



Kit de herramientas de límites seguros

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, otras personas con IDD, y personal de apoyo. Sin embargo, las personas con IDD a menudo luchan por establecer y mantener límites claros con las diferentes personas en sus vidas. Esta confusión puede empeorar cuando:

- Otros usan lenguaje y comportamiento que son inapropiados para su relación. Pueden tratar de convencer a una persona con IDD para que cruce un límite.
- Una persona con IDD desea tanto la amistad que ignora los límites seguros. Otros pueden aprovecharse de esto.

Comprender cómo son los límites saludables y cómo mantenerlos ayuda a mantener la seguridad. Para prevenir el asalto/abuso, debemos estar conscientes y alertas a las señales de límites cruzados. También debemos saber qué hacer cuando se cruzan los límites.

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 límites seguros

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
El límite		La línea entre comportamiento apropiado e inapropiado. Cuando el comportamiento de una persona es inapropiado para la relación, ha cruzado un límite.
Grooming		Cuando una persona planea con anticipación hacer daño a alguien. Podrían pretender ser un amigo o una pareja romántica. Generan confianza. Saben que es menos probable que una persona denuncie el daño que le haya causado alguien en quien confía.
Relación profesional		Personas que trabajan juntas. Puede incluir chocar los cinco o darse la mano. No suele incluir abrazos. Nunca incluye besarse, tocarse sexualmente o tener relaciones sexuales.
Relación amistosa		Amigos cariñosos que se apoyan mutuamente. Puede incluir abrazos o tomarse de la mano. No incluye besarse, tocarse sexualmente ni tener relaciones sexuales.
Relación romántica		Más allá de la amistad. Puede incluir largos abrazos y besos. Puede avanzar hasta una relación sexual. Ambas personas están de acuerdo con el contacto romántico.
Relación sexual		Más allá de una relación romántica. Incluye tocarse sexualmente o tener relaciones sexuales. Ambas personas entienden y están de acuerdo con el contacto sexual.

Símbolos utilizados/adaptados de: www.sclera.be



Kit de herramientas de límites seguros

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 límites seguros

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:
 - 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)
 - Su centro local de crisis de violación. [Encuentre una lista en RAINN](https://centers.rainn.org) (https://centers.rainn.org).
 - 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 límites seguros

El ritmo

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

Sesión 1: ¿Qué son los límites?

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

Sesión 2: Enseñar y aprender sobre los límites

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

Sesión 3: Cruzando los límites

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



Kit de herramientas de límites seguros

¿Qué son los límites?

La vista previa

Todos tenemos límites diferentes. A algunas personas les gusta el contacto físico. Algunos no. Algunas personas usan nombres cariñosos para todos. Algunos solo usan esos nombres para personas que conocen muy bien.

El contacto físico o las palabras amorosas que no coinciden con su relación pueden ser confusas y dañinas. Pueden causar dolor a las personas que han sido lastimadas en el pasado. También pueden hacer que la gente piense que está bien cruzar los límites. Esto puede crear problemas pequeños y grandes.

Hablar honestamente sobre nuestros límites saludables nos ayuda a todos. Aprendemos a pensar o preguntar antes de hablar o actuar. Aprendemos que está bien hablar de cosas incómodas.

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

Mira el video

- Mira [IDD Relationships: What Are Boundaries?](https://youtu.be/LdZkQuf0QOo?si=sD-LbUHbLy-rOiAC) en YouTube. (https://youtu.be/LdZkQuf0QOo?si=sD-LbUHbLy-rOiAC)
- Recuerde usar el enfoque basado en el trauma descrito anteriormente.



Kit de herramientas de límites seguros

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. ¿Cómo cambian tus palabras de afecto con diferentes personas en tu vida?

- ¿Qué palabras usas en tus relaciones amistosas?
- ¿Qué palabras usas en tus relaciones románticas?

2. ¿Cómo cambia tu contacto físico con diferentes personas en tu vida?

- ¿Qué formas de contacto físico usas con tu familia que no usas con tus amigos?
- ¿Qué formas de contacto físico usas con tus amigos que no usas con las personas en el trabajo o la escuela?

3. ¿Alguna vez alguien ha usado palabras o toques que cruzaron tus límites?

- ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Crees que sabían que estaban cruzando tus límites?
- ¿Te sentiste cómodo diciéndoles que cruzaron un límite?



Kit de herramientas de límites seguros

4. ¿Alguna vez has usado palabras o toques que cruzaron un límite?
 - ¿Cómo te diste cuenta de que lo habías hecho?
 - ¿Qué consecuencias negativas tuvo?
5. ¿Cómo puedes evitar cruzar los límites con las personas que conoces?



