

CUIDÁNDOTE

QUÉ PUEDES ESTAR SINTIENDO

Si has pasado por una experiencia de violencia sexual, agresión sexual o violencia de pareja íntima, puede que te sorprendan tus reacciones emocionales. Es posible que tengas una serie de reacciones emocionales o que te sorprenda la calma que sientes. No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse. Las emociones que sientes son las adecuadas para ti.

Puede que sientas que lo que te ha ocurrido es tu culpa. Debes saber que no es así, no tienes ninguna culpa en este suceso. No has provocado esto, ni te lo mereces.

Cuando has sufrido un trauma, es difícil pensar con claridad. Puede que te encuentres haciendo cosas que no imaginabas qué harías. Este puede ser un momento confuso y abrumador. Lleva tiempo y energía sanar después de haber sufrido una agresión; puede que no te sientas mejor inmediatamente. Tente paciencia y date el tiempo que necesites para entender cómo te ha afectado esta experiencia.

Es posible que tengas una serie de reacciones físicas y emocionales, como por ejemplo:

- Un sensación de desorientación, de soledad o de desconexión
- Una sensación de que nadie entiende lo que has vivido o estás viviendo
- Una sensación de confusión o incapacidad para pensar con claridad
- Un cambio en tus hábitos alimenticios y/o náuseas
- Fatiga que puede ser repentina o esporádica
- Cambios en tus patrones del sueño
- Dolores de cabeza y tensión
- Un sentimiento de pena y pérdida
- Revives la experiencia en forma de pensamientos y/o recuerdos involuntarios
- Un cambio en tu forma de sentir la intimidad
- Una sensación de incomodidad cuando estás cerca de, o te tocan otras personas
- Una incapacidad para confiar en los demás
- Sentimientos de miedo, como miedo a estar a solas o a salir por la noche
- Sensación de nerviosismo o ansiedad
- Sensación de poca autoconfianza

Es importante comprender que las emociones que sientes forman parte del proceso de sanación.

Estas reacciones pueden ayudarte a comprender cómo te ha afectado la experiencia. Dedicar tiempo a comprender estas reacciones es una parte importante del proceso de recuperación. Es importante que te cuides, que busques apoyo y que obtengas respuestas a cualquier pregunta que puedas tener después de leer esta información. También hay líneas de apoyo en caso de crisis disponibles las 24 horas del día en varios idiomas a las que puedes llamar si necesitas apoyo inmediato o fuera de horario.

CUIDÁNDOTE

DENUNCIAS POLICIALES

Algunas personas saben inmediatamente si desean o no presentar una denuncia policial. Otras no están seguras de lo que quieren hacer. Es posible que necesites información adicional antes de tomar esta importante decisión. No permitas que nadie te presione para decidir sobre asuntos legales antes de que estés lista. Debes darte el tiempo suficiente para tomar la decisión adecuada para ti.

En el centro de tratamiento en caso de una agresión sexual o de violencia doméstica, tienes la opción de almacenar las pruebas forenses durante un año (si deseas que se complete el kit de pruebas de agresión sexual). Esto es para darte el tiempo que necesitas para tomar esta decisión. Si decides entregar el kit de pruebas a la policía, hay enfermeras disponibles para ayudarte con esto. Recuerda que, nada se hace sin tu consentimiento; tú tomas las decisiones.

CUIDÁNDOTE

TÉCNICAS SUPERAR LOS MOMENTOS DIFÍCILES

RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Siéntate o ponte de pie confortablemente
- Inhala lentamente por la nariz (y extiende el estómago)
- Mantén la respiración durante unos segundos
- Exhala expulsando el aire lentamente
- Repite varias veces
- Trata de cambiar tu enfoque de la respiración a la sensación de relajación

MEDITACIÓN

- Siéntate confortablemente
- Reduce las distracciones
- Concéntrate mentalmente en una palabra, un pensamiento o una imagen tranquila
- Respira profundamente
- Si sientes pensamientos intrusivos o aterradores, déjalos pasar

