

# Autocuidado, sanación y seguridad

## Una guía para personas defensoras valientes

**Resumen:** En Brave Movement, sabemos que el bienestar, el autocuidado y la seguridad son caminos únicos y personales para cada ser humano, ya sean sobrevivientes o personas con experiencia vivida de violencia sexual en la infancia. Estos caminos duran toda la vida y varían enormemente en forma y tiempo para cada individuo. No hay una forma correcta o incorrecta de transitar este recorrido de cuidado. Este plan ofrece una visión general sobre cómo las organizaciones que trabajan con personas sobrevivientes pueden integrar elementos esenciales de bienestar, seguridad y autocuidado en sus esfuerzos de incidencia para la prevención, sanación y justicia frente a la violencia sexual en la infancia, incluido el abuso y la explotación sexual infantil facilitada por la tecnología. El plan debe actualizarse y ampliarse de manera continua a medida que se integren nuevos recursos, investigaciones y retroalimentación dentro de Brave Movement y en el marco de los esfuerzos globales por terminar con esta crisis.

**Acerca de Brave Movement:** Brave Movement es una red global e inclusiva de incidencia conformada por personas sobrevivientes y aliadas, que trabaja para poner fin a la violencia sexual en la infancia a través de campañas y acciones de incidencia. Imagina un mundo en el que todas las niñas, niños y adolescentes crezcan libres del miedo a la violencia sexual. Para lograr esta visión, Brave Movement emplea dos estrategias principales:

- Elevar y apoyar las voces y el liderazgo de las personas sobrevivientes.
- Apoyar la construcción de un movimiento internacional con campañas y acciones de incidencia alineadas y coordinadas.

Para saber más sobre el movimiento y nuestro liderazgo de personas sobrevivientes, visita nuestro [sitio web](#).

### Lo que esperamos que obtengas al leer esto:

Este plan tiene como objetivo brindar a las personas defensoras directrices sobre seguridad, autocuidado y apoyo mutuo, creando así una base para su empoderamiento en el trabajo que realizan.

### Código de conducta y Política de protección infantil de Brave Movement:

Al involucrarte con este plan y con Brave Movement en general, aceptas nuestro [Código de conducta](#) y nuestra [Política de protección infantil](#).

**Creado por:** Este documento fue creado por personas sobrevivientes y para ellas, con aportes adicionales de integrantes del equipo y personas socias de Brave Movement (en orden alfabético): Jessica Airey, Janet Aguti, ElsaMarie D'Silva, Tom Krumins, Daniela Ligiero, Tabitha Mpamira, Matthew McVarish, Rosalia Rivera, Robert Shilling, Nina Vaaranen-Valkonen, Kaylan Weems, S. Caroline Taylor.

**Información recopilada por:** Kristen Moir

*Este recurso fue financiado por el Fondo de Seguridad Interior - Policía de la Unión Europea.*



## Descargos de responsabilidad y sugerencias

### Descargos de responsabilidad:

- Reconocemos que la cultura, las creencias, los valores, la raza y el idioma moldean nuestra forma de ver el mundo y son fundamentales para nuestro cuidado colectivo y sanación. Reconocemos la necesidad de considerar los matices culturales y los contextos para crear un plan integral y con enfoque basado en el trauma.
- Sugerimos que este plan sea traducido y actualizado según las necesidades de las comunidades específicas, incluyendo un diseño accesible y distintos niveles de conocimiento sobre la violencia sexual en la infancia.
- Si bien este plan busca abordar la experiencia vivida de muchas personas, no puede ni debe intentar cubrir cada experiencia individual de una víctima o sobreviviente de violencia sexual en la infancia.
- Este plan utiliza los términos personas “sobrevivientes” y “expertas por experiencia vivida” de manera intercambiable, y se refiere tanto a quienes han compartido su historia públicamente como a quienes no. Damos la bienvenida y alentamos a todas las personas sobrevivientes a identificarse como deseen, según su comodidad, sus necesidades y su seguridad: todas tienen derecho a decidir cómo quieren ser nombradas.
- Este plan utiliza un enfoque ecológico para abordar la seguridad, la protección y el autocuidado dentro del contexto de nuestro movimiento.
- La información proporcionada no debe sustituir el asesoramiento ni la orientación de profesionales, y este plan no es una herramienta terapéutica.

### ***Detente y obtén ayuda***

Si necesitas asistencia de emergencia inmediata por cualquier motivo, nuestra [página “Get Help” \(Obtén ayuda\)](#) puede conectarte con líneas de ayuda gratuitas o con apoyo confidencial de profesionales en todo el mundo.

### Sugerencias sobre cómo utilizar el plan

- Lee todos los descargos de responsabilidad anteriores antes de comenzar.
- Realiza los ejercicios propuestos a tu propio ritmo o con el acompañamiento de una persona profesional capacitada. Si te resulta útil, te recomendamos tener a mano un cuaderno y bolígrafo, o la aplicación de notas de tu celular, mientras realizas estos ejercicios.

## Obtén el apoyo que necesitas

Animamos a todas las personas defensoras dentro de Brave Movement a identificar y garantizar apoyo profesional y comunitario. Este trabajo es difícil y puede resultar traumático, independientemente de si tienes o no una experiencia vivida.

- Puedes trabajar con profesionales (por ejemplo, con formación en psicología, terapia, coaching, salud mental) o con prácticas alternativas que sean culturalmente apropiadas (por ejemplo, grupo de apoyo entre pares, mentoría, guía o líder espiritual).
- Quien sea que te acompañe debe comprender las complejidades de la violencia sexual en la infancia y contar con la relevancia cultural necesaria para ayudarte a sentirte en conexión.
- Para obtener orientación sobre cómo encontrar profesionales de salud mental, puedes consultar [esta hoja de trabajo](#) publicada por el Canadian Centre for Child Protection.

## Advertencias sobre detonantes

Este documento aborda la violencia sexual en la infancia, incluido el abuso y la explotación sexual infantil facilitada por la tecnología, y explora diversos temas relacionados con la salud mental que podrían resultar angustiosos para algunas personas lectoras. Te alentamos a tomarte tu tiempo al interactuar con este material. Si experimentas sentimientos de agobio, ansiedad o miedo al leer, te sugerimos hacer una pausa y retomarlo en otro momento.

## Autocuidado continuo

El movimiento MeToo (Yo también) tiene cuenta con una plataforma digital de sanación autoguiada llamada Survivor Sanctuary (Santuario para sobrevivientes). El Santuario recuerda a las personas sobrevivientes que la sanación es posible. Con 36 lecciones creadas por personas negras, indígenas y marrones, con una duración de entre 5 y 25 minutos, y módulos que exploran prácticas de afirmación, ejercicios de respiración y contacto compasivo con el propio cuerpo, las personas sobrevivientes son bienvenidas a comenzar o continuar su camino de sanación desde donde estén.

Para acceder a Survivor Sanctuary, [haz clic aquí](#).

## Índice

<b>Avis de non-responsabilité et suggestions</b>	<b>2</b>
Descargos de responsabilidad y sugerencias	2
Descargos de responsabilidad:	2
Sugerencias sobre cómo utilizar el plan	2
Obtén el apoyo que necesitas	3
Advertencias sobre detonantes	3
Autocuidado continuo	3
<b>Fundamentos de la sanación y la seguridad</b>	<b>6</b>
Bienvenida	6
Personas sobrevivientes y aliadas	7
Las cuatro R	8
<b>Definiciones y términos</b>	<b>9</b>
Violencia sexual en la infancia	9
Abuso y explotación sexual en la infancia facilitados por la tecnología	9
Material de abuso sexual en la infancia	9
<b>El trauma y su impacto</b>	<b>10</b>
Niveles de trauma	10
Tipos de trauma	11
Protección contra la fatiga por compasión	12
Práctica o política con enfoque basado en el trauma	14
<b>Definir nuestros detonantes y trabajar con ellos</b>	<b>15</b>
¿Qué es un detonante?	15
Estrategias de afrontamiento	16
<b>Divulgación pública de la violencia sexual en la infancia</b>	<b>17</b>
Contar su experiencia vivida	17
Apoyar la divulgación de otra persona sobreviviente	18
Revelación infantil y protección infantil	18
<b>Identidad y violencia</b>	<b>19</b>
Género	19
Raza y origen étnico	19
Otros factores sociales	19
<b>Establecer y mantener límites</b>	<b>20</b>
Cómo pensar los límites	20
Tipos de límites	21

<b>Practicar el autocuidado</b>	<b>22</b>
Comprender tus emociones	22
La rueda de las emociones	23
Ser una persona proactiva con tu cuidado	24
Desarrollar la autoconfianza	25
Vigilancia y seguridad personal	26
<b>Prepararse para una incidencia segura</b>	<b>27</b>
Definir tu capacidad	27
Seguridad	27
Ejemplos de incidencia	29
<b>Eventos de incidencia</b>	<b>31</b>
Antes del evento	31
<b>Interacción con los medios</b>	<b>33</b>
Decidir si deseas hablar con los medios	33
Compartir tu experiencia de forma pública	34
<b>Comunicación y colaboración</b>	<b>35</b>
¿Qué es el cuidado colectivo?	35
Principios para una comunicación y colaboración con enfoque basado en el trauma	36
Estar presentes	36
<b>Estructura y diseño de reuniones</b>	<b>37</b>
Preparar el espacio físico o digital	37
Preparar a las personas asistentes con anticipación	37
Preparar apoyo emocional/mental en vivo durante la reunión	38
Preparar comunicaciones de seguimiento	38
<b>Distribución del poder y liderazgo de sobrevivientes</b>	<b>39</b>
Los compromisos de Brave	39
El modelo de plataforma	39
Honorarios	39
Tipos de actividades	40
<b>Seguridad y protección en línea</b>	<b>41</b>
Beneficios del espacio en línea	41
Crear un plan	42
Seguridad del trabajo	43
<b>Comenzar tu camino de incidencia</b>	<b>44</b>
<b>Reflexiones finales de líderes sobrevivientes</b>	<b>44</b>

## Fundamentos de la sanación y la seguridad

### Bienvenida

Gracias por tomarte el tiempo para leer esto.

