es una campaña nacional para acabar con el estigma que rodea a la educación sexual, los métodos anticonceptivos, el aborto y la paternidad juvenil en la comunidad latin@.
 - ◆ [Sitio web de "Yo Soy"](http://www.iamyosoy.org/) (<http://www.iamyosoy.org/>)
Este sitio web ofrece información exhaustiva sobre la anatomía sexual y cómo funciona el cuerpo. Sugerimos que revise este material antes de discutir este tema.
- ▶ [Our Bodies Our Selves. \(2016\). Anatomía y menstruación.](http://www.ourbodiesourselves.org/health-topics/anatomy-menstruation/)
(<http://www.ourbodiesourselves.org/health-topics/anatomy-menstruation/>)

OCTAVA SESIÓN: COERCIÓN REPRODUCTIVA Y SEXUAL



“Tienes dentro de ti todo lo que necesitas
para superar los desafíos de la vida”.
– Sobreviviente

“You have it within you to do everything you need
to overcome the challenges of life”.
– Survivor



OBJETIVO DE LA SESIÓN: identificar la coerción sexual y reproductiva a fin de aprender sobre herramientas para mantenerse más seguro en las relaciones.



PREGUNTA DE ENTRADA: ¿En qué momento de su vida siente que tiene más control?



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

Muchos sobrevivientes de violencia doméstica también son sobrevivientes de violencia sexual ejercida por la pareja e incluso de coerción reproductiva y sexual.

▶ Qué es...

- ◆ Coerción reproductiva: se refiere al acto de controlar las decisiones reproductivas de la pareja a través de amenazas, manipulación, fuerza o intimidación.
- ◆ Coerción sexual: se refiere al acto de utilizar presiones para forzar a alguien a realizar actividades sexuales indeseadas.
- ◆ Sabotaje de la anticoncepción: una forma común de coerción reproductiva. Algunos ejemplos incluyen: los agresores esconden o destruyen las píldoras, rechazan el acceso a los métodos anticonceptivos, se quitan los condones, sustraen los dispositivos intrauterinos (DIU).

▲ ¿Cuáles son sus temores respecto a los métodos anticonceptivos?

- ◆ Anticonceptivo de emergencia: una píldora de venta libre que si se toma dentro de un período de 120 horas de haber tenido relaciones sexuales sin protección previene que los ovarios liberen un óvulo, que un espermatozoide fecunde un óvulo, o que el óvulo se implante en la pared uterina. También se puede utilizar un dispositivo intrauterino (DIU) de cobre como forma de anticonceptivo de emergencia si un profesional médico lo inserta dentro de un período de cinco días de haber tenido relaciones sexuales sin protección.
- ◆ Opciones de métodos anticonceptivos discretos: ciertas formas anticonceptivas que son menos detectables por la pareja. Consulte el apéndice H para obtener un resumen de las formas disponibles de métodos anticonceptivos discretos. Estas opciones deben estar disponibles en los ambulatorios médicos comunitarios y en los ambulatorios de Planned Parenthood.

▶ Facilite una discusión sobre "¿Sabía que su relación afecta su salud?" (Did You Know Your Relationship Affects Your Health?) de Futures Without Violence. Tarjetas de seguridad

- ◆ Esta intervención basada en evidencias ha probado ser efectiva en ayudar a los sobrevivientes a identificar formas en que su relación actual podría ser dañina.
- ◆ La tarjeta de seguridad (ver Recursos) ofrece un método para que los defensores inicien la conversación sobre la violencia ejercida por la pareja (Intimate Partner Violence, IPV) y la coerción reproductiva y sexual con los sobrevivientes. Esto les permite a los defensores introducir información importante sobre estrategias para reducir los daños. Consulte www.pregnantsurvivors.org (Oficina del Fiscal General del Estado de Washington, 2013).

▲ ¿Cómo es una relación saludable?

**ACTIVIDAD:** Mi collage de control**Materiales:**

Folleto de la actividad, Relaciones tóxicas o abusivas (ver apéndice I), cartulina, pegamento en barra, revistas, tijeras, marcadores, pegatinas y otros elementos para decorar.

Instrucciones:

1. Proporciónese a cada participante una copia del folleto Relaciones tóxicas o abusivas.
2. Luego de revisar y discutir los folletos, haga que los participantes reflexionen acerca de sobre qué áreas de sus vidas tienen control, sobre cuáles áreas no tienen control y cómo afrontarlo.
3. Proporciónese un impreso de mandala en blanco(consulte los recursos de esta sesión) y permítales crear un collage de palabras, imágenes y diseños que refleje las áreas de control en sus vidas.



PREGUNTA DE SALIDA: Describa un pequeño paso que usted podría dar esta semana que lo ayudaría a sentirse más cómodo en su propia vida.



