



Kit de herramientas de recuperación

La visión general

El resumen

Las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD) son perjudicadas por agresiones sexuales con más frecuencia que otras personas. Por lo general, son perjudicados por alguien que conocen. Esto puede incluir a miembros de la familia y otras personas con IDD. Puede incluir personal de apoyo. Si conoces a 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. Esto incluye desarrollar habilidades de autodefensa para compartir lo que sucedió. Otros necesitan escuchar y creer a los sobrevivientes.
- 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.

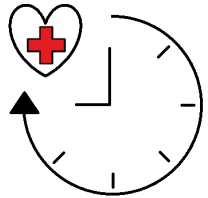
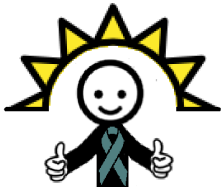
- Aprender por tu cuenta.
- Puedes aprender con tu familia u otras personas que te apoyen.
- Puedes aprender con otros auto defensores.



Kit de herramientas de recuperación

El Vocabulario

Esta es una lista de palabras que usamos en el kit de herramientas. Léelo antes de empezar a trabajar las actividades. Si no entiendes una o más de las palabras, pídele ayuda a alguien de confianza. Si estás trabajando en un grupo, habla de cada palabra juntos.

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

Mantenerse seguro y sano

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 sobre la sexualidad. También es importante mantener a todos seguros y sanos. Use estas pautas cuando trabajas en este kit de herramientas.

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

- Un desencadenante es algo que hace que una persona recuerde el daño pasado. A veces se puede ver cuando esto sucede.
- 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. Podría ser molesto. No juzgues. En su lugar, usa palabras de 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 trabajar en el kit de herramientas. 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 programa

Hay tres bloques en el kit de herramientas de. No tienes que hacerlas todas a la vez. Puedes hacerlos en tres bloques de 30 minutos.

Bloque 1: Hablar sobre la agresión sexual

1. Piensa en el futuro, 5 min.
2. Vea el vídeo, 5 min.
3. Usa el juego de roles, 20 min.

Bloque 2: Autocuidado en la recuperación

1. Piensa en el futuro, 5 min.
2. Vea el vídeo, 5 min.
3. Habla sobre ello, 20 min.

Bloque 3: Actividades de recuperación

1. Piensa en el futuro, 5 min.
2. Vea el vídeo, 5 min.
3. Usa la lista, 20 min.



Kit de herramientas de recuperación

Hablar sobre la agresión sexual

Piensa en el futuro

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.

Alguien podría elegir compartir su historia contigo. Ser un buen oyente es importante. Puedes ayudarlos a sentirse seguros creyendo lo que dicen. No los juzgues. No pida detalles sobre lo que sucedió. En cambio, sea 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. Habla sobre cualquier palabra confusa.

Mira el video

- Mira [Talking About Sexual Assault](https://youtu.be/wS7rVhQtWyA?si=tV5jlrE0Wq8PXe6g) en YouTube.
(<https://youtu.be/wS7rVhQtWyA?si=tV5jlrE0Wq8PXe6g>)
- Recuerde seguir las reglas para mantenerse seguro y saludable.



Kit de herramientas de recuperación

Usa el juego de roles

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

Lee el rol jugado en voz alta. Haz el juego de roles con diferentes voluntarios. Luego responde a las preguntas.

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.

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?
- ¿Qué pasaría 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?



Kit de herramientas de recuperación

- ¿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

Lee el rol jugado en voz alta. Haz el juego de roles con diferentes voluntarios. Luego responde a las preguntas.

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.

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?



Kit de herramientas de recuperación

- ¿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

Piensa en el futuro

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. 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. 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. Habla sobre cualquier palabra confusa.

Mira el video

- Mira [Survivor Self Care](https://youtu.be/FJoT0TUqUIw?si=OD5Q_ikjTTeBtt2R) en YouTube.
(https://youtu.be/FJoT0TUqUIw?si=OD5Q_ikjTTeBtt2R)
- Recuerde seguir las reglas para mantenerse seguro y saludable.



Kit de herramientas de recuperación

Habla sobre ello

Piensa y habla sobre las preguntas de abajo. Esté 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?
 - ¿Qué pasa si un sobreviviente se enteró de otras agresiones? ¿Cómo podría hacerlos sentir eso?
 - ¿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?
 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?



Kit de herramientas de recuperación

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

Piensa en el futuro

En la última parte del kit de herramientas, hablamos sobre el autocuidado. Los sobrevivientes deben ser amables consigo mismos. Lo que pasó no fue su culpa. Deben tratar de no culparse a sí mismos. En cambio, pueden imaginar un futuro brillante. Hacen cosas que les traen alegría.

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. Habla sobre cualquier palabra confusa.

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 seguir las reglas para mantenerse seguro y saludable.



Kit de herramientas de recuperación

Usa la lista

La lista da ideas para la recuperación. Lea cada cosa. Si estás trabajando solo, piensa en ello. Si estás trabajando en un grupo, habla de ello.

- ¿Por qué podría ayudar esto?
- ¿Es algo que ya haces?
- ¿Puedes pensar en otras ideas?

Esté 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.strategicsolutions.com) (<https://www.strategicsolutions.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.