



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 y otras personas con IDD. Puede incluir personal de apoyo. Es difícil establecer y mantener límites claros con las diferentes personas en nuestras vidas. Algunas cosas lo hacen aún más difícil:

- 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.

Nos mantenemos seguros aprendiendo cómo son los límites saludables. También debemos aprender a mantener fuertes los límites. Para evitar ser dañados, debemos estar atentos a las señales de los límites cruzados. También debemos saber qué hacer cuando se cruzan los límites.

Puede usar este kit de herramientas de muchas maneras.

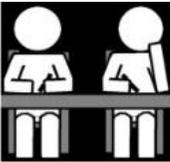
- Aprender por tu cuenta.
- Puedes aprender con tu familia u otras personas que te apoyen.
- Puedes aprender con otros autodefensores.



Kit de herramientas de límites seguros

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	El imagen	La definición
El límite		La línea entre lo que está bien y lo que no está bien entre dos personas. Es posible que las palabras y acciones de una persona no coincidan con la relación. Si eso sucede, la persona 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.



Kit de herramientas de límites seguros

La palabra	El imagen	La definición
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 entienden y están de acuerdo con esto.
Relación sexual		Más allá de una relación romántica. Se tocan sexualmente. Es posible que tenga relaciones sexuales. Ambas personas entienden y están de acuerdo con esto.

Símbolos utilizados/adaptados de: www.sclera.be



Kit de herramientas de límites seguros

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 límites seguros

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/self-care-after-trauma) (https://rainn.org/articles/self-care-after-trauma)



Kit de herramientas de límites seguros

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: ¿Qué son los límites?

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

Bloque 2: Enseñar y aprender sobre los límites

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

Bloque 3: Cruzando los límites

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



Kit de herramientas de límites seguros

¿Qué son los límites?

Piensa en el futuro

Todos tenemos límites diferentes. A algunas personas les gusta tocar y ser tocadas. Algunos no. Algunas personas usan nombres íntimos para todos, como "cariño" o "amigo". Algunos solo usan esos nombres para personas que conocen 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. Habla sobre cualquier palabra confusa.

Mira el video

- Mira [What Are Boundaries](https://youtu.be/LdZkQufoQOo?si=sD-LbUHbLy-rOiAC) en YouTube.
(<https://youtu.be/LdZkQufoQOo?si=sD-LbUHbLy-rOiAC>)
- Recuerde seguir las reglas para mantenerse seguro y saludable.



Kit de herramientas de límites seguros

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

- What names do you use with people you work with?
- What names do you use with your friends?
- What names do you use with your boyfriend or girlfriend?

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

- ¿Qué formas de contacto físico usas con tu familia? ¿También las usas con tus amigos?
- ¿Qué formas de contacto físico usas con tus amigos? ¿También las 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?
- ¿Les dijiste que cruzaron un límite? ¿Por qué sí o por qué no?

4. ¿Alguna vez has usado palabras o toques que cruzaron un límite?

- ¿Cómo te diste cuenta de que lo habías hecho?
- ¿Qué pasó porque hiciste eso?

5. ¿Cómo puedes evitar cruzar los límites con las personas que conoces?



Kit de herramientas de límites seguros

Enseñar y aprender sobre los límites

Piensa en el futuro

Conocer nuestros propios límites y los de los demás nos mantiene seguros y saludables. Podemos asegurarnos de que las personas 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. Se sentirán seguros y cómodos con nosotros. Evitará que sucedan cosas malas. Todos cometemos errores. Pero es importante solucionarlos de manera positiva.

Antes de ver el video, revisa la lista de vocabulario. Habla sobre cualquier palabra confusa.

Mira el video

- Mira [Teaching Boundaries](https://youtu.be/4TtzqYTS5zl?si=ww2VmwaCU0HZgBNP) en YouTube.
(<https://youtu.be/4TtzqYTS5zl?si=ww2VmwaCU0HZgBNP>)
- Recuerde seguir las reglas para mantenerse seguro y saludable.



Kit de herramientas de límites seguros

Usa el juego de roles

Juego de roles 1: Cuando alguien cruza tus límites

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

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

Auto-Defensor: No quiero un abrazo.

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

Auto-Defensor: No estoy bien con eso.

Asistente: ¿No somos amigos?

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

Por favor, respeta mis límites.

Asistente: No me di cuenta. Intentaré hacerlo mejor.

Auto-Defensor: ¡Gracias!

Preguntas:

- ¿Alguien te ha pedido alguna vez un abrazo cuando no 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 autodefensor?



