



the blue bench

CONVERSACIONES COMPASIVAS: CÓMO RESPONDER CUANDO ALGUIEN COMPARTE UNA EXPERIENCIA DE VIOLENCIA SEXUAL: GUÍA DE RECURSOS

¿QUIÉN PUEDE AYUDAR?

- Línea de ayuda de The Blue Bench (inglés y español): 303-322-7273
- Línea de recursos de The Blue Bench: 303-329-9922
- Línea directa estatal de abuso infantil de Colorado: 1-844-CO-4-KIDS (264-5437)
- Safe2Tell: 1-877-542-7233
- Consejeros de crisis de Colorado, disponibles 24/7: 1-844-493-TALK (8255)
- Línea de prevención del suicidio: 988
- Línea Nacional de Agresión Sexual: 1-800-656-HOPE (4673)

Si es una emergencia, llama al 911. Ellos pueden garantizar la seguridad inmediata de un niño/a y obtener atención médica si es necesario.

Si no es una emergencia, llama al 844-CO-4-KIDS.

Reporta a la agencia del orden público del condado en el que ocurrió el abuso.

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN COMUNITARIA

Unidos en Acción – Desarrollado en colaboración con estudiantes de secundaria, este taller empodera a los jóvenes en su papel de dar forma a la respuesta comunitaria frente a la violencia sexual.

Hablemos del Tema – Programa para jóvenes de secundaria que se enfoca en relaciones saludables, establecimiento de límites y desarrollo de habilidades para intervenir como personas que presencian situaciones.

Safe Bars – Taller para prevenir o reducir la violencia sexual en establecimientos que sirven alcohol.

SHIELD (Educación para la Intervención del Acoso Sexual y Desarrollo del Liderazgo) – Colaboración con empresas locales para ofrecer entrenamientos sobre acoso laboral.

Ending sexual assault through prevention & care

PO Box 18951, Denver, Colorado 80218 Phone: 303.329.9922 thebluebench.org



the blue bench

El Conocimiento es Poder – Una introducción al problema de la violencia sexual y técnicas que los testigos pueden utilizar para mantener a sus comunidades más seguras.

Empoderamiento y Seguridad Juvenil – Programa dirigido a padres y profesionales que trabajan con jóvenes para aprender a identificar y prevenir la violencia sexual.

Para más información o para agendar un programa, escribe a communityed@thebluebench.org.

CONSENT

- Permiso
- Pedir
- Afirmacion Entusiasta
- ¡Sí significa sí!
- Poder equitativo
- Voluntad libre
- Acuerdo mutuo
- Comunicacion clara
- Actividades especificas nombradas
- Cada actividad nueva
- Responsabilidad de quien lo inicia
- Presente en cada momento)

CONSENTIMIENTO

El consentimiento NO es posible:

- Cuando hay fuerza, manipulación, coerción o presión
- Cuando alguien está incapacitado por el consumo de drogas o alcohol
- Cuando alguien está dormido o inconsciente
- Cuando alguien tiene una discapacidad intelectual o del desarrollo que le impide entender o tomar decisiones informadas sobre lo que se le esta pidiendo
- Fuera de las edades legales de consentimiento

Ending sexual assault through prevention & care

PO Box 18951, Denver, Colorado 80218 Phone: 303.329.9922 thebluebench.org



the blue bench

¿QUÉ DECIR SI ALGUIEN TE COMPARTE UNA EXPERIENCIA DE VIOLENCIA SEXUAL?

LAS TRES “E”

1. Empatizar

Escucha sin juzgar; valida sus sentimientos; ofrece tu presencia física y emocional; ten paciencia.

Ejemplos:

- "Siento mucho que esto te haya pasado. No lo merecías y no fue tu culpa. Gracias por confiar en mí, te creo."
- "Me imagino lo doloroso que debe ser, pero no estás solo/a. Estoy aquí para ti y te apoyaré como lo necesites."
- "¿Cómo puedo ayudarte? Puedo solo escucharte, ayudarte a encontrar recursos o simplemente acompañarte. Tómame tu tiempo, no me iré."

2. Empoderar

Recuérdales su fortaleza y habilidades para afrontar; permite que ellos/as lideren la forma en que quieren recibir ayuda; respeta su necesidad de privacidad, espacio y límites; pide permiso antes de hacer preguntas o tener contacto físico; mantén la confidencialidad y no compartas su historia sin su consentimiento; respeta su autonomía.

Ejemplos:

- "Eres increíblemente fuerte por compartir esto conmigo. Tú tienes el control de lo que sucede a partir de ahora. Cualquier camino que elijas, te apoyaré."
- "Has sobrevivido algo muy difícil, y eso habla de tu resiliencia. Confío en que sabrás qué es lo mejor para ti, y estoy aquí para apoyarte en lo que necesites."

Nota: No debes prometer confidencialidad a un/a menor que te comparte una experiencia de violencia sexual.



the blue bench

3. Educar

Infórmate; utiliza lo que sabes para normalizar sus síntomas y emociones; ayúdales a encontrar soluciones si lo piden.

Ejemplos:

- "No eres responsable de lo que pasó; la única persona responsable es quien te hizo daño. El consentimiento debe darse libremente, y si sentiste miedo, presión o no pudiste decir que no, eso significa que no hubo consentimiento. No hiciste nada malo."
- "Muchas personas experimentan una respuesta de congelamiento durante un trauma; es la forma en que el cerebro intenta protegernos. No defenderse no significa que lo permitiste o lo quisiste. Tu cuerpo reaccionó para ayudarte a sobrevivir."
- "Es común cuestionar lo ocurrido, pero la verdad es que si alguien ignoró tus límites, quien estuvo en el error fue esa persona, no tú."

SI NO SABES QUÉ DECIR, ESTAS TRES FRASES PUEDEN SER PODEROSAS:

1. **"Te creo"** – Para que sepan que no son cuestionados/as, que su experiencia es válida y que están seguros/as contigo. Combate la culpa y la vergüenza que la sociedad suele imponer.
2. **"No fue tu culpa"** – Para ayudar a soltar la auto-culpabilidad y recordarles que la responsabilidad es únicamente del agresor.
3. **"¿Cómo puedo ayudarte?"** – Para empoderar, respetar su autonomía y asegurarles que cuentan contigo.