

## **Apoyando a Un Sobreviviente de Abuso Sexual**

Safe Place reconoce que también usted sufre las consecuencias y el trauma de un ser querido que es sobreviviente de Asalto sexual. Por eso estamos preparados para ofrecerle apoyo, información y orientación, a medida que se esfuerza para ayudar al sobreviviente a recuperarse a sí mismo y a recuperar su vida.

Tenga en cuenta que un sobreviviente puede necesitar una serie de tratamientos, así como pruebas para infección de transmisión sexual, tratamiento de trauma físico, psicológico, etc. Una buena opción es sugerirle al sobreviviente que una terapia psicológica puede resultar necesaria y beneficiosa para su recuperación. SafePlace ofrece apoyo en asesoramiento y grupos de apoyo para las necesidades de un sobreviviente. **Una consejera en apoyo está disponible las 24 horas del día a través de la línea de crisis al 360-754-6300.**

Usted o alguien cercano podrían sentirse impotentes al asumir la responsabilidad de ayudar a la recuperación o dejar atrás el trauma de la experiencia. Algo que seguramente necesita del empeño y la fuerza de voluntad del sobreviviente. Es muy importante dejar que el sobreviviente tome sus decisiones cuando este listo(o). NO presione ni trate de rescatar a la víctima, esto solo impediría o atrasaría la recuperación del sobreviviente.

Ustedes necesitarán recurrir y su fuerza interior para ayudarse a sí mismo. Durante el proceso de recuperación. Algunas veces sentirá que su paciencia, compasión y empatía podría estar llegando a su límite. Debe estar consciente que algunos de los comportamientos indicados enseguida son normales dada la circunstancias.

- **Mal humor/Cambio de humor extremo**
- **Llanto**
- **Depresión**
- **Bañarse constantemente**
- **Aparente ausencia**
- **Histeria y fatiga/Imperactividad**
- **Miedo/Reacciones de sobre salto**
- **Patrón de sueño, trastorno/Pesadillas**
- **Retraso/Lagunas mentales**

Expresar sus sentimientos y dejar que la parte afectada lo haga al igual que usted es un buen método. Hablar a cerca del abuso sexual, siempre y cuando las dos partes estén dispuestos, y listos para hacerlo, de esa manera cada uno tendrá la respuesta a las emociones de las dos partes, mientras que experimentan el proceso de recuperación debido a la crisis de agresión sexual.

En algunos casos, las personas cercanas al sobreviviente podrían reaccionar violentas en contra del delincuente. Quizá como resultado de sentirse culpable de no haber protegido al sobreviviente de ser abusado. Controlar la ira que siente contra el agresor es algo esencial para la recuperación del sobreviviente. Por ejemplo, si algo le llega a pasar, si lo meten a la cárcel por tratar de vengarse del agresor. El sobreviviente podría sentirse culpable además de quedarse sin el apoyo de usted.

Algunos podrían descargar su enojo con el sobreviviente. No descargue su enojo con el sobreviviente, ellos no pidieron ser abusados y usted los victimizará de nuevo si los culpa de las acciones de su agresor. Muchas veces un sobreviviente cree que es culpable o responsable del asalto sexual del cual fue víctima, una de las razones principales es por creencia perpetuadas por la sociedad, costumbres, mitos, etc., que hace ver al delincuente no es culpable. No se confunda, haga conciencia: Es el delincuente y sus acciones los únicos culpables.

**Los siguientes consejos se aplican especialmente para parejas sentimentales de un sobreviviente:** Prepárese para un posible rechazo de sus insinuaciones sexuales. Muchos sobrevivientes de asalto sexual pierden el interés en el sexo durante un lapso de tiempo. Usted podría sentir temor de que el sobreviviente tal vez nunca quiera volver a tener sexo con usted. Esa reacción de parte de la sobreviviente es normal después de la reciente experiencia de abuso sexual. Es muy común con personas han atravesado por ese tipo de experiencias. Es un proceso y será temporal, necesita disposición y paciencia de parte de usted.

Algunos sobrevivientes necesitan mucho apoyo y consuelo, Pero, debe tener cuidado al momento de tener algún contacto físico, de manera que los insinuaciones no conduzcan a la actividad sexual. Saber y comprender qué tipo de apoyo debe proporcionarle a la víctima es sumamente importante tanto para ella (él) y el proceso de recuperación.

Usted tiene una misión muy importante ante usted. Para ayudarse a sí mismo y a su ser querido a sobrevivir y sanar emocional y físicamente de el trauma de la agresión sexual. Nunca olvide que SafePlace le ofrece el apoyo y ayuda que necesite a usted y al sobreviviente.