



Kit de herramientas de recuperación

La visión general

El resumen

Las personas con IDD tienen de tres a cinco veces más probabilidades de ser agredidas sexualmente que las personas sin discapacidades. Algunas estimaciones incluso dicen que el 90% de las personas con IDD serán agredidas sexualmente a lo largo de su vida. Esto significa que, si conoces o trabajas con personas con IDD, probablemente conozcas a uno o más sobrevivientes. Muchos sobrevivientes han denunciado su agresión. Muchos no lo han hecho. Todos necesitan apoyo en su recuperación. La recuperación puede ser diferente para cada persona. Podría incluir:

- Hablar con otros sobre lo que pasó. Es posible que los sobrevivientes necesiten desarrollar habilidades de autodefensa para compartir lo que sucedió. También necesitan que otros los escuchen y crean en ellos.
- Ser amable con ellos mismos. Los sobrevivientes necesitan tiempo para procesar lo que les sucedió. Necesitan saber que con el tiempo, sanarán.
- Hacer algo creativo. A veces, es más fácil expresar el dolor a través de la escritura, el arte o la música que a través de las palabras.

Puede usar este kit de herramientas de muchas maneras.

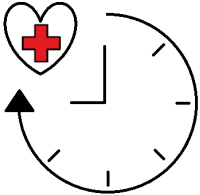
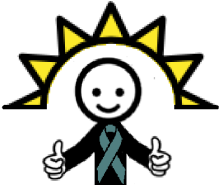
- Puedes revisar sus contenidos a su propio ritmo para aprender por su cuenta.
- Los equipos pueden trabajar juntos en persona o de forma remota para el desarrollo del personal.
- Puedes compartir los videos y actividades con los auto defensores con los que trabajas.



Kit de herramientas de recuperación

El vocabulario

Comparta estas palabras, imágenes y definiciones antes de comenzar a trabajar con otros. Asegúrate de que todos entiendan lo que quieren decir. Revisa el vocabulario antes de comenzar cada módulo.

La palabra	La imagen	La definición
La recuperación		Mejorando del daño. Con el tiempo, el cuerpo y la mente mejoran. No se olvida lo que pasó. Pero te sientes menos asustado y solo.
La Autodefensa		Desarrollar habilidades para hablar por ti mismo. Te vuelves más seguro. Aprendes a pedir lo que necesitas.
Sobreviviente		Una persona que fue agredida sexualmente. Están trabajando para sanar sus cuerpos y sus mentes. Necesitan apoyo para hacerlo.

Símbolos usados/adaptados de: arasaac.org y thenounproject.com



Kit de herramientas de recuperación

Enfoque con conocimiento de trauma

Muchas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo son sobrevivientes de agresión sexual. Algunas personas no quieren que otros lo sepan. Algunos sí. Algunos no se dan cuenta de que son sobrevivientes hasta que empiezan a hablar de ello. Algunos sobrevivientes se emocionan cuando hablan de sexualidad y agresión sexual. Revive su trauma. Esto puede ser muy doloroso. Puede suceder sin aviso.

Es importante hablar honestamente sobre la sexualidad y la agresión sexual. También es importante mantener a todos seguros y apoyados. Use estas pautas cuando hable sobre la sexualidad y la agresión sexual.

Planear con anticipación

- Lea estas pautas. Compártelos con las personas que se unirán a la discusión.
- Tenga un espacio seguro listo. Podría ser una sala de reuniones de zoom. Podría ser una habitación o un espacio exterior donde estás hablando. Dile a la gente dónde está. Diles que pueden usarlo cuando lo necesiten. No necesitan pedir permiso.

Esté atento a los desencadenantes

- Observa caras y cuerpos. Es posible que veas signos de ira, miedo o tristeza.
- Una persona podría empezar a inquietarse. Podrían levantarse e intentar irse. Podrían mecerse o abrazarse a sí mismos.
- A veces, no se nota nada desde fuera.