Si has llegado hasta aquí, ya estás dando los primeros pasos para cuidarte mejor a ti y, en consecuencia, también a tu comunidad.

### *Detente y respira*

Antes de continuar, te sugerimos hacer 5 respiraciones profundas o escanear el código QR que aparece a continuación para acceder a un ejercicio de respiración guiado.



***Este trabajo puede ser tanto increíblemente difícil como profundamente gratificante.*** Ya sea que tengas una experiencia vivida o no, es probable que te encuentres reflexionando sobre experiencias pasadas al hablar y trabajar con temas relacionados con la violencia sexual. Muchas personas sobrevivientes afirman que hacer trabajo de incidencia es uno de los aspectos más sanadores de su proceso, y nos emociona que hayas decidido emprender ese camino con nuestro equipo.

***“Aunque nuestras experiencias sean diferentes, hay algo que instintivamente entendemos y reconocemos en la otra persona que nos permite mostrar más apertura, porque podemos decir absolutamente lo que queremos y necesitamos decir, sin miedo ni juicios”.***

*Rhiannon-FayeMcDonald, líder sobreviviente e integrante de SAGE*

## Personas sobrevivientes y aliadas

Brave Movement está creando un movimiento para todas las personas interesadas en abordar la violencia sexual en la infancia en todo el mundo. Las tres definiciones que se presentan a continuación nos ayudan a garantizar que todas las personas puedan actuar, independientemente de su experiencia vivida.

Sobrevivientes que han contado públicamente su experiencia	Sobrevivientes que no han contado públicamente su experiencia	Personas aliadas
<p>Personas que han compartido su experiencia vivida de violencia sexual en la infancia y han decidido conscientemente reconocerse públicamente como sobrevivientes.</p> <p>Las personas sobrevivientes que han hecho pública su experiencia pueden requerir apoyo y protección adicionales, ya que su visibilidad puede convertirlas en blanco de amenazas o acoso.</p>	<p>Personas que han vivido violencia sexual en la infancia, pero que no han optado por reconocerse públicamente como sobrevivientes.</p> <p>Este grupo puede incluir a quienes han compartido su historia dentro de su comunidad, con un grupo reducido de colegas o amistades, o en redes de incidencia, pero han decidido no hacerlo de forma más amplia (por ejemplo, en redes sociales).</p>	<p>Personas que no tienen la experiencia vivida específica de haber sido blanco de violencia sexual en la infancia.</p> <p>Algunas de ellas pueden tener a alguien cerca que ha vivido violencia sexual, lo que genera una conexión personal con el tema.</p> <p>Otras se involucran profundamente porque les preocupa la seguridad de las niñas en su entorno (por ejemplo, madres, padres) o en el mundo.</p>

Brave Movement utiliza la expresión **“movimiento de personas sobrevivientes y aliadas”** por dos razones:

1. Para abrir un espacio en el que las personas aliadas puedan contribuir al movimiento.
2. Para ofrecer una etiqueta segura que permita la participación de sobrevivientes que no han contado públicamente su experiencia.
  - a. Si vous avez survécu et n'avez pas rendu public votre expérience vécue, il n'y a aucune pression pour le faire.
  - b. Nous vous encourageons à utiliser la désignation d'« allié·e » et à vous sentir habilité·e à participer en toute sécurité.

**Para conocer más sobre el enfoque de Brave para construir un movimiento de personas sobrevivientes y aliadas, [haz clic aquí.](#)**

## Las cuatro R

Brave Movement se compromete con el enfoque basado en el trauma de las “cuatro R” descritas por el Center for Health Strategies, [que se encuentran aquí](#), y que se explican a continuación:

### **Da**Rse cuenta

Tener una comprensión básica del trauma y de cómo puede afectar a familias, grupos, organizaciones, comunidades e individuos. Todas las personas pueden tener trauma, incluso si no está relacionado con la violencia sexual en la infancia.

### **R**econocer

Reconocer las señales y los síntomas del trauma en personas usuarias, familias, equipos de trabajo y otras personas involucradas en el sistema.

### **R**esponder

Aplicar el conocimiento, las habilidades y los principios de un enfoque basado en el trauma en todas las áreas de funcionamiento.

### **R**esistir la retraumatización

Buscar activamente evitar la retraumatización.

---

*“Lo que hacemos es importante.  
La forma en que nos cuidamos es igual de importante”.*

*Tom Krumins, líder sobreviviente y jefe de personal de Brave Movement*

---

## Definiciones y términos

Las definiciones son importantes. Nos ayudan a tener un lenguaje compartido y una comprensión mientras abogamos por mantener a las infancias a salvo de la violencia sexual.

Las definiciones que aparecen a continuación no son exhaustivas. Es posible que utilices un lenguaje diferente en tu propio trabajo, y eso está bien. Estas son simplemente las definiciones que utiliza Brave Movement.

### Violencia sexual en la infancia

La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes es compleja, puede tomar muchas formas y está influenciada por diversos factores. Puede ser perpetrada tanto por personas adultas como por pares, por personas conocidas o desconocidas, por individuos que actúan en solitario o en grupos y pandillas, y en entornos diversos, tanto dentro como fuera del hogar, la escuela y la comunidad en general.

La violencia sexual contra una niña o un niño incluye acciones como acercamientos y tocamientos inapropiados, acoso, *grooming* (prepararles con la intención de cometer actos de violencia sexual), presionar o forzar a alguien a realizar actos sexuales, u ofrecer dinero u otra compensación a cambio de estos actos.

***Para conocer más sobre la violencia sexual en la infancia y sus múltiples matices de Together for Girls, [haz clic aquí](#).***

### Abuso y explotación sexual en la infancia facilitados por la tecnología

El abuso y la explotación sexual en la infancia facilitados por la tecnología abarcan una amplia gama de conductas y situaciones. Las más comunes incluyen el grooming, la transmisión en vivo, la producción y el consumo de material de abuso sexual en la infancia, y la coerción o extorsión a niñas y niños con fines sexuales.

***Para conocer más sobre cómo abordar este tipo de abuso y explotación sexual en línea, consulta los recursos del Australian Centre to Counter Child Exploitation, [aquí](#).***

### Material de abuso sexual en la infancia

El material de abuso sexual en la infancia consta de cualquier contenido que represente actividades sexualmente explícitas que involucren a un niño o una niña. Las representaciones visuales pueden incluir fotografías, videos o imágenes generadas por computadora que sean indistinguibles de niñas, niños y adolescentes reales.

***Para conocer más sobre el material de abuso sexual en la infancia, consulta los recursos de Thorn [aquí](#).***

## El trauma y su impacto

Para trabajar de manera efectiva en este ámbito, es fundamental reconocer el trauma y sus posibles impactos. El trauma individual resulta de un evento o de una serie de eventos o circunstancias que una persona experimenta como dañinos o amenazantes, ya sea de manera física o emocional. A menudo tiene efectos negativos en el funcionamiento y el bienestar mental, físico, social, emocional y/o espiritual de la persona (Biblioteca Nacional de Medicina, sin fecha).

### Niveles de trauma

El trauma no solo afecta a las personas de manera individual. Según la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA, el trauma puede experimentarse en tres niveles distintos: micro (individual, familiar), mezo (grupal) y macro (organizacional/comunitario). Estos niveles pueden superponerse y contribuir a un impacto colectivo.



Crédito: <https://ecosocialwork.wixsite.com/ecosocialwork/blank-1>

## Tipos de trauma

Existen diferentes tipos de traumas,<sup>1</sup> como los siguientes:

**Trauma agudo:** puede surgir a partir de una angustia intensa inmediatamente después de **un evento único**. La reacción suele ser de corta duración.

**Trauma crónico:** puede desarrollarse a raíz de eventos dañinos que **se repiten o se prolongan en el tiempo**. Suele presentarse en respuesta a situaciones de acoso persistente, negligencia o abuso (emocional, físico o sexual).

**Trauma complejo:** puede surgir al experimentar **eventos traumáticos repetidos o múltiples**, de los cuales no es posible escapar. A menudo la persona tiene la sensación de estar atrapada.

**Trauma secundario o vicario:** puede desarrollarse frente a la **exposición al sufrimiento de otras personas**. Es común en personal de primera respuesta y en quienes realizan trabajo social. Este tipo de trauma es igualmente real y puede llevar a la fatiga por compasión.

***Las personas sobrevivientes de violencia sexual en la infancia pueden experimentar uno o todos los tipos de trauma...***

***...al igual que cualquier otra persona. Es parte del ser humano.***

***Es importante que recordemos que cada cual trae su propia experiencia vivida a este trabajo.***

***Es importante que recordemos que otras personas pueden estar cargando con un trauma que no podemos ver.***

***Cuidémonos entre sí.***

<sup>1</sup> Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/trauma>

## Protección contra la fatiga por compasión

**La fatiga por compasión describe el impacto físico, emocional y psicológico de ayudar a otras personas.** A menudo se confunde con el agotamiento (burnout), pero es una experiencia única directamente relacionada con el hecho de presenciar o acompañar el trauma de personas que te importan.

