

# Accediendo Soporte

Trabajar a través del trauma y la curación puede ser un largo viaje. La curación no es lineal; hay muchos altibajos, y el camino de curación de una persona puede verse completamente diferente del camino de otra persona. Lo importante para recordar es que hay soporte disponible para usted. **El Grupo De La Costa Norte en Violación Sexual ofrece apoyo gratuito y confidencial a las sobrevivientes de cualquier tipo de violencia sexualizada. Los sobrevivientes pueden utilizar nuestra línea directa las 24 horas llamando al (707) 445-2881.** Los consejeros de nuestro equipo siempre están disponibles para hablar, incluso si el trauma ocurrió hace mucho tiempo. También ofrecemos sesiones de asesoramiento gratuitas y un grupo de apoyo para sobrevivientes. No dude en llamarnos a nuestra línea directa para arreglar una cita.

Tienes la oportunidad de crear tu propio viaje a través de la curación. Haga lo que le parezca adecuado a su propio ritmo y permítase acceder al soporte si lo necesita.

Cosas que puedes cultivar



# Recursos

## GRUPO DE LA COSTA NORTE EN VIOLACIÓN

Se aceptan llamadas de cobro

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

**TTY (Lunes - Viernes 8:30-5:00):** (707) 443-2738

Línea de negocio: (707) 443-2737

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

**TTY (Lunes - Viernes 8:30-5:00):**

(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](http://www.rainn.org)

## Línea Nacional de Violencia Doméstica

1 (800) 799-7233

## Servicios de Violencia Doméstica de Humboldt

(707) 443-6042

## Línea Nacional para la Prevención del Suicidio

1 (800) 273-8255

## Línea directa de salud mental de Humboldt County

(707) 445-7715

## Youth Service Bureau Hotline (Servicio Juvenil)

(707) 444-2273

## Planificación Familiar (Planned Parenthood)

(707) 442-5700

## Two Feathers Native American Family Services

(Servicios Familiar para Nativos Americanos)

(707) 839-1933

Información en este folleto fue tomada de [rainn.org](http://rainn.org)\*

El arte en este folleto está hecho por Tori Press, quien generosamente nos dio permiso para usar su obra de arte.

[www.revelatori.com](http://www.revelatori.com)

# Sobreviviendo Un Asalto Sexual



## Grupo de la Costa Norte en Violación Sexual

"Imagina un mundo sin violencia"

Línea Directa de 24 Horas: (707) 445-2881  
TTY (Lunes-viernes 8:30-5:00): (707) 443-2738

Línea del Negocio (707) 443-2737

[www.ncrct.org](http://www.ncrct.org)

## Reconociendo el Estrés

El estrés es una parte normal e inevitable de la vida, tan normal que podría no ser consciente de los efectos emocionales y físicos del estrés. Sufrir del estrés después de un evento traumático como un asalto sexual es muy común. Es común sentir cambios físicos, emocionales y/o de comportamiento repentinos y intensos. Estos cambios pueden ocurrir inmediatamente después de un asalto, años después o en cualquier momento intermedio. Algunos de estos cambios podrían incluir:

- Tensión corporal o rigidez
- Altibajos emocionales
- Depresión
- Llorar fácilmente o con frecuencia
- Ansiedad / miedo / aprensión
- Irritabilidad / ira descontrolada
- Cambios en los patrones de sueño.
- Aumento / disminución del apetito.
- Incapacidad para concentrarse
- Cambios en el ciclo menstrual.
- Diarrea / estreñimiento / calambres
- Sarpullido / manchas
- Náuseas / batidos / sudoración
- Comportamiento autodestructivo
- Dependencia de sustancias

Reconocer los signos de estrés es el primer paso para manejar el estrés. Centrarse en el cuidado personal durante estos tiempos es útil y puede ayudar a controlar los sentimientos de estrés.

## Cuidado Personal

El cuidado personal se trata de tomar medidas para sentirse saludable y cómodo. El autocuidado físico puede ayudar a su cuerpo a sanar y mantenerse saludable, y el autocuidado emocional puede ayudarlo a sintonizarse con usted mismo y sentirse bien fundada/o. Si tiene dificultades para encontrar ideas, piense en un momento en que se sentía saludable y equilibrado hágase algunas preguntas:

- ¿Tuviste un patrón de sueño que te hizo sentir más descansado?
- ¿Qué comidas te hicieron sentir nutrido?
- ¿Fue útil escribir sus pensamientos?
- ¿Hubo alguien con quien te sentiste apoyado/a?
- ¿Fuiste a un lugar específico para sentirte cómodo?

¡Todos tienen diferentes formas de aliviar el estrés y cuidarse a sí mismos, no hay una forma "correcta" o "incorrecta"!



@revelatori



- Lee un libro
- Mira tu favorita película
- Mira arte / fotografías
- Déjese que ensueñes
- Utiliza técnicas de visualización
- Piensa en buenos recuerdos



- Escucha un podcast
- Escucha tu canción favorita
- Escucha una meditación guiada
- Siéntate afuera y disfruta los sonidos



- Usa aceites de aromaterapia
- Quemar velas perfumadas
- Disfruta de los olores al aire libre del bosque o del océano.
- Prepare café o té recién hecho
- Prepara deliciosa comida con olor



- Ejercicio
- Aprieta una bola de antiestrés
- Juega con animales
- Pongase cómodo
- Cocina algo
- Juega un instrumento
- Agarra un masaje



- Canta
- Repetir afirmaciones
- Habla con alguien que escuche
- Mastica goma
- Usa ejercicios de respiración profunda
- Come tus comidas favoritas