Kit de herramientas de recuperación

Dar apoyo

- Es posible que veas a alguien luchando. Pregúnteles si necesitan un descanso.
- Alguien podría compartir algo personal o molesto. Usa palabras de consuelo y apoyo:

“Te creo.”

“Eres valiente para compartir esto.”

“No es su culpa.”

“Me importas.”

“Lo siento que esto te haya pasado.”

“Estoy aquí para ayudar.”

Hacer seguimiento

- Ponte en contacto después de la discusión. Ponte en contacto más de una vez.
- Comparte buenos recursos como:
 - o La Línea Nacional de Agresiones Sexuales:
800.656.HOPE (4673)
[RAINN Online Hotline-English](https://hotline.rainn.org) (<https://hotline.rainn.org>)
[RAINN Online Hotline-Spanish](https://hotline.rainn.org/es) (<https://hotline.rainn.org/es>)
 - o Su centro local de crisis de violación. [Encuentre una lista en RAINN](https://centers.rainn.org) (<https://centers.rainn.org>).
 - o Algunas actividades de autocuidado. [Encuentre unas en RAINN](https://rainn.org/articles/cuidar-de-si-mismo-despues-del-trauma) (<https://rainn.org/articles/cuidar-de-si-mismo-despues-del-trauma>)



Kit de herramientas de recuperación

El ritmo

Hay tres módulos en el kit de herramientas de recuperación. Recomendamos explorar estos recursos en tres sesiones de 30 minutos.

Sesión 1: Hablar sobre la agresión sexual

1. Previsualiza el vídeo, 5 min.
2. Vea el vídeo, 5 min.
3. Usa el juego de roles, 20 min.

Sesión 2: Autocuidado en la recuperación

1. Previsualiza el vídeo, 5 min.
2. Vea el vídeo, 5 min.
3. Usa la guía de discusión, 20 min.

Sesión 3: Actividades de recuperación

1. Previsualiza el vídeo, 5 min.
2. Vea el vídeo, 5 min.
3. Usa la lista, 20 min.



Kit de herramientas de recuperación

Hablar sobre la agresión sexual

La vista previa

Hablar sobre una agresión sexual puede ayudar a la recuperación. Compartir la historia ayuda a los sobrevivientes a sentirse escuchados. Inicia el proceso de curación. El momento adecuado para hablar sobre una agresión es cuando el sobreviviente se siente listo. Nadie debería sentirse presionado a hablar antes de estar listo.

Si alguien decide compartir su historia contigo, es importante ser un buen oyente. Usted puede ayudarlos a sentirse seguros creyendo en lo que dicen. No los juzgues. No pida detalles sobre lo que sucedió. En lugar de eso, sé solidario y amable. Usa palabras positivas como:

- Te creo.
- No es tu culpa.
- Lamento que te haya pasado esto.
- Estoy aquí para ayudar.

Hablar de una agresión puede ser difícil. También puede ser una manera de empezar a sentirse mejor. Recuerde, cada uno sana a su propio ritmo. El apoyo de otros puede hacer una gran diferencia.

Antes de ver el video, revisa la lista de vocabulario.

Mira el video

- Mira [Talking About Sexual Assault](https://youtu.be/wS7rVhQtWyA?si=tV5jlrE0Wq8PXe6g) en YouTube.
(<https://youtu.be/wS7rVhQtWyA?si=tV5jlrE0Wq8PXe6g>)
- Recuerde usar el enfoque basado en el trauma descrito anteriormente.



Kit de herramientas de recuperación

Usa el juego de roles

Trabaja a través de los juegos de roles.

- Si trabajas solo, reflexiona sobre las situaciones y las preguntas.
- Si trabajas en grupo:
 - o Lea el juego de roles en voz alta si es útil.
 - o Haz el juego de roles varias veces con diferentes voluntarios.
 - o Luego discuta las preguntas.

