

Cuidado Personal para Familia y Amigos

El autocuidado personal le permite cuidar mejor a los demás, especialmente si hay alguien en su vida que ha sobrevivido la violencia sexual.

◆ **Mantener su estilo de vida**

Mantener su estilo de vida y continuar haciendo lo que disfruta es importante para su bienestar emocional.

◆ **Hace Planes**

Algunas veces hablar sobre lo que sucedió puede ayudarlo a sobrellevar sus sentimientos y otras veces puede hacer que se sienta más estancado. Haga planes que le den un descanso para hablar o pensar sobre el asalto.

◆ **llamanos**

Es común tener dificultades para procesar la agresión sexual de alguien que le importa. Puede llamar a la línea directa del Equipo de Crisis de Violación de la Costa Norte al (707) 445-2881 o a la Línea Directa Nacional de Agresión Sexual al 1 (800) 656-4673 para hablar sobre sus sentimientos.

◆ **Tómese el tiempo para relajarse**

La relajación se ve diferente para todos. Podrías considerar la meditación, los ejercicios de respiración profunda o quizás escribir un diario. Dedique tiempo a su día para estos momentos de relajación para que no se salte. No hay correcto o incorrecto cuando se trata de métodos de autocuidado.

Recursos

GRUPO DE LA COSTA NORTE EN VIOLACIÓN SEXUAL

Se aceptan llamadas se cobro

Humboldt línea de 24 horas: (707) 445-2881

TTY (Lunes-Viernes 8:30-5pm): (707) 443-2738

Lineas del Negocio: (707) 443-2737

Del Norte Línea de 24 horas: (707) 465-2851

TTY (Lunes-Viernes 8:30-5:pm): (707) 465-2031

Línea de negocio: (707) 465-6961

RAINN (Red Nacional de Incesto, Violación, Y abuso)

1 (800) 656-4673

Chat en vivo: www.rainn.org

Línea Nacional de Violencia Doméstica

1 (800) 799-7233

Suevicios de Violencia Doméstica de Humboldt

(707) 443-6042

Pandora's Project

Red con Chat: www.pandys.org

Youth Service Bureau Hotline (Servicio Juvenil)

(707) 444-2273

Planificación Familiar (Planned Parenthood)

(707) 442-5700

¡Tu puedes hacer una diferencia!

Apoyando Sobrevivientes de Violencia Sexualizada



Grupo de la Costa Norte en Violación sexual

"Imagina un mundo sin violencia"

Línea Directa de 24 horas: (707) 445-2881

TTY (Lunes-Viernes 8:30-5:pm): (707) 443-2738

Línea del Negocio (707) 443-2737

www.ncrct.org



Hechos

- ◇ La agresión sexual es cualquier contacto sexual sin consentimiento.
- ◇ La agresión sexual es un crimen de poder y control, no es sexo.
- ◇ La agresión sexual nunca es culpa del sobreviviente.
- ◇ Cualquier persona puede verse afectada por la violencia sexualizada independientemente de su género, edad, capacidad, identificación étnica o racial o situación económica.
- ◇ 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 6 hombres son agredidos sexualmente en su vida.
- ◇ Nadie merece ser agredido sexualmente, sin importar quiénes son, dónde están o qué estén haciendo.
- ◇ Es probable que alguien que conoces o ames se haya visto afectado por este tipo de violencia. A menudo puede ser difícil escuchar o aprender que las personas cercanas a usted han resultado heridas de esta manera.
- ◇ La curación es un viaje y puede llevar algo de tiempo. Animar a un sobreviviente a sanar a su propio ritmo puede ser útil.

Reacciones de sobrevivientes

Las personas tienen muchas reacciones diferentes a eventos traumáticos y procesan esas reacciones de manera diferente. Una persona puede mostrar muchas emociones, otra puede no mostrar ninguna emoción. Muchos sobrevivientes pueden sentir una montaña rusa de emociones: insensibilidad, conmoción, enfado/a, tristeza, vergüenza, etc. Fluir dentro y fuera de estos sentimientos es común.



Sus reacciones

También puede sentir sentimientos fuertes cuando se entera de que alguien que conoce o ama ha sido afectado por la violencia sexualizada. Los sentimientos comunes incluyen enojo, conmoción, incredulidad, impotencia, un deseo de "arreglarlo" o tomar el control, tal vez incluso la racionalización de que el asalto no fue tan malo o que no sucedió en absoluto. En estos momentos, es importante honrar los sentimientos, deseos y elecciones del sobreviviente.

Dando Apoyo

Cree - el sobreviviente te ha confiado su historia. Cree lo que te dicen.

Escucha - si puedes escuchar la historia del sobreviviente, escúchalos. Si es demasiado difícil de escuchar, intente conectarlos con recursos útiles.

Ofrecer recursos - existen muchas agencias en nuestra comunidad que existen para ayudar a los sobrevivientes, como el Grupo de la Costa Norte en Violación Sexual.

Respete sus decisiones - todo el control y las opciones se le quitaron al sobreviviente durante el asalto. Permítales tomar sus propias decisiones, incluso si no está de acuerdo con ellos.

Cuídate - la agresión sexual no solo afecta al sobreviviente, sino que también afecta el sistema de apoyo. Puede ser útil hacer espacio y tiempo para usted.

