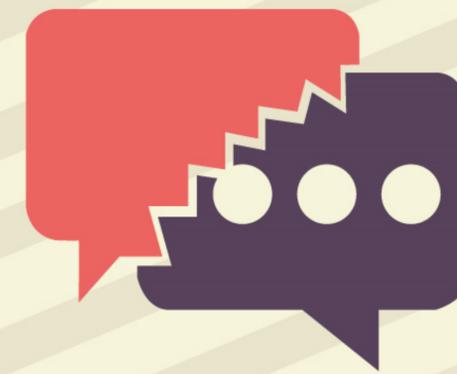




“Apoyando a quienes han experimentado violencia sexual”



¿Qué hacer?

Escucha y créele a tu amigo/a

Se consciente de tu tono de voz, si suena dudoso o con descrédito, tu amigo/a puede sentirse sin apoyo y ser menos propenso/a a buscar ayuda en otras fuentes.

Valida los sentimientos de tu amigo/a sobre la agresión

Dile que lo que sucedió no fue su culpa y que no lo merecía. Si tu amigo/a se culpa a sí mismo/a, recuérdale que la única persona responsable fue quien lo/ la agredió.

Acompaña a tu amigo/a para encontrar ayuda en caso de que desee reportar la agresión o hacer la denuncia

Puede hacer esto a través de las autoridades de su Facultad, como Decano/a, Jefe/a de Carrera, DAE, Asistente Social, Psicólogo/a de su Facultad, a través de la Oficina de Igualdad de Oportunidades de Género de VEXCOM; o denunciar a la policía (Carabineros, PDI) o Ministerio Público y Fiscalía; o constatar lesiones en el servicio de salud más cercano.

Pregunta si tu amigo/a necesita un lugar para quedarse

Ofrécete para compartir tu casa si es posible. Si tu amigo/a vive con él o la agresor/a, ayúdale a encontrar otro lugar para quedarse en el corto plazo; acompáñalo/a a empacar elementos básicos como ropa limpia y un cepillo de dientes, si va a estar en otro lugar.

Continúa apoyando y cuidando a tu amigo/a

Involúcralo/a en actividades que le resulten agradables. Haz pequeños gestos –como cocinar juntos, recoger un postre o colación favorita, o enviar divertidos artículos- que le hagan saber que estás pensando en él/ella. Si tu amigo/a está molesto/a, pasar tiempo con él/ella puede hacer una gran diferencia.

Anima a tu amigo/a a ser paciente consigo mismo/a

Procesar un trauma toma tiempo y esperar que tu amigo/a lo supere rápidamente, implica ignorar el nivel de trauma que causa la violencia sexual.

Recuérdale que no está solo/a

Recuerda a tu amigo/a que es inteligente, fuerte y que tiene personas de su lado que lo/la aman y apoyan. Esto puede parecer obvio, pero recordarle que dirigir la culpa a quien le corresponde, puede servirle.

Advierte a su amigo/a por adelantado

Si sospechas o sabes que el/la agresor/a estará en la misma habitación o edificio que tu amigo/a, comunícaselo y ayúdale a crear un plan para hacer frente a la situación.

Entiende tus propios límites

En relación a cuánto y cómo desea estar para tu amigo/a.; Psicólogos, Consejeros y Psiquiatras tienen la formación necesaria para brindarle apoyo a largo plazo. Cuida de tí mismo/a y de tu salud mental, anima a tu amigo/a a consultar con un profesional.

Comunícate con organismos especializados que lo/la podrán orientar

600 818 1000, Servicio de Orientación e Información de la Subsecretaría de Prevención del Delito.

800 104 008, Ayuda y Orientación en Violencia con las Mujeres, Ministerio de la Mujer y de la Equidad de Género.

¿Qué NO hacer?

Pedirle detalles sobre lo que pasó

Nunca le preguntes a tu amigo/a lo que vestía, tampoco las cosas que cree que hizo para alentar o desalentar la agresión, o cuánto alcohol - sustancias consumió. No hagas suposiciones sobre el género del agresor/a ni esperes que tu amigo/a se comporte de cierta manera -las personas reaccionan al trauma de diferentes formas y no hay manera "correcta" o "incorrecta" de comportarse después de un acto de violencia sexual.

Preguntar si fue "violento/a"

Todos los actos de agresión sexual son violentos, independientemente de su apariencia desde fuera. Hacer esta pregunta puede invalidar el trauma que tu amigo/a experimentó y hacer que se sienta sin apoyo.

Minimizar lo que le pasó a tu amigo/a

Diciendo cosas como "Bueno, no te forzó ¿cierto?". Hacen que parezca que tu amigo/a no sobrevivió a un delito.

Obligar a tu amigo/a a denunciar la agresión

Es importante que puedas ofrecerle a tu amigo/a diferentes opciones y respetar sus decisiones, de esta manera recuperará el sentido de control de su vida.

Contarle el hecho a otras personas sin el permiso de tu amigo/a

Tu amigo/a puede querer y necesitar privacidad en el momento de develar el hecho, que su nombre esté asociado a un rumor puede causarle más ansiedad y daño. Si tienes dudas, siempre puedes preguntar- "¿Está bien si hablo con mi mamá sobre esto?" o "¿Quieres contarle a los amigos "X" o "Y"? Creo que también querrían apoyarte en esto".

Establecer un plazo cuando la agresión deba estar "superada"

La violencia sexual es traumatizante y todas las personas lo manejan de diferente manera. Puede tomar años para que alguien procese la violación que vivió y el Síndrome de Estrés Posttraumático puede tener una larga duración. Diciendo "Tienes que dejar de actuar así" o "¿No crees que eso es suficiente?" puede ser muy perjudicial para alguien que lucha por recuperarse completamente de un evento traumático.

Deja que tu enojo por lo que le pasó a tu amigo/a, saque lo mejor de tí

Puedes querer dañar físicamente al agresor/a, pero puedes proteger a tu amigo/a y a otros miembros de tu campus de otras maneras. Canaliza tu rabia de manera positiva - úsala para ayudar a tu amigo/a a obtener justicia a través de la vía legal o para educar a tus compañeros, ayudando a crear un ambiente de facultad que apoye a los sobrevivientes de agresiones sexuales y que sea intolerante ante la violencia sexual.

Sé cuidadoso con tu amigo/a

Necesitas ser sensible, pero tu amigo/a puede querer más que nada sentir un sentido de normalidad y de rutina en su vida. Ser tú mismo/a puede ayudarlo/a a sentirse más como el resto de los/las jóvenes.