Recuerde estar atento a los signos de traumas pasados. Recuerde a los participantes que está bien:

- Tomarse un descanso.
- Alejarse o dejar el grupo.
- Pedir hablar con alguien en privado sobre lo que están sintiendo.

Juego de roles 1: Contarle a un amigo sobre una agresión

Amigo: Oye, ¿quieres ver esa nueva película este fin de semana?

Persona 1: Realmente ya no voy al cine.

Amigo: Oh, ¿por qué no?

Persona 1: Hace un tiempo, alguien me tocó en un cine oscuro. Realmente me asustó. Ahora siento miedo cuando pienso en ir al cine.

Amigo: Lamento mucho que te haya pasado. No te merecías eso. Gracias por decírmelo.

Persona 1: Solo me hace sentir incómodo, y no creo que pueda disfrutar de las películas como solía hacerlo.



Kit de herramientas de recuperación

Amigo: Lo entiendo. Eres valiente por compartir esto conmigo. Vamos a dar un paseo por el parque y conseguir helado en su lugar.

Persona 1: Eso me gustaría mucho. Gracias por entender.

Amigo: Siempre. Quiero que te sientas seguro y relajado cuando salgamos.

Preguntas de discusión:

- ¿Cómo crees que se sintió la persona 1 al compartir lo que le sucedió?
- ¿Qué palabras de apoyo usó el amigo cuando la persona compartió su miedo?
- ¿Imagínate si la persona 1 no quisiera decir por qué tenía miedo? ¿Debería el amigo haber pedido más detalles? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Por qué fue útil que el amigo sugiriera hacer otra cosa?
- ¿Cómo puedes apoyar a alguien que comparte una mala experiencia contigo?

Juego de roles 2: Miedo de estar solo en un auto con un cuidador

Cuidador: ¿Estás listo para salir? Tomaremos el auto e iremos al parque.

Persona 1: No sé... Tengo miedo de estar solo en el auto contigo.

Cuidador: ¿Por qué?

Persona 1: Hace un tiempo, un cuidador me tocó cuando estaba en su auto. Ahora, no me siento seguro cuando estoy en un auto solo con alguien.

Cuidador: Lamento mucho que te haya pasado. No fue tu culpa. Siempre debes sentirte seguro.

Persona 1: Todavía siento miedo.



Kit de herramientas de recuperación

Cuidador: Entiendo. ¿Ayudaría si te sentaras en el asiento trasero? O podríamos caminar en su lugar.

Persona 1: Caminemos.

Cuidador: Me parece bien que hayas compartido esto conmigo. Mereces sentirte seguro. Hagamos lo que te hace más cómodo.

Persona 1: Gracias. Ahora me siento un poco mejor.

Preguntas de discusión:

- ¿Cómo crees que se sintió la persona antes de contar su miedo?
- ¿Qué palabras usó el cuidador para mostrar su apoyo?
- ¿De qué manera el tener opciones ayudó a la persona a sentirse más cómoda?
- ¿Qué debemos hacer cuando alguien comparte una experiencia difícil?
- ¿Cómo pueden los cuidadores generar confianza con las personas que apoyan?



Kit de herramientas de recuperación

Autocuidado en la recuperación

La vista previa

La última parte del kit de herramientas hablaba de agresiones pasadas. Compartir lo que sucedió puede ayudar a los sobrevivientes a sanar. Pueden obtener apoyo. Los sobrevivientes se sienten vistos y escuchados. Esto construye relaciones más seguras y sólidas.

En esta parte, hablaremos sobre el autocuidado durante recuperación. Los sobrevivientes pueden sentirse enojados o abrumados. Esto sucede cuando recuerdan lo que pasó. Esto es natural. Los sobrevivientes deben saber que estos sentimientos están bien. Pero culparte a ti mismo no te ayudará a sanar. En cambio, los sobrevivientes pueden aprender unos de otros que la vida puede mejorar. El autocuidado puede conducir a días mejores. Incluso pueden encontrar nuevas oportunidades mientras trabajan en la recuperación.