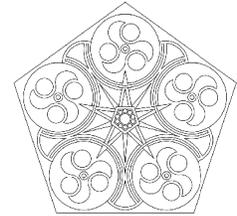
CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

- ▶ Esta sesión es una gran oportunidad para traer a un orador invitado como ser un educador de la salud con Planned Parenthood. Invítelos a discutir los servicios disponibles, incluyendo las infecciones de transmisión sexual (Sexually Transmitted Infections, STI) y las pruebas del VIH, opciones de métodos anticonceptivos y otros servicios de planificación familiar.
- ▶ Considere ofrecer anticonceptivos de emergencia, pruebas de embarazo y preservativos en el lugar donde se lleva a cabo su programa comunitario contra la agresión sexual para los sobrevivientes de violencia sexual, incluidos aquellos que sufren coacción sexual. La WCSAP dispone de muchos servicios para ayudarlo a iniciar y completar el proceso.



RECURSOS

- ▶ Puede imprimir [hojas de mandalas en blanco para colorear gratuitas](https://printmandala.com) en la siguiente página web: <https://printmandala.com>
- ▶ [Sitio web de sobrevivientes embarazadas](http://www.pregnantsurvivors.org/)
La violencia doméstica, las agresiones sexuales y el acoso son experiencias demasiado comunes para las mujeres y adolescentes que están embarazadas o que han dado a luz recientemente. El objetivo de este sitio web y de sus directrices es proporcionar un enfoque integral y multidisciplinario a la provisión de servicios a fin de satisfacer las necesidades de las embarazadas y madres sobrevivientes de estas formas de victimización (<http://www.pregnantsurvivors.org/>)
- ▶ ¿Sabía que su relación afecta su salud? Tarjetas de seguridad Puede ordenar hasta 300 tarjetas de seguridad en inglés o en español de forma gratuita (con un pequeño recargo de envío) en el sitio web de [Futures Without Violence](http://www.futureswithoutviolence.org/did-you-know-your-relationship-affects-your-health/): (<http://www.futureswithoutviolence.org/did-you-know-your-relationship-affects-your-health/>)



NOVENA SESIÓN: ¿QUIÉN ESTÁ EN TU EQUIPO?



“Cuando las arañas tejen juntas, pueden atar a un león”.
– Refrán

“When spiders weave a web together, they can tie up a lion”.
– Spanish Proverb



OBJETIVO DE LA SESIÓN: identificar sistemas de apoyo y recursos nuevos o existentes.



PREGUNTA DE ENTRADA: Si pudiera invitar a alguien a quien ama o respeta a que se siente con usted y lo apoye para que esta sea una sesión grupal exitosa, ¿a quién invitaría?



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

- ▶ Ser su propio defensor
 - ◆ ¿Cuáles son algunas pequeñas maneras en las que puede practicar ser su propio defensor?
 - ◆ ¿Cuáles son los beneficios de ser su propio defensor?
 - ◆ ¿Cuáles pueden ser las consecuencias negativas involuntarias de ser su propio defensor?

- ▶ Sistemas de apoyo
 - ◆ ¿Quién está en su sistema de apoyo?
 - ◆ ¿Cuál es el mayor beneficio de tener un sistema de apoyo?
 - ◆ Ya que el grupo finaliza la próxima semana, ¿cómo seguirá enfocándose en su recuperación del trauma?

- ▶ Leyes y derechos jurídicos en los Estados Unidos

Aprender sobre sus derechos en los Estados Unidos puede ser increíblemente transformador y curativo para los sobrevivientes. Algunos sobrevivientes que han emigrado de otros países pueden beneficiarse de aprender sobre las diferencias entre las leyes de los Estados Unidos y las leyes de sus países de origen.

 - ◆ Derechos humanos básicos
 - ▲ La Organización de las Naciones Unidas (ONU) creó la Declaración Universal de los Derechos Humanos en 1948. Puede ser útil revisar y discutir estos derechos en grupo. Puede utilizar el folleto colorido de la Declaración de los Derechos Humanos disponible en línea en inglés y en español.
 - [Folleto de la Declaración Universal de los Derechos Humanos en español \(PDF\)](http://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf) (http://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf)
 - [Folleto de la Declaración Universal de los Derechos Humanos en inglés \(PDF\)](http://www.un.org/en/udhrbook/pdf/udhr_booklet_en_web.pdf) (http://www.un.org/en/udhrbook/pdf/udhr_booklet_en_web.pdf)
 - ▲ Leyes civiles y penales relacionadas con la violencia sexual contra adultos
 - ▲ Leyes civiles, penales y de edad de consentimiento relacionadas con la violencia sexual contra menores

Para obtener más información sobre formas de introducir y discutir leyes y derechos jurídicos en EE. UU., consulte los recursos de esta sesión.