La fatiga por compasión puede afectar tu capacidad para involucrarte en tu trabajo o en tareas de incidencia. Afortunadamente, existen señales claras que indican que tú, o alguien que conoces, podría estar desarrollando fatiga por compasión.



### Cambios de ánimo

Puedes experimentar cambios de ánimo de moderados a intensos. La fatiga por compasión puede llevar a pensamientos pesimistas o cínicos.



### Desapego

Puedes sentirte lejos de tus conexiones sociales. Puede que te sientas emocionalmente distante de amistades, familiares o colegas.



### Adicción

Puedes recurrir en secreto al automedicarte o desarrollar una adicción —como al alcohol, las drogas, el juego o incluso al trabajo en exceso.



### Ansiedad/ depresión

Puedes tener sentimientos de ansiedad o depresión. Puedes percibir el mundo como excesivamente peligroso o tener una sensación de desmoralización con tu persona.



### Problemas de productividad

Puedes tener dificultades para concentrarte, recordar cosas o mostrar productividad en tu vida personal o profesional.



### Insomnio

Puedes experimentar alteraciones en el sueño, imágenes perturbadoras o pensamientos intrusivos. Esto suele provocar una sensación constante de agotamiento.



### Síntomas físicos

Puedes experimentar trauma no procesado a través de una serie de síntomas físicos:

Agotamiento

Fatiga

Cambios  
en el apetito

Problemas  
digestivos

Dolores  
de cabeza

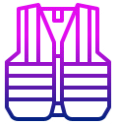
Dolores  
musculares

Para saber más sobre la fatiga por compasión y su impacto, consulta WebMD, [aquí](#).

## Práctica o política con enfoque basado en el trauma

**Una práctica o política con enfoque basado en el trauma** se refiere, simplemente, al reconocimiento de que cada persona con la que interactuamos puede haber experimentado algún tipo de trauma. Por ello, de forma proactiva, creamos y establecemos factores de protección para responder a esta posibilidad. Si quieres profundizar en el trauma, el trastorno de estrés postraumático y las fases del trauma, [haz clic](#) aquí para acceder a los recursos y el video de The Assist.

Brave Movement basa su enfoque basado en el trauma en los siguientes 6 principios orientadores, [que se encuentran aquí](#), tal como lo describe The Assist:



### **Seguridad**

Garantizar la seguridad emocional y física.



### **Confianza/transparencia**

Las decisiones se toman con transparencia para construir y mantener la confianza general.



### **Apoyo entre pares**

Utilizar experiencias vividas e historias personales para promover la sanación.



### **Colaboración**

Todas las personas tenemos un papel en este proceso de sanación.



### **Empoderamiento, voz y elección**

Se reconocen, fortalecen y validan las capacidades individuales.



### **Cuestiones culturales, históricas y de género**

Superar activamente estereotipos y prejuicios para ofrecer servicios inclusivos.

## **Detente y reflexiona**

Es importante que comprendamos cómo nuestro trauma nos afecta tanto a nivel individual como colectivo, dentro del movimiento.

Tómate un momento para reflexionar sobre el trauma potencial con los videos [que encontrarás aquí](#), del grupo canadiense de sobrevivientes [Phoenix 11](#). La esperanza detrás de estos videos es ayudarte a cultivar compasión por todas las formas en las que tu cuerpo y mente (o los de alguien a quien quieres) se adaptaron para sobrevivir.

## Definir nuestros detonantes y trabajar con ellos

Debido al trauma que pueden enfrentar las personas sobrevivientes y aquellas con experiencia vivida, pueden aparecer detonantes al realizar este trabajo. Los detonantes también pueden surgir en cualquier persona que trabaje en este campo, ya que no están únicamente asociados con la violencia sexual en la infancia.

### ¿Qué es un detonante?

Un **detonante** es simplemente un estímulo que hace que una persona reviva un trauma pasado.

Un detonante puede ser una persona, un lugar o cualquier elemento sensorial, como una frase, un olor o incluso un color. También puede ser un evento o incluso un aniversario.<sup>2</sup>



**Persona**



**Lugar**



**Olor**



**Frase**

Es útil que comprendamos nuestros propios detonantes, cómo podemos trabajar para evitarlos y qué hacer cuando aparecen. Si elegimos no abordarlos, es probable que terminemos sintiéndonos peor.

También es importante recordar que ninguna persona está “dañada” por tener traumas o detonantes. Estas son respuestas naturales del cerebro ante información abrumadora y angustiante.

### **Detente y reflexiona**

Abre la [hoja de trabajo](#) de Therapist Aid y reflexiona sobre cómo identificar tus detonantes y crear una estrategia de mitigación.

Recuerda que lo primero es entender qué puede ser un detonante para ti. Tener claridad sobre esto te permite crear un plan de mitigación y una estrategia para cuando surjan.

<sup>2</sup> Saripalli, V., & PsychCentral. (2022, April 28). Triggers: What They Are, How They Form, and What to Do. Psych Central. Source 14 Jun 2024 <https://psychcentral.com/lib/what-is-a-trigger>

## Estrategias de afrontamiento

También puede ser útil reflexionar sobre algunos de los pensamientos, sentimientos, sensaciones o comportamientos sutiles que pueden comenzar a aparecer al inicio de un problema. Los detonantes pueden abordarse de forma saludable si las personas cuentan con los mecanismos de afrontamiento adecuados.

A continuación, algunas estrategias para afrontar un detonante cuando aparece:



### **Pasa tus manos por agua muy fría.**

Alterna entre agua fría y tibia y nota las sensaciones que surgen cuando haces el cambio.



### **Usa tus papilas gustativas.**

Toma un dulce ácido, una menta o un chicle. Concéntrate en su sabor distintivo.



### **Escucha un sonido externo.**

Respira mientras escuchas y enfoca toda tu atención en ese sonido.



### **Siente con los pies.**

Coloca los pies sobre el suelo o una superficie suave. ¿Qué sensaciones aparecen?



### **“Vuelve” al momento presente.**

Coloca una banda o cinta elástica alrededor de tu muñeca. Cuando notes que te has activado por un detonante, tira y suelta la banda.



### **Estudia un objeto.**

Concéntrate en un objeto pequeño, como un lápiz o una taza de café, e identifica todos sus colores y formas.



### **Conéctate con tus sentidos.**

Utiliza el [ejercicio de los 5 sentidos](#).

## Divulgación pública de la violencia sexual en la infancia

Compartir la experiencia vivida puede ser difícil, incluso cuando se hace en privado con personas que amamos y en quienes confiamos. Hacerlo de manera pública añade una capa de riesgo y de posible daño.

Teniendo esto en cuenta, Brave ha proporcionado pautas para contar de forma segura tu experiencia vivida o para apoyar a otra persona sobreviviente mientras la comparte.

### Contar su experiencia vivida

Hacer una divulgación pública marca el inicio de un nuevo camino. Hay días y semanas de preparación. Está el momento mismo de contar la experiencia vivida. Y están los días y semanas posteriores de procesamiento.

La divulgación pública puede ser una experiencia poderosa y sanadora. Expone nuestras heridas mentales y emocionales internas a la luz del sol, abriendo espacio para procesarlas dentro de una comunidad de apoyo. Sin embargo, también puede doler y arder como un recordatorio de todo lo que has estado cargando.

**Si TIENES más de 18 años de edad,**  
[haz clic aquí.](#)

**Si TIENES menos de 18 años de edad,**  
[haz clic aquí.](#)

**Trabajar junto a organizaciones al compartir públicamente experiencias de abuso sexual en la infancia (Marie Collins Foundation)**

[Hacer clic aquí](#)

---

**Respetamos la decisión de las personas de no divulgar su abuso por diversas razones, ya sea a nivel interno dentro del movimiento o a nivel externo.**

*Si decides no divulgar tu experiencia, igual puedes participar plenamente en la labor de incidencia de Brave Movement bajo el título de "persona aliada". **Nunca hay presión para divulgar tu experiencia.***

## Apoyar la divulgación de otra persona sobreviviente

Como persona defensora en un movimiento global, es posible que las personas sobrevivientes se sientan cómodas y empoderadas para compartir contigo su experiencia vivida.

Si bien esto suele ser una buena señal de que la estigmatización y la vergüenza están disminuyendo, la divulgación es un hito importante que requiere una consideración cuidadosa tanto para su bienestar como para el tuyo.

Si TIENE más de 18 años de edad,  
[haz clic aquí.](#)

Si TIENE menos de 18 años de edad,  
[haz clic aquí.](#)

### *Detente y reflexiona*

También es posible que, si eliges divulgar públicamente tu experiencia de abuso, otras personas recurran a ti para confiarte sus propias vivencias. Together for Girls publicó una [entrada completa en su blog](#) sobre qué hacer y qué no hacer, para prepararte para responder de la mejor manera posible.

---

## Revelación infantil y protección infantil

**Brave Movement no involucra a menores de edad (menores de 18 años) como portavoces del movimiento de ninguna manera.**

Aunque Brave no trabaja con menores en nuestras actividades formales de incidencia o construcción del movimiento, reconocemos que niñas, niños o adolescentes podrían optar por contar su experiencia a personas dentro de nuestra red.