Kit de herramientas de límites seguros

Enseñar y aprender sobre los límites

La vista previa

Conocer nuestros propios límites y los de los demás nos mantiene seguros y saludables. Podemos asegurarnos de que las personas en nuestras vidas nos traten con respeto. Podemos reconocer a las personas que podrían tener la intención de hacer daño.

También podemos evitar cruzar los límites de los demás. Esto ayuda a que los demás se sientan seguros y cómodos con nosotros. Nos mantiene a salvo de las consecuencias negativas. Todos cometemos errores. Pero es importante solucionarlos de manera positiva.

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

Mira el video

- Mira [IDD Relationships: Teaching Boundaries](https://youtu.be/4TtzqYTS5zl?si=ww2VmwaCU0HZgBNP) en YouTube. (https://youtu.be/4TtzqYTS5zl?si=ww2VmwaCU0HZgBNP)
- Recuerde usar el enfoque basado en el trauma descrito anteriormente.



Kit de herramientas de límites seguros

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:
 - Lea el juego de roles en voz alta si es útil.
 - Haz el juego de roles varias veces con diferentes voluntarios.
 - 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: Cuando alguien cruza tus límites

Proveedor: ¡Hola, cariño! Hace tiempo que no te veo. ¡Dame un fuerte abrazo!

Auto-Defensor: No quiero un abrazo.

Proveedor: Ahora, cariño, es solo mi manera. ¡Abrazo a todos!

Auto-Defensor: No estoy bien con eso.

Proveedor: ¿No somos amigos?

Auto-Defensor: Somos amigables. Pero trabajamos juntos. Y no quiero un abrazo.

Por favor, respeta mis límites.

Proveedor: No me di cuenta. Intentaré hacerlo mejor.



Kit de herramientas de límites seguros

Auto-Defensor: ¡Gracias!

Preguntas de discusión:

- ¿Alguien te ha pedido alguna vez un abrazo cuando no lo querías? ¿Qué hiciste o dijiste?
- ¿Cómo te gusta saludar a tus amigos? ¿Familia? ¿Personas que no conoces bien?
- ¿Qué pasa si no sabes cómo alguien quiere ser recibido? ¿Cómo puedes saberlo con certeza?
- ¿Fueron respetuosas las palabras del auto defensor?
- ¿Cómo respondió el proveedor a ese respecto?
- ¿Cómo puede ayudarte el juego de roles a prepararte para situaciones como esta?

Juego de roles 2: Cuando cruzas el límite de alguien

Auto-Defensor: Hola. Soy nuevo en este grupo de defensa.

Miembro del grupo: Hola. ¿Tienes novio?

Auto-Defensor: No...

Miembro del grupo: Dame tu número de teléfono. Quiero enviarte un mensaje de texto. Seré tu novio.

Auto-Defensor: No te conozco. Eso me pone muy incómoda.

Miembro del grupo: ¿No quieres ser mi novia?

Auto-Defensor: Creo que ya no quiero venir a este grupo.

Miembro del grupo: ¿Por qué?



Kit de herramientas de límites seguros

Auto-Defensor: Cruzaste un límite. No me siento cómodo aquí.

Miembro del grupo: Lo siento. Cometí un error. ¿Cómo puedo solucionarlo?

Auto-Defensor: Por favor, no me hables de cosas románticas.

Miembro del grupo: Está bien, no lo haré. Lo siento mucho.

Preguntas de discusión:

- ¿Por qué el auto defensor casi abandonó el grupo?
- ¿Alguien te ha hecho sentir así alguna vez?
- ¿Alguna vez has hecho que otra persona se sienta incómoda accidentalmente?
- ¿Fueron respetuosas las palabras del auto defensor?
- ¿Cómo respondió el miembro del grupo a ese respecto?
- ¿Cómo puede ayudarte el juego de roles a prepararte para situaciones como esta?



Kit de herramientas de límites seguros

Cruzando los límites

La vista previa

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, otras personas con IDD, y personal de apoyo. A menudo, estas personas hacen grooming a sus víctimas. Pueden ofrecer regalos. Pueden ofrecer una amistad que la víctima desea desesperadamente. Incluso pueden convencer a su víctima de que son una pareja romántica.

Por eso es importante establecer y mantener límites claros. Ayuda a las personas con IDD a saber exactamente cuál es la relación. Saben cuándo sucede algo que es inapropiado para la relación.

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

Mira el video

- Mira [IDD Relationships: Crossing Boundaries](https://youtu.be/xyZZEVUcgyI?si=h_eSfujmZS6e1C-K) en YouTube. (https://youtu.be/xyZZEVUcgyI?si=h_eSfujmZS6e1C-K)
- Recuerde usar el enfoque basado en el trauma descrito anteriormente.



