

# Cómo apoyar a los sobrevivientes



Hay más de **2.7 millones de sobrevivientes de violencia sexual de contacto** viviendo en **New Jersey**, lo que significa que aproximadamente **1 de cada 3 neojerseíta** ha experimentado violencia sexual de contacto en algún punto de su vida.<sup>1</sup> Estas estadísticas revelan que muchos de nosotros probablemente conozcamos a algún sobreviviente de violencia sexual, ya sea un amigo, un familiar, un compañero de trabajo o un miembro de la comunidad. Aunque la violencia sexual esté tan generalizada y afecte a personas y comunidades en todos los sectores demográficos, los sobrevivientes pueden elegir no divulgar su experiencia debido al estigma social o al miedo de que no les crean. Todos tenemos una función para dismantelar estas normas dañinas y poder evitar que la violencia sexual ocurra en primer lugar y apoyar a los sobrevivientes afectados.

Es importante tener en cuenta que **la sanación no es igual para todos, y que no hay una manera "correcta" para que el sobreviviente transite por su experiencia.** Si alguien que usted conoce le dice que fue víctima de violencia sexual, una primera medida fundamental es crear un espacio de apoyo para que procese sus sentimientos y emociones, y posiblemente su plan para los siguientes pasos si decide denunciar o buscar atención.

## PUEDA AYUDAR A CREAR UN ESPACIO DE APOYO PARA LOS SOBREVIVIENTES AL:

- Creer que nunca se debe culpar al sobreviviente por la agresión.
- Decir "te creo" cuando un sobreviviente comparta su experiencia con usted.
- Empoderar al sobreviviente para que tenga completa autonomía sobre su camino hacia la sanación.
- Creer que cada uno tiene un papel para desempeñar en la creación de comunidades más seguras.



**1 de cada 3 neojerseíta** ha experimentado violencia sexual de contacto en algún punto de su vida

*(CDC, 2023)*

## CÓMO RESPONDER CUANDO UNA PERSONA LE CUENTA

- **Escuche.** No es necesario que sea un experto en servicios contra la violencia sexual para apoyar a un sobreviviente. El simple hecho de escuchar y crear un espacio donde los sobrevivientes se sientan cómodos para contar su experiencia y procesar sus emociones con usted puede ser increíblemente significativo.
- **Pregunte cómo puede ayudar.** En lugar de asumir lo que un sobreviviente necesita, pregúntele. Si no está seguro, sea paciente y hágale saber que usted está ahí para apoyarlo de cualquier manera en la que se sienta cómodo.
- **Ofrezca recursos.** Puede que un sobreviviente no sepa a quién acudir para pedir ayuda o que ni siquiera sepa qué tipo de ayudas hay. Ofrézcale investigar sobre los recursos disponibles y, si el sobreviviente acepta, proporciónale varias opciones, ya que algunos recursos pueden parecerle más interesantes que otros. También, tenga en cuenta que *muchas* opciones pueden abrumarlo, así que ofrecer reducir la lista o revisar las opciones juntos puede ser de ayuda.
- **Respete los límites.** Escuchar verdaderamente también significa respetar el camino hacia la sanación de un sobreviviente. Si la persona dice que no quiere hablar al respecto o rechaza los recursos que usted le ofrezca, es importante respetar sus deseos y continuar apoyándola de maneras en las que se sienta cómoda. Los límites pueden cambiar a medida que el sobreviviente continúa transitando por sus sentimientos y emociones, así que recuerde preguntarle cómo se siente regularmente.
- **Obtenga más información sobre los impactos del trauma.** El trauma se puede manifestar de muchas maneras y, a menudo, tener efectos duraderos. Aprender más al respecto puede ayudarlo a identificar áreas de apoyo para ofrecerle a un sobreviviente, ya sea inmediatamente después de la experiencia traumática o mucho después.



## CUÍDESE USTED MISMO

Escuchar un testimonio, sobre todo de parte de un ser querido, puede ser abrumador e incluso causarle un trauma indirecto a usted. Recuerde que está bien respetar sus propios límites a lo largo del proceso de sanación de alguien más. Una parte importante de apoyar a los demás es priorizar el autocuidado y su bienestar para que usted no comience a experimentar efectos negativos.



Si usted o un ser querido se han visto afectados por la violencia sexual y necesitan apoyo, pueden llamar a la línea estatal disponible las 24 horas al **1-800-601-7200** o visitar [njcasa.org/find-help](https://njcasa.org/find-help) para encontrar información sobre su programa local contra la violencia sexual y los recursos disponibles.

## REFERENCIAS

<sup>1</sup>Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2016/2017 state report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. <https://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf>

© New Jersey Coalition Against Sexual Assault 2024. New Jersey Coalition Against Sexual Assault (NJCasa) es la organización estatal de defensa y desarrollo de capacidades que representa a 21 centros condales contra la violencia sexual de New Jersey, a la Oficina de Prevención de la Violencia y Asistencia a las Víctimas de la Universidad de Rutgers (New Brunswick), y a un grupo de organizaciones culturalmente específicas.

**njcoalition**  
against sexual assault