Por ello, hemos creado una [política de protección infantil](#) sólida para garantizar una experiencia segura para cualquier niña, niño o adolescente que interactúe con Brave de forma informal.

## Identidad y violencia

La violencia sexual en la infancia afecta a algunas comunidades y sociedades más que a otras. Factores como las desigualdades de género y sociales, la precariedad en la vivienda y en las oportunidades de empleo, políticas gubernamentales débiles, normas culturales y barreras económicas y de salud contribuyen a este problema.

Comprender estos factores es esencial para resolver la crisis. **Necesitamos conocer los hechos antes de poder encontrar soluciones.**

### Género

Mujeres y niñas	Hombres y niños	Personas con inconformidad de género
<ul style="list-style-type: none"> <li>A nivel mundial, más niñas y mujeres jóvenes son sobrevivientes de violencia sexual en la infancia<sup>3</sup>.</li> <li>Las niñas y mujeres han enfrentado durante mucho tiempo prejuicios sexuales y creencias dañinas que normalizan y justifican la violencia contra ellas.</li> <li>Muchos sistemas de poder en el mundo están dominados por hombres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los sistemas y las visiones patriarcales que desvalorizan a mujeres y niñas también perjudican a los hombres.</li> <li>Muchos sobrevivientes varones no denuncian sus experiencias debido a una cultura de silencio y conceptos compartidos sobre la masculinidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las personas que se identifican como gais, lesbianas, bisexuales o transgénero tienen tasas más altas de violencia<sup>4</sup>.</li> <li>Las ideas en torno al género son complejas y fluidas, y respetamos a las personas con inconformidad de género.</li> </ul>

### Raza y origen étnico

- La raza y el origen étnico también pueden afectar de manera desproporcionada a las infancias que pueden estar expuestas a la violencia sexual.
- Economist Impact descubrió que el 79% de las personas jóvenes de 18 años que pertenecen a una minoría étnica o racial experimentaron al menos un caso de daño sexual durante la infancia<sup>5</sup>.
- La raza y el origen étnico también pueden generar diferencias en el acceso a la prevención, la sanación y la justicia.

<sup>3</sup> *Devastatingly Pervasive: 1 in 3 Women Globally Experience Violence, 2021*: <https://www.who.int/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

<sup>4</sup> *Human Rights Foundation*: <https://reports.hrc.org/an-epidemic-of-violence-2023>

<sup>5</sup> *Harrison, L. (n.d.). Global Threat Assessment 2023 Data. WeProtect Global Alliance. Recuperado el 14 de junio de 2024, de* <https://www.weprotect.org/global-threat-assessment-23/data>

## **Otros factores sociales**

Las inequidades sociales afectan el abuso sexual en la infancia y permiten que personas en distintas posiciones o estatus sociales tengan oportunidades y recompensas desiguales. Esto ocurre de forma constante y predecible, generando una distribución desigual de recursos, riqueza, oportunidades, beneficios y castigos. Algunos ejemplos incluyen:

- Acceso desigual a oportunidades como el empleo y los sistemas económicos.
- Disparidades en la salud, como el acceso a servicios e información, que conducen a peores resultados sanitarios.
- Inequidades en los sistemas legales y de justicia que pueden llevar al encarcelamiento.

## Establecer y mantener límites

Además del trauma que pueden enfrentar las personas sobrevivientes o expertas por experiencia vivida, necesitamos hablar sobre los límites y por qué son el aspecto más fundamental.

### Cómo pensar los límites

Los límites personales son las formas en las que queremos aceptar comportamientos o acciones de otras personas para sentir comodidad en nuestras relaciones. Los límites pueden ser declaraciones o comportamientos que usamos para expresarle al resto cómo queremos que nos traten. Establecer límites puede ser difícil porque requiere que los mantengas y te hagas responsable de hacerlo.

En general, **establecer límites nos permite tener más libertad y paz**, ya que nos ayuda a establecer expectativas saludables con nuestra persona y con el resto. Tener límites también implica respetar los límites de las demás personas. Una forma simple pero clara de evaluar si tienes límites sólidos es revisar si sueles ignorar tu deseo de decir "no".

---

*"Mi definición favorita de límites es la distancia a la que puedo amarte y amarme al mismo tiempo, sin que una cosa sea a costa de la otra".*

*Tabitha Mpamira, líder sobreviviente e integrante de SAGE*

---

### **Detente y reflexiona**

Tómate un momento para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿En qué áreas de tu vida podrías tener límites más firmes?
- ¿En qué áreas lo estás haciendo bien actualmente?

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas aquí. Solo queremos que reconozcas que mereces crear la vida que deseas, y los límites pueden ayudarte a avanzar en la dirección correcta.

Si deseas completar una hoja de trabajo para ayudarte a identificar tus límites, [haz clic aquí](#).

## Tipos de límites

Existen muchos tipos diferentes de límites que puedes utilizar para cuidar de ti:



### **Límites emocionales**

Qué, dónde y cuánto compartes de tu vida emocional.

- Entiende que tus sentimientos y necesidades son independientes de los sentimientos y necesidades de las demás personas.
- Asume la responsabilidad por tus propias emociones y reacciones.



### **Límites físicos**

Qué, dónde y cuánto compartes de tu espacio personal.

- Comunica claramente cómo te sientes respecto al contacto físico y el espacio personal.
- Define quiénes tendrán acceso a tus espacios personales.



### **Límites intelectuales**

Qué, dónde y cómo compartes tus opiniones, pensamientos y preferencias.

- Respeta las ideas del resto, incluso cuando no estés de acuerdo.
- Decide de forma consciente cuándo participar en discusiones o intercambios de ideas.



### **Límites digitales**

Qué, dónde y cuánto participas en interacciones en el espacio digital.

- Define cuánta privacidad necesitas y aplica las configuraciones adecuadas.
- Limita el tiempo que pasas en línea (por ejemplo, navegando en redes sociales).



### **Límites laborales y de incidencia**

Qué, dónde y cuánto te involucras en el trabajo o esfuerzos de incidencia.

- Programa descansos a lo largo del día.
- Establece límites de tiempo para ciertas actividades o fija una hora para finalizar el trabajo del día.
- Reconoce que tu tiempo personal es tan importante como tu trabajo.
- Di "no" cuando tu carga laboral sea demasiado pesada.

*Para explorar más a fondo ideas relacionadas con los límites,  
[haz clic aquí](#) para ver los recursos del Center for Mindful Psychotherapy.*

## Practicar el autocuidado

El autocuidado es esencial en tu camino de sanación y para trabajar con nuestros equipos en Brave Movement. El Instituto Nacional de la Salud examinó diversas definiciones y concluyó que el autocuidado es “la capacidad de cuidar la propia persona mediante la conciencia, el autocontrol y la autosuficiencia con el fin de alcanzar, mantener o promover una salud y bienestar óptimos”.

Si no podemos cuidarnos mientras hacemos este trabajo y, en última instancia, terminamos con agotamiento o con burnout, entonces no estamos haciendo bien el trabajo.

---

***“Es vital que reconozcamos qué acciones estamos tomando cuando estamos en nuestro mejor momento”.***

*Matthew McVarish, líder sobreviviente e integrante de SAGE*

---

El autocuidado se verá diferente según tu identidad y tus prácticas culturales. Muchas sociedades en el mundo han integrado el autocuidado en sus rutinas diarias durante miles de años, y el término “autocuidado” no tiene un significado específico porque simplemente es una forma de vida. En general, las culturas occidentales han hecho que el autocuidado parezca inaccesible y costoso. Animamos a las personas a reconectarse con la sabiduría y el legado de sus ancestros y su cultura para nutrirse a sí mismas. El autocuidado también es comunidad y cuidado colectivo.

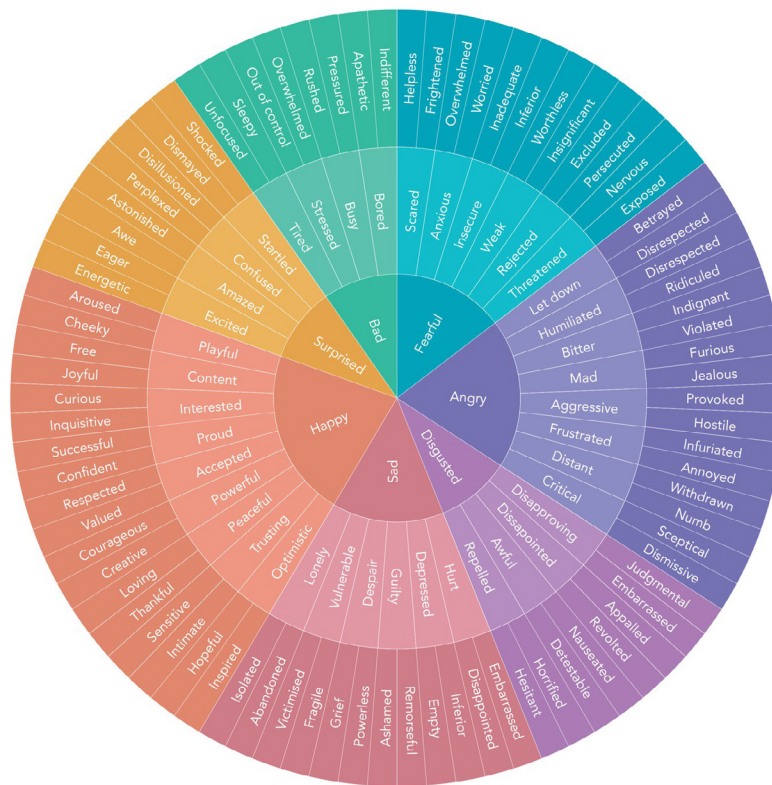
### Comprender tus emociones

Uno de los primeros pasos hacia el autocuidado es comprender tu yo emocional y tener una mejor idea de lo que estás sintiendo en cada momento, y qué podrías necesitar cambiar para sentirte mejor.