Kit de herramientas de límites seguros

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 límites saludables

1. Establecer reglas básicas

- ✓ Sé claro acerca de tu relación. Dile a la persona qué tipo de relación tienes. Sé específico. Por ejemplo, "Soy su asistente de cuidado personal. Estoy aquí para ayudarte con la higiene personal. Es posible que nos volvamos más amigables con el tiempo. Pero nuestra relación siempre será profesional primero.
- ✓ Sé claro sobre el uso del tacto. Por ejemplo, una persona cuyo trabajo es ayudar a alguien a usar el baño puede decir: "Es posible que tenga que ayudarte a quitarte las nalgas. Pero solo lo haré para ayudarte a usar el baño. Y solo lo haré si dices que está bien".
- ✓ Practique qué decir si se cruza un límite. Por ejemplo: "Si te toco de una manera que no te gusta, di 'detente' o levanta la mano. Si no puede



Kit de herramientas de límites seguros

decírmelo, dígaselo a ___ (a una persona de confianza, como un familiar, un maestro o un administrador de casos)".

2. Hacer coincidir la comunicación con la relación

- ✓ Usa un saludo que coincida con tu relación. Por ejemplo, si estás trabajando con alguien que no conoces bien, usa su título y apellido (Mr. Jones). Si has trabajado con ellos por un tiempo o si dicen que está bien, usa su nombre (Jeff).
- ✓ Evite las palabras que le resulten demasiado familiares o que no sean apropiadas para su relación. Por ejemplo, muchas personas usan el término "cariño" o "amigo" incluso para personas que no conocen. Esas palabras pueden ser confusas o molestas para una persona con IDD. La persona podría pensar que quieres decir que son novios o que su relación es más cercana de lo que es.
- ✓ Use un toque físico que coincida con su relación. Por ejemplo, si estás celebrando la victoria de alguien, ofrécele chocar los cinco en lugar de un abrazo. Si pides un abrazo y la persona no quiere uno, respeta eso.

3. Sé un aliado

- ✓ Ayude a todos a establecer límites saludables. Por ejemplo, cuando el nuevo personal se une al equipo, hable abiertamente sobre su función y el comportamiento esperado. "Brian es un nuevo asistente (o asistente) de cuidado personal. ¿Te gustaría que te llamara 'Sr. Jones' o 'Jeff'? No le ayudará a usar el baño de inmediato. Cuando te sientas cómoda para dejar que te ayude de esa manera, dímelo".
- ✓ Esté atento a los demás que cruzan los límites. Si ves algo que te preocupa, pregúntale a la persona. Por ejemplo, "Vi a Ángela abrazarte. ¿Te pareció bien? ¿Le gustaría que la apoyaran para pedirle que no haga eso?" O hablar



Kit de herramientas de límites seguros

con la otra persona. Por ejemplo: "No usamos la palabra 'cariño'. Hace que los límites de las relaciones sean más confusos".

- ✓ Confía en tus instintos. Las investigaciones sugieren que las personas con IDD pueden tener de 7 a 10 veces más probabilidades de sufrir agresión sexual que las personas sin discapacidades. También muestra que el 90% de las personas con discapacidad intelectual pueden sufrir algún tipo de abuso sexual. Si ves a alguien que podría estar cruzando un límite, haz algo al respecto.

4. Tenga un plan y úsalo

- ✓ Cruzar los límites puede ser una señal temprana de grooming para la agresión/abuso sexual. Asegúrese de tener un plan para abordar la agresión/abuso sexual. Debe incluir qué hacer cuando se cruzan los límites por primera vez. El plan debe dar prioridad a la seguridad y el bienestar de la persona con IDD.
- ✓ Comunica el plan a todos. Incluya a las personas con IDD y a todas las personas que trabajan con ellos y alrededor de ellos. Permita que todos hagan preguntas y den su opinión.
- ✓ Siga el plan de manera constante. Asegúrate de que todos sepan que estás siguiendo el plan si algo sucede.

5. Aprenda más por su cuenta

- ✓ RAINN: [Consejos para hablar con sobrevivientes de abuso sexual](https://rainn.org/articles/consejos-para-hablar-con-sobrevivientes-de-abuso-sexual) (https://rainn.org/articles/consejos-para-hablar-con-sobrevivientes-de-abuso-sexual)
- ✓ NSVRC: [Kit de herramientas para la respuesta a la agresión sexual, enfoques centrados en la víctima](https://www.nsvrc.org/sarts/toolkit/6-6) (https://www.nsvrc.org/sarts/toolkit/6-6)



Kit de herramientas de límites seguros

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.strategiceddsolutions.com) (<https://www.strategiceddsolutions.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.