Kit de herramientas de límites seguros

- ¿Cómo respondió el asistente a ese respecto?
- ¿Cómo puede el juego de roles ayudarte a planear con anticipación en caso de que esto te suceda?

Juego de roles 2: Cuando cruzas el límite de alguien

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

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 incomoda.

Miembro del grupo: ¿No quieres ser mi novia?

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

Miembro del grupo: ¿Por qué?

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 autodefensor casi abandonó el grupo?



Kit de herramientas de límites seguros

- ¿Alguien te ha hecho sentir así alguna vez? ¿Qué pasó?
- ¿Alguna vez has hecho que otra persona se sienta así? ¿Qué pasó?
- ¿Fueron respetuosas las palabras del autodefensor?
- ¿Cómo respondió el miembro del grupo a ese respecto?
- ¿Cómo puede el juego de roles ayudarte a planear con anticipación en caso de que esto te suceda?



Kit de herramientas de límites seguros

Cruzando los límites

Piensa en el futuro

La mayoría de las personas son perjudicados por alguien que conocen. Esto puede incluir a miembros de la familia. Puede incluir otras personas con IDD. Puede incluir personal de apoyo. A menudo, estas personas hacen grooming a sus víctimas. Eso significa que planean con anticipación para dañar a la persona. Pueden ofrecer regalos. Pueden ofrecer amistad. Incluso pueden convencer a su víctima de que son una pareja romántica.

Por eso es importante establecer y mantener límites claros. La gente sabe exactamente cuál es la relación. Saben cuando sucede algo que no es adecuado para esa relación. Saben cuándo una persona cruza sus límites.

Antes de ver el video, revisa la lista de vocabulario. Habla sobre cualquier palabra confusa.

Mira el video

- Mira [Crossing Boundaries](https://youtu.be/xyZZEVUcgyl?si=h_eSfujmZS6e1C-K) en YouTube.
(https://youtu.be/xyZZEVUcgyl?si=h_eSfujmZS6e1C-K)
- Recuerde seguir las reglas para mantenerse seguro y saludable.



Kit de herramientas de límites seguros

Usa la lista

La lista te ayuda a evitar cruzar los límites. Lea cada cosa. Si estás trabajando solo, piensa en ello. Si estás trabajando en un grupo, habla de ello.

- Por qué es importante?
- ¿Es algo que ya haces?
- ¿Puedes pensar en otros ejemplos?

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 límites saludables

1. Establecer reglas básicas

- ✓ Dile a la gente qué tipo de relación tienes. Sé específico. Por ejemplo, "Eres mi amigo. No tenemos una relación romántica".
- ✓ Sé claro sobre el uso del tacto. Por ejemplo, podrías hacer un nuevo amigo. Podrías decir: "Está bien chocar los cinco. Pero, por favor, no me abrases".
- ✓ Practica qué decir si se cruza un límite. Por ejemplo, alguien podría llamarte "cariño". Eso podría hacerte sentir incómodo. Podrías decir: "Por favor, no me llames 'cariño'. No nos conocemos lo suficiente para eso."



Kit de herramientas de límites seguros

2. Hacer coincidir la comunicación con la relación

- ✓ Saluda a las personas de maneras que coincidan con tu relación. Por ejemplo, podrías tener un nuevo asistente. Use su título y apellido (Sr. Jones). Después de un tiempo o si dicen que está bien, puedes usar su nombre (Jeff).
- ✓ Usa palabras que coincidan con tu relación. Por ejemplo, algunas personas usan "cariño" o "amigo" para personas que no conocen. Esas palabras pueden ser confusas. La persona podría pensar que te refieres a que eres romántico o que tu 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, una nueva persona podría unirse a su grupo. Hable sobre roles y comportamiento. "Brian es nuevo en nuestro grupo. Brian, ¿cómo quieres que te llame la gente? ¿Te parece bien chocar los cinco?"
- ✓ 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 con la otra persona. Por ejemplo: "No usamos la palabra 'cariño'. Hace que los límites de las relaciones sean más confusos".



Kit de herramientas de límites seguros

- ✓ Confía en tus instintos. Las personas con IDD tienen más probabilidades de sufrir agresión sexual que otros. 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 problemas. Podría significar que una persona está planeando hacerle daño a alguien. Haga un plan sobre qué hacer cuando se cruzan los límites por primera vez. El plan debe centrarse en mantener a las personas seguras.
- ✓ Comparte el plan con todos. Incluya a los autodefensores y a todas las personas que trabajan con ellos. Deje que todos hagan preguntas y sugerencias.
- ✓ Siga el plan. Asegúrate de que todos sepan que seguirás el plan. Luego, asegúrate de hacerlo cuando suceda algo.



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.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.