Habrás días en los que te sientas en la cima del mundo y días en los que sientas que todo se desmorona. Lo más importante es ser amable contigo durante todo este proceso. Puede ser difícil entender lo que sentimos, especialmente cuando percibimos agobio. Esto se debe a que, la mayoría del tiempo, experimentamos múltiples emociones al mismo tiempo.

## La rueda de las emociones

Una de las herramientas más reconocidas para comprender cómo te sientes emocionalmente es la rueda de las emociones. Esta herramienta fue desarrollada para resaltar las emociones principales que sentimos y visualizar otras emociones relacionadas que tal vez no siempre reconocemos.



Crédito: <https://www.calm.com/blog/the-feelings-wheel>

### Detente y reflexiona

Tómate 5 minutos para pensar en cómo te sientes en este momento.

- Mira la rueda de las emociones e intenta identificar tu emoción. A veces, una buena forma de descubrir cómo nos sentimos es hacer un escaneo corporal rápido. Usa [este enlace](#) para aprender cómo hacer un escaneo corporal.
- Intenta identificar qué desencadenó esa emoción. Si lo necesitas, escribe sobre ello en un diario.
- Analiza posibles conexiones. ¿Cuándo ha aparecido esta emoción antes? ¿Está conectada con algo que te preocupa del pasado o del futuro?
- Impulsa acciones positivas para sentirte mejor. ¿Puedes levantarte y sacudir el cuerpo? ¿Puedes ver un video gracioso? ¿Puedes distraerte un poco? ¿Puedes hablar con una persona de confianza o un ser querido?

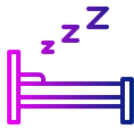
## Ser una persona proactiva con tu cuidado

Las personas líderes sobrevivientes comparten constantemente que el autocuidado debe practicarse antes de que lo necesitemos. Participar en este trabajo es un viaje, y debemos cuidarnos a lo largo del camino.

***“Necesitas ser consciente de tus propias necesidades y tomar acciones apropiadas para recargar energías”.***

*Elsa Marie D’Silvia, líder sobreviviente e integrante de SAGE*

Las mejores herramientas de autocuidado son aquellas que solemos hacer a diario como seres humanos, pero que fácilmente dejamos de lado cuando no nos sentimos bien. Estas incluyen:



Destinar tiempo para dormir y descansar adecuadamente



Comer comidas nutritivas y completas, y beber agua



Moverte: estirarte, bailar, nadar, hacer yoga, etc.



Crear pausas intencionales para reflexionar, meditar, etc.



Participar en actividades o prácticas relacionadas con la espiritualidad



Dar espacio a actividades que te generen alegría



Construir y mantener conexiones con otras personas y seres queridos

## Detente y reflexiona

Tómate de 10 a 15 minutos para identificar lo siguiente:

- ¿Cuáles son las cosas que hago cuando me siento bien?
- ¿Qué necesito hacer absolutamente todos los días para mantenerme bien?
- ¿Cuáles son algunas actividades que podría necesitar hacer si siento agobio?
- ¿Cuáles son algunas actividades que idealmente me gustaría hacer semanal o mensualmente?

## Desarrollar la autoconfianza

Una de las mejores formas de trabajar de manera segura es confiar en ti. Las respuestas ya están dentro tuyo. Confiar en ti puede fortalecer tu autoestima y ayudarte a tomar decisiones claras. Una forma práctica de evaluar tus sentimientos frente a una situación es notar que **la ansiedad suele sentirse en el pecho, mientras que la intuición se siente en el abdomen.**

### *Detente y reflexiona*

Tómate 5 minutos para considerar lo siguiente en relación con la construcción de la autoconfianza:

- ¿Cuál es una pequeña promesa que podrías hacerte hoy y cumplir? Por ejemplo, podrías prometerte tomar una ducha y cumplirlo.
- ¿Qué es una cosa que amas de tu persona que te hace ser única? Tal vez tengas un buen sentido del humor o despliegues talento en el arte.
- ¿Cómo podrías ser más amable en la forma en que piensas o hablas contigo? Por ejemplo, ¿qué le dirías a una amistad en una situación similar? ¿Cómo le hablarías si viniera a ti con un problema?
- ¿Quién es una persona en tu vida con quien podrías empezar a practicar la autoconfianza? Sería alguien con quien puedas practicar tomar decisiones, como decirle tu preferencia para la cena.

---

*“Es importante que trabajemos para ser amables con nuestras personas”.*

*Kaylan Weems, gerenta de Membresía de Brave*

---

## Vigilancia y seguridad personal

En términos más prácticos, la seguridad personal al realizar trabajo de incidencia en un espacio físico puede verse así:

**Estar consciente de tu entorno en un espacio público y mientras te trasladas hacia él.**

**Confiar cuando algo se siente mal en tu cuerpo. Recuerda que puedes rechazar hacer algo en cualquier momento.**

**Entrar o salir de un lugar en compañía de otras personas.**

**Usar un nombre falso.**

**Buscar ayuda y apoyo comunitario cuando lo necesites; esto puede ser a través del personal de Brave o de una persona defensora de confianza.**

**Tomar una ruta directa hacia los lugares, asegurándote de que haya otras personas y buena iluminación a la vista.**

**Mantener informadas a otras personas sobre dónde estás y cuánto tiempo planeas estar allí.**

**No aceptar reuniones “a puerta cerrada” sin la presencia de otras personas.**

## Prepararse para una incidencia segura

Para realizar trabajo de incidencia, debemos sentirnos con seguridad y regulación emocional. En Brave Movement, nos consideramos todas personas defensoras. Específicamente, abogamos por un cambio audaz y ético tanto con los gobiernos como con el sector privado. La seguridad personal debe ser un plan individualizado, porque lo que te da seguridad a ti no necesariamente funcionará para otra persona.

La incidencia puede darse de muchas maneras, pero siempre implica acción y apoyo público hacia una causa. Esto puede significar alzar la voz, argumentar a favor de algo, apoyar o defender una causa, o bien abogar por otras personas. Estas acciones pueden ser grandes o pequeñas y pueden ocurrir en persona o en línea.

### Definir tu capacidad

Antes de pensar en la incidencia, es importante reflexionar sobre tu capacidad. La capacidad se refiere, simplemente, a lo que puedes sostener, almacenar o hacer.

Los objetivos de incidencia rara vez se logran a corto plazo. Muchas personas en este espacio han estado trabajando en este tema durante décadas. Por ello, debemos hacernos constantemente preguntas orientadoras, tanto a nivel personal como al resto, para saber si tenemos la capacidad necesaria para involucrarnos o no. Cuando se te invite a participar en algún tipo de acción de incidencia, ya sea presencial o en línea, considera hacerte las siguientes preguntas:

***¿Tengo la capacidad emocional y física para involucrarme en esta oportunidad ahora?***

***¿Tengo el tiempo realista para completar esta tarea?***

***¿Estoy en el estado mental adecuado para tomar esta acción?***

### Seguridad

Como se mencionó anteriormente, al realizar trabajo de incidencia, la seguridad es lo más importante para nuestra persona y para el resto. Hablaremos de la seguridad desde varias perspectivas, como las siguientes:

- Seguridad personal, en contextos físicos, emocionales y psicológicos.
- Seguridad de otras personas.
- Seguridad del propio trabajo de incidencia.
- Seguridad en línea.
- Seguridad y riesgos organizacionales y riesgos sociales.

### ***Detente y actúa***

Crea un plan de seguridad ante crisis. Recomendamos [esta guía](#) de Army of Survivors, que puedes imprimir y completar.

## Ejemplos de incidencia

Sentimos que nuestras voces, unidas, ayudarán a que los espacios privados, públicos y digitales sean más seguros para la niñez.

<b>Hablar con integrantes de una institución o agencia gubernamental</b>	<b>Mantener una reunión con una persona de un cuerpo legislativo o del funcionariado público para brindarle información</b>	<b>Crear una campaña pública para ampliar la concientización, la educación y el apoyo</b>
<b>Hablar con medios de comunicación o escribirles</b>	<b>Hablar con otra persona, alguien del vecindario o un grupo pequeño</b>	<b>Escribir a representantes gubernamentales</b>
<b>Participar en un pódcast</b>	<b>Volver a compartir o crear publicaciones en redes sociales relacionadas con los esfuerzos de incidencia</b>	<b>Participar en reuniones de investigación</b>

### *Detente y reflexiona*

Algunas preguntas que pueden ayudarte a comprender tu capacidad emocional podrían ser:

- ¿A menudo te agobian asuntos menores?
- ¿Te estás irritando por cosas o personas que usualmente no te molestan?
- ¿Sientes cansancio o agotamiento extremo la mayoría de los días?
- ¿Te cuesta empatizar con otras personas o con sus problemas?
- ¿Frecuentemente sientes estrés o tensión?