Antes de ver el video, revisa la lista de vocabulario.

Mira el video

- Mira [Survivor Self Care](https://youtu.be/FJoT0TUqUIw?si=OD5Q_ikjTTebtt2R) en YouTube.
(https://youtu.be/FJoT0TUqUIw?si=OD5Q_ikjTTebtt2R)
- Recuerde usar el enfoque basado en el trauma descrito anteriormente.



Kit de herramientas de recuperación

Usa la guía de discusión

Trabaja a través de las preguntas de discusión.

- Si trabajas solo, reflexiona sobre las preguntas.
- Si estás trabajando en un grupo, discútelos con tus compañeros o los auto defensores con los que estás trabajando.

Recuerde estar atento a los signos de traumas pasados. Recuerde a los participantes que está bien:

- Tomarse un descanso.
- Alejarse o dejar el grupo.
- Pedir hablar con alguien en privado sobre lo que están sintiendo.

1. ¿Qué podría hacer que un sobreviviente recuerde lo que le pasó?

- ¿Tienes malos recuerdos que vuelven a ti?
- ¿Qué imágenes, sonidos u otras cosas le traen recuerdos?
- ¿Cómo puede hacer que alguien se sienta enojado o molesto al ver o escuchar acerca de otras agresiones?
- ¿Cómo podría ser que si un sobreviviente ve o escucha a otra agresión podría hacerlos sentir enojados o molestados?
- ¿Cómo puede un sobreviviente estar preparado para manejar estos malos recuerdos?

2. ¿Por qué algunos sobrevivientes se culpan a sí mismos?

- ¿Alguna vez te has culpado por algo que no fue tu culpa?
- ¿Por qué los sobrevivientes podrían pensar que la agresión fue su culpa?
- ¿Cómo puede la autculpa hacer que alguien se sienta mal consigo mismo?
- ¿Por qué debemos recordar a la gente que lo que sucedió no fue su culpa?



Kit de herramientas de recuperación

3. ¿Qué pueden hacer los sobrevivientes para ver que vendrán días mejores?
 - ¿Cómo puede el pensar en el futuro ayudarles a tener más esperanza?
 - ¿Cómo pueden los pequeños pasos hacia adelante ayudarles a sentirse más en control?
4. ¿Cuáles son algunas de las formas en que te cuidas cuando sucede algo molesto?
 - ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando estás enojado o estresado?
 - ¿Cómo puede ayudar hacer cosas que disfrutas?
 - ¿Por qué deberías ser amable contigo mismo durante los momentos difíciles?



Kit de herramientas de recuperación

Actividades de recuperación

La vista previa

En la última parte del kit de herramientas, hablamos sobre el autocuidado. Los sobrevivientes deben ser amables consigo mismos. Deben tratar de no culparse a sí mismos. En cambio, pueden imaginar un futuro brillante.

En esta parte, hablaremos de actividades que pueden ayudar con la recuperación. Cada persona es diferente. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Al aprender muchas herramientas y estrategias, los sobrevivientes pueden encontrar las que son adecuadas para ellos. Pueden manejar el miedo y el estrés causados por su agresión.

Antes de ver el video, revisa la lista de vocabulario.

Mira el video

- Mira [Recovery Activities for Sexual Assault Survivors](https://youtu.be/aW76fR4K2jY?si=LEj7-myE9My1AeNt) en YouTube. (https://youtu.be/aW76fR4K2jY?si=LEj7-myE9My1AeNt)
- Recuerde usar el enfoque basado en el trauma descrito anteriormente.



Kit de herramientas de recuperación

Usa la lista

Trabaja a través de la lista.

- Si trabajas solo, reflexiona sobre la lista.
- Si estás trabajando en un grupo, discútelos con tus compañeros o los auto defensores con los que estás trabajando.

