

La sanación es posible...

... y no tiene que hacerlo por su cuenta. Aunque nuestros caminos de sanación sean nuestros y únicos, podemos apoyarnos en otras personas a lo largo del camino.

Centrándonos en la sanación

- Enfóquese en las necesidades básicas: alimentación, sueño, movimiento, hidratación, medicamentos y autocuidado revitalizante.
- Póngase en contacto con las personas solidarias que conoce. Pídale ayuda y hable sobre lo sucedido.
- Priorice las actividades que le hagan sentir su autenticidad.
- Encuentre las cosas que le den consuelo, que le hagan sentir a salvo, en conexión.

Recuerde que merece la sanación y sentirse mejor. Nuestro camino hacia la sanación es poderoso porque tenemos el control. Tenemos opciones sobre cómo salir adelante.



Aquí hay algunos lugares para comenzar:

- [The Trevor Project](http://thetrevorproject.org) | thetrevorproject.org | llamar al: 866-488-7386 | mensaje de texto: 678-678
- [Centro Nacional de Ayuda LGBT](http://lgbthotline.org) | lgbthotline.org | llamar al: 888-843-4564
- [Trans Lifeline](http://translifeline.org) | translifeline.org | llamar al: 877-565-8860
- [Línea directa RAINN](http://liluvian.org) | liluvian.org | llame al: 800-656-ESPERANZA
- [La Red del Noroeste](http://nwnetwork.org) | nwnetwork.org | llamar al: 206-568-7777
- [allgo. una organización de gente queer de color](http://allgo.org) | allgo.org | llamar al: 512-472-2001
- [DeQH: una línea directa de Desi Queer](http://deqh.org) | deqh.org | llamar al: 908-367-3374
- [Proyecto contra la Violencia de la Ciudad de Nueva York](http://avp.org) | avp.org | llamar al: 212-714-1141
- [FORGE Forward](https://forge-forward.org) | <https://forge-forward.org>

Contáctanos

7700 Chevy Chase Dr., Ste. 230
Austin, TX 78752
512-474-7190
www.taasa.org



Sanación para personas LGBT+ sobrevivientes de violencia sexual



Cuando experimentamos un trauma sexual, puede ser difícil dar el primer paso para buscar apoyo para nuestra sanación y recuperación.

La violencia sexual implica cualquier comportamiento sexual, acción y/o palabra para los que no se da el consentimiento libremente. Esto incluye intentos y actos consumados de violencia sexual. Algunas formas de violencia sexual se definen legalmente como actos delictivos, al tiempo que otras no tienen definición. Solo la persona sobreviviente determina qué experiencias son dañinas, válidas o merecedoras de reconocimiento.

Ya sea que seamos sobrevivientes de un trauma sexual reciente o lo hayamos experimentado hace años, el hecho de que consideremos recibir ayuda es un paso importante hacia la sanación. Tómese un momento para reconocer este hito en su camino.

En este momento, usted puede estar sintiendo:

- Choque
- Agotamiento
- Enojo
- Aislamiento
- Insensibilidad
- Ansiedad
- Confusión
- Inestabilidad emocional

No hay una forma correcta de sentir o sanar.

Una afirmación: Mis experiencias son válidas porque son mías. Nadie puede decirme lo contrario.

No es su culpa

Es posible que se sienta en aislamiento durante su recuperación. Pueden surgir sentimientos complicados durante este periodo, tales como:

¿Cómo podría haberlo evitado?

¿Por qué no lo puedo recordar?

¿Quería que sucediera?

¿Fue mi culpa?

Recuerde, no es la única persona que se siente así. La mayoría de nosotros lidiamos con nuestras acciones antes y durante una agresión, pero nunca es nuestra culpa. Repítaselo todas las veces que sean necesarias: **No fue mi culpa.**

No está solo

Como miembros de la comunidad LGBTQ+, corremos un mayor riesgo de sufrir violencia sexual. Los Centros para el Control de Enfermedades encontraron que las tasas de violencia sexual contra las personas LGBTQ+ son desproporcionadas en comparación con sus contrapartes heterosexuales:

- El 44% de lesbianas y el 61% de mujeres bisexuales sufren violaciones, violencia física o acoso por parte de su pareja íntima, en comparación con el 35% de las mujeres heterosexuales.
- El 26% de hombres homosexuales y el 37% de hombres bisexuales sufren violaciones, violencia física o acoso por parte de una pareja íntima, en comparación con el 29% de los hombres heterosexuales.
- La Encuesta Transgénero encontró que el 47% de las personas transgénero son agredidas sexualmente en algún momento de su vida. Entre los encuestados, los nativos americanos e indígenas (65%), multirraciales (59%), del Medio Oriente (58%) y población negra (53%) tienen más probabilidades de sufrir agresiones sexuales en su vida.