Si alguna de estas respuestas despierta pensamientos o reconocimientos adicionales, está bien. Nos enorgullece que muestres honestidad contigo. Recuerda que comprender tu capacidad te ayudará a presentarte de manera más auténtica en este trabajo.

LBrave Movement honra que, en cualquier momento, si deseas retirarte de una oportunidad, tienes todo el derecho de hacerlo. ***El hecho de que hayas dicho “sí” en un momento anterior no significa que tu respuesta siga siendo la misma.***

### ***Ejercicio adicional***

Si sientes que tienes la capacidad emocional, puedes hacerte preguntas adicionales para ayudarte a evaluar tu disposición para participar en un evento o compromiso, entre ellas:

- ¿Cómo se alinea esta oportunidad con los objetivos de Brave Movement o con tus metas personales de incidencia? ¿Cómo contribuye a nuestro objetivo de poner fin a la violencia sexual en la infancia?
- ¿Es una oportunidad remunerada, o qué beneficios obtendrás tú y el movimiento al participar?
- ¿Se ajusta a tus preferencias?
- ¿Te sientes a gusto con lo que se está pidiendo? ¿Esto fue comunicado con claridad y con suficiente antelación como para que pudieras comprometerte?
- ¿Cómo manejará la organización la información sensible o las experiencias personales?
- ¿Se puede garantizar el anonimato si así lo solicitas?
- ¿Habrá participación de medios? Si es así, ¿se pueden proporcionar detalles claros, solicitudes y pautas basadas en el trauma a los medios con anticipación?

---

***“En cada proyecto, en cada campaña, en cada proceso en el que estemos involucrando a una persona sobreviviente o con experiencia vivida, debe haber constantemente opciones de exclusión disponibles. Debemos ir más allá de pedir un consentimiento común”.***

*Jessica Airey, exdirectora de campaña de Brave Europe*

---

## Eventos de incidencia

Para una incidencia efectiva, Brave recomienda seguir el siguiente modelo de incidencia segura en cualquier evento u oportunidad de participación, que incluye lo siguiente:

### Antes del evento

#### Realizar una evaluación de riesgos

Para el evento en sí, todos los riesgos deben ser comunicados claramente a las personas sobrevivientes. Algunos ejemplos pueden incluir:

**Riesgo de que no se pueda garantizar el anonimato**

**Riesgo de revictimización al revivir la experiencia**

**Riesgo de agotamiento emocional por revivir la experiencia**

**Riesgo de que terceras partes desestimen el trabajo realizado**

#### Coordinar y comunicar viajes y alojamientos

Al coordinar un evento, es importante compartir todos los detalles relacionados con el viaje o el alojamiento con la mayor antelación posible. Da espacio para preguntas y diálogo.

##### Viaje

Asegúrate de que las personas sobrevivientes se sientan cómodas con los planes de vuelo o transporte terrestre.

##### Alojamiento

Verifica los hoteles potenciales utilizando reseñas en línea y asegúrate de que estén ubicados en zonas seguras.

##### Vales para Uber y alimentos

Las personas sobrevivientes deben tener claridad sobre los vales disponibles para transporte y alimentación.

*Si una persona desea reservar su propio alojamiento, debe indicarse claramente cuál es el presupuesto. Se debe enfatizar que la seguridad es la máxima prioridad.*

#### Agendas y expectativas sobre la participación

Asegúrate de tener un plan claro respecto a las reuniones y de que las personas sobrevivientes comprendan bien lo que se espera de ellas y cómo será el día.

**Tener una agenda con horarios y lugares donde se requiere la presencia de las personas sobrevivientes**

**Especificar las pausas para ir al baño y comer**

**Aclarar que todas las reuniones posteriores al trabajo son opcionales**

*Programa un espacio para una sesión de preparación emocional en la que se expliquen los servicios de salud mental que estarán disponibles para quienes asistan.*

### El día del evento

#### Establecer un equipo de intervención

Comunicar a las personas que pueden retirarse en cualquier momento si lo necesitan.

#### Planificar pausas

Durante los eventos, proporcionar espacios seguros y tiempo para procesar las emociones.

#### Contar con profesionales de salud mental

Tener disponible en todo momento a profesionales de salud mental con licencia o formación adecuada.

#### Programar chequeos regulares

Verificar cómo se siente cada persona respecto al trabajo y asegurarse de que estén cómodas.

### Después del evento

### Realizar una sesión informativa

Estas sesiones ayudan a procesar las emociones sentidas y a mejorar la experiencia educativa del evento o de la participación. Una sesión informativa exitosa normaliza el proceso de compartir pensamientos, emociones y sensaciones de manera segura.

#### Algunas preguntas que se pueden incluir son:

¿Qué salió bien?  
¿Qué debería suceder en eventos futuros?

¿Qué salió mal?  
¿Qué debería cambiarse para los próximos eventos?

¿Sentiste seguridad y apoyo?

¿Sentiste agobio o sobrecarga?

¿Cómo se puede empoderar más a las personas sobrevivientes en el futuro?

¿Hay alguna idea que te gustaría proponer o explorar para eventos futuros?

### Brindar acceso a atención

#### Atención en el lugar

Proveer un espacio seguro o personal capacitado para ayudar a las personas sobrevivientes a relajarse durante el resto de su estadía.

#### Acceso a recursos de autocuidado

Asegurarse de que todas las personas participantes sepan que tienen acceso a recursos de autocuidado y líneas de emergencia.

### Realizar seguimiento a participantes

Contactar a todas las personas participantes entre 3 y 5 días después del evento para asegurarse de que se sienten seguras y con apoyo.

Compartir enlaces a recursos de autocuidado y líneas de emergencia.

## Interacción con los medios

A veces, como persona defensora, podrías usar medios como periódicos, entrevistas en televisión, podcasts y sitios de noticias en línea para compartir tu mensaje o experiencia. Estas oportunidades pueden implicar riesgos para quienes alzan la voz. Hay muchas razones para ello:

1. Una vez que dices algo a los medios, es difícil retractarse o cambiarlo.
2. Hablar sobre un trauma personal podría empeorar si el periodismo no es respetuoso.
3. Podrías convertirte en un blanco de acoso presencial o en línea.
4. Tu reputación y posiblemente tu seguridad legal podrían estar en riesgo.

Estos riesgos pueden ser graves, y Brave Movement quiere asegurarse de que las personas que hablan con los medios los conozcan.

### Decidir si deseas hablar con los medios

Antes de hablar con los medios, recomendamos los siguientes pasos:



Las personas voceras deben intentar asistir a una sesión de capacitación dirigida por una persona experta en comunicaciones. Esto las preparará para manejar entrevistas con habilidad y comprender aspectos como on the record/off the record y preguntas malintencionadas.



Las personas voceras que representen a Brave Movement deben usar mensajes clave aprobados que hayan sido verificados por precisión y alineación con los límites de la organización.



Idealmente durante las entrevistas, las personas voceras deberían contar con el apoyo de una persona profesional en relaciones con medios y de otra especialista en trauma. La persona experta en medios puede ayudar a manejar preguntas difíciles, mientras que la especialista en trauma puede apoyar en necesidades de bienestar.



Todas las oportunidades con los medios deben ser revisadas previamente por profesionales en medios para evitar interacciones difíciles o injustas. También se deben consultar a personas expertas regionales para que se alineen con las estrategias locales.



Recomendamos que las personas voceras se tomen su tiempo antes de aceptar una entrevista con la prensa. No se apresuren a tomar una decisión, incluso si hay plazos ajustados. Es importante que las personas voceras comprendan todo y consideren los riesgos involucrados.

## Compartir tu experiencia de forma pública

Tomar la decisión de compartir una historia públicamente es algo importante y profundamente personal. Si te tomas el tiempo para prepararte adecuadamente, puedes tener una experiencia mejor, más segura y más gratificante.

Brave basa sus pautas en la guía de la Oficina Nacional para la Seguridad Infantil del Gobierno de Australia ([disponible aquí](#)). Estos conceptos te ayudarán a tomar la mejor decisión para ti.

### Preparación

***Tómate el tiempo para prepararte antes de compartir tu experiencia.***

*¿Tienes la preparación suficiente para hablar con los medios?*

*¿Cuál es tu motivación o el resultado deseado?*

*¿Cuentas con el apoyo necesario?*

#### Consentimiento

***Tienes derecho a recibir toda la información antes de dar tu consentimiento periodístico***

Es tu derecho saber qué sucederá cuando cuentes tu historia y qué pasará una vez que sea pública. Esto incluye comprender completamente los impactos legales.

*Nota: el resultado final puede verse diferente debido a cambios durante el proceso editorial.*

#### Los medios

***Comprende cómo funcionan los medios y el periodismo***

Diferentes tipos de medios operan de diferentes maneras, y tener un mejor entendimiento de cómo funcionan te ayudará a saber qué esperar.

*Nota: puede ser útil [compartir directrices con los medios](#) para mejorar cómo se relacionan con personas sobrevivientes.*

#### Limites

***Deja claros tus límites y condiciones desde el principio***

Tienes derecho a tener control sobre cómo se cuenta tu experiencia. Esto incluye cuánto compartes, cuándo decides contar tu historia, y dónde y cómo interactúas con periodistas.

#### Mantén la seguridad

***Cuida tu seguridad y busca apoyo y asesoramiento***

Solo participa con los medios si sientes seguridad a nivel físico y emocional. Puede ayudarte activar tus redes de apoyo personales y profesionales.