VISUALIZACIÓN

- Imagina un entorno tranquilo, ya sea real o imaginario
- Imagínate en ese entorno
- Observa los detalles visuales a tu alrededor
- Presta atención a determinados olores, sonidos, sentimientos, sensaciones
- Concéntrate en la calma que sientes en este entorno

CUIDÁNDOTE

ESTRATEGIAS PARA AYUDAR CON LOS RECUERDOS INVOLUNTARIOS, LA ANSIEDAD INTENSA Y/O EL PÁNICO

Las siguientes sugerencias se denominan “técnicas de conexión a tierra” (*grounding techniques*):

1. Busca un espacio tranquilo y silencioso.
2. Respira profundamente por la nariz. Esto aumenta el flujo del aire hacia tus pulmones y ayuda a reducir el ritmo cardíaco y la reacción de pánico. Exhala por la boca.
3. No intentes controlar o luchar contra tus reacciones. Acéptalas y déjalas pasar, recordándote que el pánico no es peligroso y que pasará.
4. Confía en alguien y, si estás a gusto, cuéntale cómo te sientes.
5. Muévete o realiza una actividad física.
6. Concéntrate en los objetos simples que te rodean. A algunas personas les resulta útil seguir una secuencia en la que identifican cinco cosas que pueden ver, cinco cosas que pueden oír, cinco cosas que pueden oler, y continuar con el proceso hasta que el pánico disminuya.
7. Toca el suelo y los objetos físicos que te rodean. En cierto modo, estas acciones te ayudan a sentirte con los pies en la tierra. Por ejemplo, plantar los pies en el suelo, recordar la hora y la fecha actuales. Respira lenta y regularmente por la nariz para reducir la posible hiperventilación.
8. Utiliza la autoconversación positiva junto con la respiración lenta.
9. Pregúntate “¿Qué podría hacer por mí en este momento que me daría el mayor apoyo?”

Prueba diferentes estrategias de afrontamiento cuando sientas nerviosismo, ansiedad o malestar. Con el tiempo, aprenderás qué estrategias funcionan mejor para ti.

CUIDÁNDOTE

CÓMO MEJORAR TU SUEÑO

Las siguientes son sugerencias que pueden ayudar a mejorar tu sueño:

- 1.** Haz ejercicio durante el día, preferiblemente a última hora de la tarde, antes de cenar. El ejercicio aeróbico (20 minutos o más) es mejor, pero entre 45 minutos y una hora de paseo a paso ligero es útil.
- 2.** Intenta ser constante en las horas a las que te acuestas y te despiertas, aunque sientas cansancio por la mañana.
- 3.** No intentes obligarte a dormir. Si no consigues dormirte tras 20 a 30 minutos en la cama, intenta realizar una actividad relajante. Vuelve a la cama cuando tengas sueño.
- 4.** Evita las comidas pesadas antes de acostarte o irte a la cama con hambre (puede ser útil un pequeño tentempié antes de acostarte)
- 5.** Evita beber alcohol antes de acostarte.
- 6.** Pasa un rato tranquilo durante la última hora o dos del día. Evita la actividad física o mental vigorosa durante este tiempo.
- 7.** Reduce el consumo de cafeína y nicotina en la medida de lo posible Si tienes que tomar cafeína, hazlo al principio del día.
- 8.** Desarrolla un ritual de sueño antes de acostarte. Se trata de una actividad que haces cada noche antes de acostarte.
- 9.** Intenta evitar las siestas durante el día.
- 10.** No te dejes llevar por el miedo a no dormir. Haz un esfuerzo por aceptar las noches en las que no puedes dormir. Cuanto menos luches, te resistas o temas la falta de sueño, más probable será que desaparezca.
- 11.** Habla de tus sentimientos, emociones y pensamientos con una persona de apoyo. Puede ser una amistad, un familiar o un profesional de terapia. El recibir más apoyo emocional y expresar tus sentimientos puede ayudar a mejorar tu sueño.