

Mantén la comunicación – Tu amigx necesita que lx escuches y lx apoyes. Responde con comprensión y empatía, no con enojo. Es posible que tu amigx no quiera ayuda de nadie. Comprende que lo que veas o escuches te puede frustrar o molestar. No cierres la puerta de comunicación amenazando con hacer algo que tu amigx no quiere. Además, es de esperar que tu amigx comparta algo contigo y luego no te vuelva a compartir nada durante varias semanas o incluso meses. No lx presiones para que hable, solo hazle saber que estás disponible cuando quiera hablar.

Consigue apoyo: es posible que tu amigx se sienta más cómodx hablando sobre su situación de forma anónima con alguien por teléfono, en ese caso, ayúdalx a comunicarse con una organización local contra la violencia doméstica o sexual, o con una de las líneas nacionales de ayuda al final de este folleto. También puedes llamar a las líneas de ayuda para obtener información sobre cómo ayudar a tu amigx.

Dónde obtener ayuda

Comunícate con tu programa local contra la violencia doméstica y sexual

Línea Nacional de Ayuda en Caso de Abuso en las Citas de Adolescentes:

envía un mensaje de texto con LOVEIS al 22522 o habla con un intercesx par al 1-866-331-9474

Línea Nacional de Ayuda en Caso de Agresión Sexual: 1-800-656-4673

Línea de Ayuda Trevor

(para jóvenes LGBTQ *): 1-866-488-7386

Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255

o www.suicidepreventionlifeline.org para chatear en línea con unx asesorx de crisis

www.idahocoalition.org

Un proyecto de la Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica

Este proyecto fue apoyado por la Subvención No. 15JOVV-23-GK-05171-MUMU otorgada por la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exposición son las del autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Departamento de Justicia.

Apoyo a amistades que han experimentado relaciones de abuso o agresión sexual



Apoyo a amistades que han experimentado relaciones de abuso o agresión sexual

Cuando alguien ha sufrido abuso o ha sido agredidx sexualmente, generalmente le dicen a un/x amigx primero, si es que le dicen a alguien. A veces no dicen nada, pero puedes notar que algo anda mal y te preocupas por ellxs.

Si bien puede ser difícil saber qué hacer, tú tienes mucha influencia para alentar a tu amigx a obtener la ayuda que necesita. Aquí hay algunas sugerencias para ayudar a un/x amigx:

Abre la conversación – Comienza la conversación desde un lugar de interés genuino por su bienestar, evitando juzgar o sermonear. Hazle saber a tu amigx lo que has notado y no tengas miedo de decirle que estás preocupadx. Asegúrate de que tu amigx sepa que nadie se merece ser lastimadx y que no lx culpas de nada.

Escucha y se solidaria/o – Pídele que comparta todo lo que quiera y luego verdaderamente escucha. Tu papel no es recabar todos los hechos, solo tienes que apoyarlx y escucharlx. Deja que tu amigx hable sobre el abuso o la agresión sexual de la manera que necesite hacerlo. Haz que se sienta segurx contigo siendo la persona con la que eligió hablar y dale tiempo para que comparta su experiencia.

Es necesario que sepas que tu amigx quizá no pueda reconocer su experiencia como no saludable o de abuso o como una agresión sexual. Puede tener miedo o vergüenza de hablar al respecto, o incluso puede estar confundidx acerca de lo que le sucedió. También puede ser que tu amigx no pueda darse cuenta que el sexo coercitivo (cuando alguien manipula, engaña o utiliza la culpa como medio para que una persona tenga relaciones sexuales) es una agresión sexual. Si tu amigx no quería que sucediera, entonces no debería haber sucedido. Si tu amigx fue agredidx sexualmente, aliéntalx a buscar tratamiento médico inmediato.

Qué decir – Alienta a tu amigx a obtener ayuda de un adulto de confianza y ayúdalx a conectarse a los recursos que necesita. No juzgues a tu amigx. Aquí hay ejemplos de cosas que puedes decirle:

“Estoy aquí contigo”

“Lamento que esto te haya pasado. Nadie merece ser lastimad”

“No es tu culpa”

“Estoy preocupadx por ti”

“¿Cómo te puedo ayudar?”

“¿Qué necesitas?”