Facilitar presentaciones o talleres sobre leyes y derechos jurídicos en EE. UU. son métodos prácticos para grupos incipientes o para utilizarlos como formas de acercamiento para crear confianza y ofrecer información útil y que se pueda aplicar. La comunidad puede comenzar a verlo a usted como un recurso e iniciar un diálogo sobre cuestiones relacionadas con los derechos que más fácilmente pueden adaptarse a conversaciones sobre el abuso, la agresión, el hostigamiento y la violencia sexual.



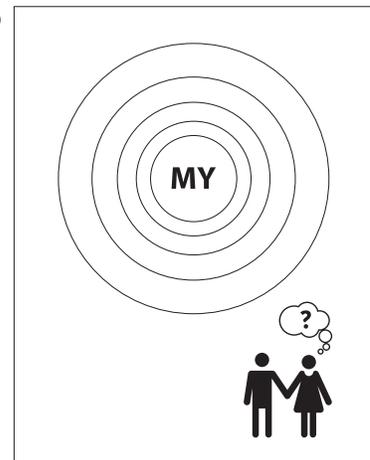
ACTIVIDAD: Límites

En esta actividad los participantes dibujarán un mapa de límites. Haga que cada participante dibuje una serie de círculos que desciendan en tamaño como un blanco de tiro (o use el gráfico que se encuentra abajo).

El círculo interno más pequeño es para el participante individual y nadie más debe aparecer allí. Pida a los participantes que escriban dónde pondrían a las personas de su vida, según qué tan cercano sea el vínculo que mantienen con estas personas. Deben tener al menos cuatro o cinco capas en su diagrama. Pueden nombrar a las personas como individuos, como Michelle o mi sobrina, o pueden escribir grupos de personas.

Los participantes no tienen que compartir la actividad, pero los moderadores pueden hacer preguntas a considerar mientras ellos crean sus mapas de límites:

- ▶ ¿Mueve usted a las personas de un círculo a otro? ¿Es eso algo fácil o difícil de hacer?
- ▶ ¿Puede ver el camino que algunas personas tomaron para llegar al círculo en el cual usted los mantiene ahora?
- ▶ Si no le gusta donde una persona está ahora, ¿siente que puede moverla a un nivel diferente?





PREGUNTA DE SALIDA: ¿Cuál es una actividad positiva de cuidado personal que preparará de forma proactiva para la reunión final del grupo de la próxima semana?



CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

- ▶ Puede ser útil comenzar a hablar de que el grupo de apoyo está llegando a su fin. Es beneficioso preparar y validar los sentimientos de aflicción y pérdida que el fin del grupo puede suscitar en los participantes. Hable sobre formas de afrontamiento con antelación para mantener a los miembros del grupo empoderados.
- ▶ Esté disponible para discutir los posibles miedos relacionados con el entorno familiar y laboral, y para abordar cualquier necesidad de posible remisión a servicios de planificación de seguridad adicional, defensa legal y/o asesoría individual.
- ▶ También puede considerar revisar las próximas clases de desarrollo de habilidades u otros grupos de apoyo en su área local a los cuales los participantes puedan unirse.



RECURSOS

- ▶ Lawinfo.com tiene información general en español relacionada con las leyes y los asuntos jurídicos del estado de Washington
 - ◆ [Entender el sistema judicial de Washington](http://abogados.lawinfo.com/recursos/washington/) (http://abogados.lawinfo.com/recursos/washington/)
 - ◆ [Leyes sobre el abuso sexual infantil del estado de Washington](http://abogados.lawinfo.com/recursos/ley-de-familia/violencia-domestica/derecho-abuso-sexual/washington/) (http://abogados.lawinfo.com/recursos/ley-de-familia/violencia-domestica/derecho-abuso-sexual/washington/)
- ▶ Este manual desarrollado por Alianza se escribió como una guía con información básica actualizada para todos aquellos que proporcionan servicios a sobrevivientes. Este le ofrece a los sobrevivientes y a sus comunidades información básica relevante sobre sus derechos y les proporciona una guía fácil de entender acerca de los diferentes sistemas de gobierno y oficinas de los Estados Unidos de los cuales depende la supervivencia de las mujeres latinas (inmigrantes y no inmigrantes).
 - ◆ Defensa y Promoción de la Mujer Latina, de Alianza: [Trabajando con Comunidades Latinas para Eliminar la Violencia Familiar—Manual para Profesionales y Trabajadoras de la Comunidad \(PDF\)](http://www.dvalianza.org/images/stories/ResourcePubs/manuals/ovwmanual.pdf) (http://www.dvalianza.org/images/stories/ResourcePubs/manuals/ovwmanual.pdf)

DÉCIMA SESIÓN: AVANZAR HACIA EL FUTURO



“¡Nadie es más capaz que tú, sé que tú puedes hacerlo!”
– Sobreviviente

“No one is more capable than you, I know you can do it!”
– Survivor



OBJETIVO DE LA SESIÓN: permitir a los participantes reflexionar sobre los cambios en sus vidas desde que entraron al grupo, despedirse de todos y planear futuros retos.