***Recuerda que tú eres una persona experta y que tu punto de vista importa.***

*Puede que algunas personas te rechacen o duden de ti. Está bien. Confía en ti y apóyate en tu comunidad.*

## Comunicación y colaboración

Cuando trabajamos en incidencia, es esencial que todas las personas hablemos, escuchemos y nos tratemos con respeto. Este trabajo no es fácil. Habrá momentos en los que las personas experimenten emociones intensas. Necesitamos hacer espacio para aceptarnos como seres humanos integrales que viven experiencias humanas.

No importa cuánto haya avanzado alguien en su proceso, necesita tener un espacio para procesar las emociones que surgen. Es importante que no tengamos miedo de sentir vergüenza o de que nos miren diferente si expresamos emociones intensas.

### ¿Qué es el cuidado colectivo?

El cuidado colectivo es una cultura de *“priorizar las estructuras emocionales y físicas que todas las personas necesitamos para vivir vidas más amorosas y liberadas”*, según la definición de las activistas de género Janey Starling y Seyi Falodun-Liburud. Para Brave Movement, esto significa que establecemos políticas, procedimientos y una cultura en donde todas las personas construimos y moldeamos juntas.

Algunos ejemplos de cuidado colectivo en Brave Movement son:

<p><b>Ser conscientes de la diversidad y de las distintas experiencias vividas que cada persona aporta.</b></p>	<p><b>Prestar atención a las señales de *agotamiento o cansancio y hacer chequeos con otras personas.</b></p>	<p><b>Mostrarse con honestidad sobre los sentimientos, las opiniones y las decisiones de forma respetuosa.</b></p>
<p><b>Colaborar sin fomentar la competencia entre integrantes.</b></p>	<p><b>Guiarse por la amabilidad y la compasión hacia las demás personas.</b></p>	<p><b>Apoyar a quienes establecen límites o toman decisiones personales.</b></p>

#### \*Ejemplos de agotamiento pueden ser:

- Falta de energía, concentración o productividad.
- Disminución de la motivación o cambios en el comportamiento, como llegar tarde o no cumplir con tareas.
- Enfermedades frecuentes o alteraciones del sueño, como insomnio.
- Frustración o enojo ante cuestiones que podrían parecer menores.

6 Charlas TED (8 de marzo de 2023). How collective care can change society | Janey Starling y Seyi Falodun-Liburud | TEDxLondonWomen. YouTube. Recuperado el 14 de junio de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=xj-a1DQD2fg>

## Principios para una comunicación y colaboración con enfoque basado en el trauma

Nos comunicamos con transparencia y sensibilidad.	Priorizamos la comunicación clara y directa.	Fomentamos un entorno donde las personas se sientan seguras para expresar inquietudes y necesidades.
Mostramos una comprensión profunda y respeto por las experiencias y los sentimientos de cada persona.	Buscamos identificar y resolver conflictos de manera basada en el trauma.	Mantenemos altos estándares éticos en cuanto a confidencialidad y no discriminación.
Valoramos y respetamos la diversidad que cada persona aporta al movimiento.	Reconocemos el impacto del trauma en los estilos y las necesidades de comunicación.	Nos esforzamos por adaptarnos a las necesidades únicas que las personas puedan tener.

## Estar presentes

Nuestro impacto es mayor cuando trabajamos en conjunto como un movimiento más fuerte y unificado. **Es importante priorizar el “estar presentes”**. Cuando colaboras de forma constante y te comunicas con claridad, es más fácil para ti y para las demás personas enfrentar desafíos, apoyarse mutuamente y encontrar soluciones.

Muchas veces, quienes hacen incidencia se enfocan demasiado en lo que “deben” a otras personas del equipo. **A veces no compartimos nuestro trabajo porque no creemos que esté “listo”**. Podemos crear nuestros propios silos, aislándonos de las demás personas cuando tenemos un proyecto o una tarea, tanto por un deseo positivo de cumplir con quienes nos importan, como por una ansiedad negativa ante la posibilidad de nos juzguen por la calidad del trabajo.

Prioriza estar presente y comprométete solo dentro de tus posibilidades. Organiza o participa en reuniones regulares, sesiones de lluvia de ideas y talleres. Participa y comparte la carga de nuestro trabajo colectivo.

***Este trabajo no funciona si lo hacemos en soledad.***

## Estructura y diseño de reuniones

Brave utiliza una estructura de reuniones basadas en el trauma conforme a un modelo de la Universidad Estatal de Michigan que [se puede ver aquí](#).

*Alentamos a todas las personas defensoras y aliadas de Brave a implementar estructuras basadas en el trauma en sus reuniones.*

### Preparar el espacio físico o digital

#### **Para los espacios físicos**

- Asegúrate de que el lugar o la sala tenga suficiente espacio para todas las personas.
- Considera acomodar los asientos de forma que se facilite el diálogo abierto y la conversación.
- Ofrece adaptaciones adecuadas para personas con discapacidades.
- Verifica que las salidas estén despejadas y que todas las personas sepan dónde se encuentran.

#### **Para los espacios digitales**

- Envía una invitación de calendario con anticipación, incluido un enlace claro a la reunión y advertencias sobre privacidad/accesibilidad.
- Garantiza requisitos de accesibilidad como subtítulos automáticos o intérprete de lengua de señas si es necesario.
- Proporciona un correo electrónico o número de contacto en caso de que alguna persona tenga dificultades técnicas para unirse al espacio digital.

### Preparar a las personas asistentes con anticipación

#### **Correo de notificación a las personas asistentes**

- Objetivos de la reunión y preguntas/temas clave que se abordarán.
- Cómo se recopilará la información durante la reunión (por ejemplo, toma de notas, grabación de audio/visual) y con qué fines.
- A quiénes se ha invitado a la reunión (incluidas personas externas).

#### **Logística**

- Comunicar cómo se usará la información recopilada y discutida fuera de la reunión y si es necesario implementar medidas para proteger la privacidad de las personas.

## Preparar apoyo emocional/mental en vivo durante la reunión

### Recomendaciones

- Crear un espacio seguro separado: una sala privada y accesible cerca del espacio de reunión para que las personas sobrevivientes puedan relajarse.
- Si es posible, contactar a una persona experta en bienestar para ofrecer apoyo adicional.
- Incluir descansos entre sesiones.

### Otras opciones

- Permitir que personas de apoyo o defensoras acompañen a personas sobrevivientes como observadoras silenciosas durante la reunión.
- Proveer materiales de arte, hojas de dibujo, juguetes pequeños u otros artículos para que las personas sobrevivientes los usen como distracciones táctiles.

## Preparar comunicaciones de seguimiento

### Al concluir la reunión

- Agradecer a las personas asistentes por su participación y disposición a compartir.
- Ofrecer opciones para que puedan sugerir ideas adicionales posteriormente.
- Recordar lo que se hará con la información recopilada.

### Envío del correo de seguimiento

- Agradecer la participación de las personas asistentes.
- Compartir enlaces o información sobre cómo actuar en relación con los temas discutidos.
- Compartir enlaces para enviar ideas o comentarios.
- Proporcionar recordatorios de autocuidado, sanación y seguridad.
- Dar actualizaciones sobre próximos eventos o llamados a la acción. En un movimiento, las personas quieren sentirse incluidas en el camino hacia el futuro.

## Distribución del poder y liderazgo de sobrevivientes

En Brave Movement, nuestro objetivo es fomentar un entorno inclusivo donde todas las voces sean escuchadas y valoradas. Reconocemos que, al ser un movimiento liderado por personas sobrevivientes, tenemos la responsabilidad de compartir el poder.

### Los compromisos de Brave

Algunas formas prácticas en las que lo hacemos son las siguientes:

- Brave se compromete a compartir el poder con líderes sobrevivientes en países de todo el mundo.
- Brave se compromete a elevar las voces de quienes tal vez no puedan hablar.
- Brave se compromete a mantener espacios para la retroalimentación y la crítica.
- Brave se compromete a la gobernanza y estrategia local.

### El modelo de plataforma

Las Plataformas Brave están diseñadas para empoderar a líderes locales a impulsar la acción. Las directrices de gobernanza se desarrollan a nivel local, y las estrategias son generadas por líderes en el terreno. Los eventos, los llamados a la acción y las relaciones son gestionados por las propias naciones y regiones.

Creemos que este modelo es fundamental para construir un movimiento auténtico. Las personas líderes locales conocen mejor su contexto, por lo tanto, debemos compartir el poder y apoyar donde podamos.

### Honorarios

En reconocimiento al inmenso valor que implica compartir públicamente sus historias o dedicar una parte significativa de su tiempo al movimiento, Brave ha desarrollado una política para ofrecer honorarios a personas sobrevivientes de violencia sexual en la infancia que participen en ciertas actividades previamente aprobadas.

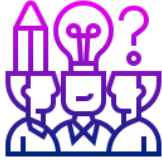
Un honorario es un pago otorgado a cambio de realizar un servicio o una actividad que no forma parte de funciones oficiales.<sup>7</sup> Los usos comunes incluyen hablar en eventos, participar en roles de asesoría o compartir una entrevista grabada para su difusión.

La Política de honorarios de Brave Movement describe el enfoque de la organización respecto a la entrega de honorarios a personas sobrevivientes que participen en ciertos roles de liderazgo previamente aprobados y en campañas oficiales de incidencia.