Recuerde estar atento a los signos de traumas pasados. Recuerde a los participantes que está bien:

- Tomarse un descanso.
- Alejarse o dejar el grupo.
- Pedir hablar con alguien en privado sobre lo que están sintiendo.

Lista de actividades de recuperación

1. Haz algo creativo

- ✓ Escribe sobre tus sentimientos. Escribe en un diario o en las redes sociales. Si no puede escribir o escribir a máquina, usa la conversión de voz a texto.
- ✓ Usa la música para expresar tus sentimientos. Pon o canta música que diga cómo te sientes. Escucha música que te ayude a sentirte bien cuando estés enojado o asustado.
- ✓ Usa el arte para expresar tus sentimientos. No necesitas palabras para crear arte. No necesitas herramientas especiales. Deja que los colores, patrones y texturas digan cómo te sientes.



Kit de herramientas de recuperación

2. Usa un pasatiempo

- ✓ Concéntrate en su pasatiempo favorito, como pintar, tejer o cocinar. Hacer algo que disfrutes puede ser tranquilizador.
- ✓ Aprende un nuevo pasatiempo o habilidad. Puede darte una nueva forma de expresarte. Puede enfocar tu mente.
- ✓ Establece metas en tu pasatiempo. Alcanzar incluso una meta pequeña puede ayudarte a sentirte más en control.

3. Cuida tu cuerpo y tu mente

- ✓ Medita. Puede ayudarte a mantenerse conectado a tierra cuando se siente estresado.
- ✓ Prueba ejercicios de respiración. Pueden ayudar a calmarte rápidamente.
- ✓ Haga ejercicio de una manera que se sienta bien. Trata de caminar, bailar o hacer yoga. Mover el cuerpo puede ayudarte a desestresarte.
- ✓ Descansa. Tómese el tiempo para relajarse, dormir y sanar.
- ✓ Usa el diálogo interno positivo. Di en voz alta todas las cosas buenas de ti. Reemplaza los pensamientos negativos y de autoculpa por otros suaves.

4. Habla sobre ello

- ✓ Hable con amigos y familiares de confianza. Pídeles que se comuniquen con usted de vez en cuando.
- ✓ Busca un grupo de apoyo local. Esto podría incluir a las personas con IDD. Podría incluir a personas sin discapacidades que son sobrevivientes.



Kit de herramientas de recuperación

- ✓ Busca ayuda de un consejero de salud mental. Trate de encontrar uno que trabaje con personas con IDD. También deben tener experiencia en la recuperación de agresiones sexuales.

5. Conviértase en un defensor

- ✓ Comparte tu historia cuando te sientas listo. Su experiencia puede ayudar a otros a sanar.
- ✓ Apoye a otros sobrevivientes. Únete a grupos que ayuden a prevenir la agresión sexual o a quienes se recuperan de ella. Establece límites saludables para ti mismo. No te extiendas demasiado.
- ✓ Enseña a otros. Enseñe a las personas sobre el consentimiento, los límites y cómo apoyar a los sobrevivientes.



Kit de herramientas de recuperación

Para más información

Visita [Seen and Heard: IDD Community](https://www.youtube.com/@SeenHeardIDD)

(<https://www.youtube.com/@SeenHeardIDD>) en YouTube. Encontrarás más videos sobre este tema. Encontrarás videos sobre temas relacionados.

Los créditos

Este kit de herramientas fue desarrollado por [Strategic Education Solutions](https://www.strategiceducationsolutions.com) (<https://www.strategiceducationsolutions.com>) en asociación con [UMass Chan Medical School](https://www.umassmed.edu) (<https://www.umassmed.edu>).

Un agradecimiento especial a James Meadours por compartir su historia.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Consejo de Texas para Discapacidades del Desarrollo mediante una subvención de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) de los Estados Unidos, Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), Washington, D.C. 20201, con una subvención 100% financiada con fondos federales por un total de \$6,121,860. Los esfuerzos del Consejo son los del beneficiario y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales o un aval de ACL, HHS o el gobierno de los Estados Unidos.