PREGUNTA DE ENTRADA: ¿Qué cambios positivos ha hecho en su vida desde que se unió al grupo?



APRENDIZAJE Y DISCUSIÓN

- ▶ Avanzar y planificar el futuro
 - ◆ El primer paso para avanzar es reconocer las necesidades de seguridad personal (emocionales, físicas, mentales y espirituales).
 - ◆ Participar en cualquier movimiento de justicia social puede promover el empoderamiento.
 - ◆ Los comentarios de los sobrevivientes son bienvenidos y valorados en cualquier movimiento.
 - ◆ Cada persona es libre de elegir si participar, y cuándo, en la creación de un cambio social. En los recursos de esta sesión se incluye información sobre los Círculos de Justicia para las Mujeres disponibles en todo el estado de Washington.
- ▶ Recursos comunitarios.
- ▶ Redes de apoyo y cómo estas ayudan.
- ▶ Dejar el grupo y lo que esto significa para cada participante.
- ▶ Cómo los participantes planean mantenerse seguros y fuertes en el futuro.
- ▶ Avanzar a lo grande:
 - ◆ ¿Qué es lo más importante que ganó al asistir al grupo?
 - ◆ ¿Cómo se siente sobre el fin del grupo?
 - ◆ ¿Qué hará hoy para honrar su logro?
 - ◆ ¿Cuáles son sus próximos pasos?


ACTIVIDAD: Una carta a sí mismo
Materiales:

papel, bolígrafos y pegatinas

Instrucciones:

1. Escriba una carta o cree un dibujo o una pintura artística para usted mismo que refleje su logro de completar este grupo de apoyo y lo que esto significa en su vida. Use esta carta o creación para establecer nuevas metas personales.
2. Permita que los participantes decidan si quieren llevarse la carta (si es seguro) o pregúnteles qué quieren hacer con esta (por ejemplo: dársela a alguien más para que la guarde de manera segura o destruirla).


ACTIVIDAD: Alentar al siguiente grupo de apoyo
Materiales:

papel, bolígrafos y pegatinas

Instrucciones:

1. Ofrezca al grupo la oportunidad de escribir pequeñas notas anónimas de motivación que se entregarán a los nuevos participantes en la primera sesión del próximo grupo. Algunos ejemplos para los sobrevivientes: "¡Tú vales, sigue regresando!", "¡La sanación es posible, este grupo me hizo darme cuenta de eso!", "¡Tú me importas!".
2. También puede registrar en una hoja grande de papel (rotafolio) los mensajes de aquellos que no pueden o prefieren no escribir a mano las notas de motivación.


ACTIVIDAD: Evaluación

Explique la necesidad y el valor de la evaluación y proporcione a cada persona un formulario de evaluación confidencial para que lo completen o programe entrevistas de salida para aquellos que se sienten más cómodos dando sus comentarios de forma oral. Consulte el apéndice C para obtener los formularios posteriores a la prueba y de evaluación de fin de grupo en inglés y en español. Asegúrese de proporcionar suficiente tiempo para esta actividad.



PREGUNTA DE SALIDA: Esta es su oportunidad de despedirse del grupo en la forma que desee hacerlo.



CONSIDERACIONES PARA LOS MODERADORES

Es increíble lo mucho que un grupo puede lograr en pocas semanas. Ayude a los participantes a reconocer y honrar sus progresos y a lidiar con la frustración de que sus vidas todavía son obras en proceso (¡al igual que las vidas de todos!).

Es posible que note que los participantes desean mantenerse en contacto con los demás. Esto es maravilloso y debe considerarse como un éxito del grupo; ¡los miembros construyeron su propia red de apoyo! Permita que los miembros interesados intercambien su información de contacto en una forma que se sienta segura para ellos.

Por favor, no olvide contactar a WCSAP para darnos sus comentarios sobre esta guía de grupo de apoyo para latin@s.

¡Siéntase orgulloso por su dedicación y trabajo duro!



RECURSOS



Este proceso de empoderamiento popular comunitario capacita a las mujeres de bajos recursos y/o inmigrantes a identificar y abordar las causas subyacentes de las injusticias sociales. Las mujeres desarrollan habilidades de liderazgo y de organización para actuar y crear cambios sistemáticos. Los círculos se llevan a cabo en inglés y en español y pueden organizarse sin costo alguno para su agencia.

Para obtener más información, comuníquese con Giselle Cáramo, MSW al (206) 233-1138 o visite el [Centro de Paz y Justicia Intercomunitaria \(Intercommunity Peace & Justice Center\)](http://www.ipjc.org), (www.ipjc.org)