<sup>7</sup> New York State Commission on Ethics and Lobbying in Government: <https://ethics.ny.gov/honoraria>

## Tipos de actividades

Existen muchas formas en las que una persona sobreviviente puede guiar o moldear Brave Movement. A continuación, se describen varios ejemplos:



### **Participar en un grupo de tarea:**

Las personas sobrevivientes pueden aportar su experiencia y sus conocimientos para ayudar a definir las políticas y campañas de Brave Movement. Los grupos de tarea son equipos de corta duración formados a nivel global y regional para llevar a cabo una campaña, producir un recurso o emprender una acción.



### **Contribuir a los recursos y materiales de Brave Movement:**

Las personas sobrevivientes pueden contribuir a la producción de recursos y materiales oficiales al solicitar temas a tratar, participar en entrevistas, brindar retroalimentación o unirse a mesas redondas, entre otras formas de participación.



### **Compartir la experiencia vivida de forma pública:**

Las personas sobrevivientes pueden compartir sus experiencias a través de una campaña aprobada por Brave Movement, contribuyendo a un plan de acción enfocado y estratégico. Las personas sobrevivientes también pueden compartir libremente sus perspectivas y experiencias fuera de Brave Movement, siempre que no infrinjan el Código de conducta.



### **Hablar en un evento o acción pública:**

Las personas sobrevivientes pueden compartir sus historias en conferencias, talleres, activaciones de campaña o foros públicos. Si bien se puede pedir a las personas sobrevivientes que hablen sobre un tema o área específica, se les alienta a hablar con honestidad y con su propia voz.



### **Participar en proyectos documentales o campañas audiovisuales:**

Las personas sobrevivientes pueden contribuir a proyectos documentales o películas de campañas, compartiendo sus historias para inspirar empatía e impulsar un cambio social. Se llevan a cabo múltiples rondas de retroalimentación durante la filmación y producción, lo que les permite dar forma a su propia narrativa.

## Seguridad y protección en línea

Existen preocupaciones importantes que deben abordarse en el espacio en línea, especialmente para las personas sobrevivientes de abuso y explotación sexual en la infancia facilitados por la tecnología. Las imágenes y los videos pueden compartirse repetidamente en internet, y causar daño y trauma continuos.

Muchas personas sobrevivientes pueden necesitar permanecer en el anonimato por razones de seguridad. Las personas abusadoras pueden usar estas imágenes y videos para seguir dañando a las víctimas con amenazas y/o acoso. La tecnología de IA también puede empeorar este problema al crear o permitir la difusión de imágenes de abuso sexual infantil.

### Beneficios del espacio en línea

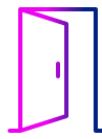
Aunque internet conlleva riesgos, también puede ser un lugar poderoso y sanador.

Como señala la Alianza de Ohio para Poner Fin a la Violencia Sexual en su [recurso sobre grupos de redes sociales liderados por sobrevivientes](#), el espacio en línea puede permitir:



#### **Anonimato**

Para algunas personas sobrevivientes, puede ser más fácil hablar sobre temas difíciles con honestidad y autenticidad en línea que cara a cara.



#### **Accesibilidad**

Las redes sociales son gratuitas y están disponibles 24/7, lo cual puede ayudar a quienes necesitan conexión o apoyo fuera del horario laboral, o a quienes no pueden acceder a servicios en su comunidad.



#### **Aceptación**

Las redes sociales y los grupos comunitarios ofrecen un espacio compartido para las personas.

Esto puede ser atractivo para personas sobrevivientes que se sienten aisladas, incomprendidas o sin apoyo en su vida diaria.

### Posibles riesgos

Toda participación en redes sociales desde tus cuentas personales es completamente tu decisión. También queremos describir algunos posibles riesgos si decides identificarte públicamente o compartir tu experiencia en línea de abuso y violencia sexual en la infancia. Esto podría incluir:

- Burlas o trivialización de tu experiencia.
- Desacreditación o culpabilización por lo vivido.
- Comentarios críticos hacia el contenido compartido.
- El contenido podría ser tomado y difundido en otros foros sin tu consentimiento.
- Posibles amenazas de muerte o doxing.

## Crear un plan

Nuestras herramientas tecnológicas pueden ser útiles, pero sus configuraciones predeterminadas no priorizan la seguridad ni la sanación de las personas sobrevivientes. Encuentra un momento para reunirte con personas de confianza y elaborar un plan conjunto. Luego, actúa para protegerte en línea.

### Crea límites compartidos

- Reflexiona sobre qué límites necesitas establecer con otras personas, incluida qué información personal, fotos o menciones te incomodan.
- Comprométete a compartir tus dudas e inquietudes abiertamente con tu círculo de confianza.
- No publiques detalles personales de otras personas sin su consentimiento.

### Protege tu tecnología

- Asegúrate de que tu computadora esté actualizada y tenga un firewall básico activado.
- Crea contraseñas seguras que no estén relacionadas con información personal que pueda encontrarse en internet.
- Actualiza tu software cuando se te solicite.

### Trouvez un outil confidentiel

- Para conversaciones sensibles, usa plataformas de comunicación seguras. Evita hablar de temas delicados por correo electrónico común o SMS.
- Evita el uso de herramientas de inteligencia artificial al tratar temas sensibles.

### Hablen sobre cómo relacionarse con nuevas personas

- Si recibes correos, mensajes o mensajes directos sospechosos, elimínalos o bloquea a quien los envía.
- Revisa quién puede contactarte o enviarte solicitudes. Piensa dos veces antes de aceptar solicitudes de amistad de personas que no conoces.
- Infórmate sobre cómo denunciar contenido inapropiado. Denunciar ayuda a crear una internet más segura.
- No hagas clic en enlaces desconocidos, especialmente si vienen de personas que no conoces.

### Protege tus datos

- Limita los datos personales que compartes en línea, como:
  - Dirección
  - Número de teléfono
  - Nombre completo
  - Fecha de nacimiento
  - Escuelas a las que asististe
  - Entidades empleadoras actuales o pasadas
- Familiarízate con las configuraciones de privacidad de todas tus cuentas. ([Lee una guía sobre privacidad](#)).

### Considera otros consejos prácticos

- **Usa seudónimos si es necesario:** puedes cambiar tu nombre o utilizar otro distinto.
- **Protégete legalmente:** no nombres ni acuses públicamente a alguien de abuso si no tiene condena. Podrías enfrentar demandas por difamación o calumnias.

## Detente y reflexiona

Tómate 30 minutos para revisar los siguientes recursos y reflexionar sobre tu presencia en línea y cómo quieres sentirte al participar en este trabajo:

- [Tech Safety](#) describe cómo crear un plan de seguridad tecnológica personal, consejos para documentar posibles abusos, cómo proteger dispositivos y cuentas, guías para correos electrónicos y más.
- [Privacy Rights Org](#) describe cómo funciona la recopilación de datos en línea, qué implican las diferentes políticas de privacidad, cómo funciona el acceso a internet, etc.
- [Conversaciones con niñas y niños sobre el daño causado por la tecnología en línea.](#)

*“Prepárate para el hecho de que, si compartes tu experiencia en línea, [puede que] enfrentes troles. Conoce los riesgos de antemano y prepárate”.*

*Robert Shilling, líder sobreviviente e integrante de SAGE*

## Seguridad del trabajo

La incidencia pública no ocurre en un vacío. Es importante revisar el contexto y los riesgos más amplios mientras te preparas.

¿Cuál es el clima político donde vives?

¿Es seguro hablar contra figuras o autoridades gubernamentales?

¿Podría haber un cambio negativo en la opinión pública sobre ti?

¿Qué riesgos de amenazas o violencia podrías enfrentar?

¿Tu familia puede apoyarte?  
¿Sienten comodidad con el escrutinio público?

¿Qué riesgos sociales podrías enfrentar por hablar?

¿Qué consideraciones deben tenerse para mujeres sobrevivientes que deciden hablar?

¿Qué consideraciones deben tenerse para hombres sobrevivientes que deciden hablar?

¿Qué consideraciones deben tenerse para personas históricamente marginadas?

Si deseas hablar más a fondo sobre seguridad, comunícate a: [info@bravemovement.org](mailto:info@bravemovement.org)

## Comenzar tu camino de incidencia

Nos honra que quieras asociarte y ser una persona defensora en Brave Movement. Nos enorgullece que hayas tomado acción y alzado la voz...

...pero queremos que sepas que ***esto es solo el comienzo de un camino de toda la vida.***

Hacer trabajo de incidencia para erradicar la violencia sexual en la infancia es profundamente desafiante y gratificante. Esto es especialmente cierto si tienes una conexión personal con la causa.

Construir un mundo mejor para las infancias requiere dedicación, autocuidado y una comunicación efectiva. ***Cuidar a otras personas requiere que primero cuidemos nuestra propia persona.***

Las lecciones y buenas prácticas en esta guía son apenas una base para una vida entera de autocuidado, sanación y seguridad. Recuerda priorizar tu bienestar mientras apoyas a otras personas, ***y si necesitas apoyo, no dudes en buscarlo.***

Y recuerda siempre...

***Ser valiente no significa estar en soledad.***

---

## Reflexiones finales de líderes sobrevivientes

***“Sé la persona que necesitabas después de vivir tu trauma”.***

***“No puedes ayudar a otras personas si no puedes cuidarte a ti”.***

***“Tienes el derecho y la responsabilidad de tomar en serio tus necesidades de bienestar”.***

***“El trauma que no se transforma, se transfiere. Gracias por tu valentía para sanar, para que en conjunto podamos romper los ciclos de trauma”.***

***“No estás en soledad”.***