



EL MONUMENTO DE HISTORIAS: HACIENDO VISIBLE LA VIOLENCIA SEXUAL

¿Quiénes somos?

La Casa Mandarina AC es una organización feminista itinerante e independiente, con base en la Ciudad de México, que lleva 16 años trabajando para darle voz a sobrevivientes de violencia sexual y doméstica usando el arte para romper el silencio, sanar el trauma y generar alternativas de transformación social a nivel nacional e internacional

Fundada en el 2000, La Casa Mandarina AC ha trabajado en proyectos de empoderamiento comunitario dedicados a promover los derechos de la mujer y de la infancia en diferentes lugares y con poblaciones diversas, como las comunidades indígenas migrantes mayas y mixteca en la zona rural del sureste de México, pasando por las favelas del urbano São Paulo, Brasil, Nueva York, España y Dinamarca.

En 2010 inició el Programa de Violencia Sexual & Doméstica en la Ciudad de México llamado: *Comunidades libres: entra y vive* como respuesta a la enorme falta de servicios, información y conciencia social que existe sobre el impacto del trauma y la violencia sexual. Nuestro modelo de intervención está inspirado en el programa **Víctima-Sobreviviente- Líder** creado por Girls Educational & Mentoring Services (GEMS) en Nueva York. Es un modelo replicable, sustentable y holístico, generado desde la propia comunidad, que busca transformar las normas y creencias sociales que perpetúan la opresión y la violencia de género utilizando el arte para sanar el trauma, empoderar a las/os sobrevivientes y promover una transformación social desde la equidad de género y la diversidad cultural y sexual.

En 2014, La Casa Mandarina AC recibió el **Premio a la Prevención 2014** por la “*Alianza de Nueva York Contra La Violencia Sexual*”. Ese mismo año, “*La Fundación Multidisciplinaria de Investigación*” en la India le otorgó el **Premio a la Excelencia 2013** por su lucha a favor de los derechos de las mujeres y la infancia.

¿Qué hacemos?

La Casa Mandarina AC busca transformar las creencias sociales que perpetúan la violencia sexual y doméstica generando alternativas de transformación social donde se usa el ARTivismo para romper el silencio, sanar el trauma y apoyar a lxs sobrevivientes en lugar victimizarles, avergonzarles y culparles al mismo tiempo que se construye una cultura de prevención.

1. **Acompañamiento:** Programa de acompañamiento a sobrevivientes de violencia sexual y doméstica.

- Dar voz a lxs sobrevivientes
- Dar acompañamiento y defensoría integral a sobrevivientes.
- Crear espacios que construyan una cultura de aliadas y no de cómplices.
- Legitimar historias de violencia sin pedir pruebas a las víctimas.

2. **Atención integral:** Red de terapeutas especialistas en violencia sexual (enfoque en trauma, género, diversidad sexual e intercultural)

- Atención terapéutica a niños, niñas, adolescentes y adultas/os.
- Modalidad individual, grupal, familiar y pareja.
- Psicoterapia, terapia corporal, terapias alternativas.
- INTERVENCIÓN EN CRISIS.
- Acompañamiento y contención a familiares y amigos.

3. **Prevención:** Instituto de Capacitación LCM

Talleres y conferencias, a nivel nacional e internacional, sobre las raíces de la opresión, la violencia sexual y de género y el impacto del trauma.

4. **Investigación:** Sistematizar y difundir las mejores prácticas sobre violencia sexual.

- Romper el silencio: las mejores prácticas para prevenir, sanar y erradicar la violencia sexual en Latinoamérica. (2013-2014)
- Más allá de romper el secreto del abuso sexual infantil: cuando decir la verdad no es suficiente. (2015)

5. ARTivismo: Usar el arte para la transformación social.

a. Sobrevivientes Secretos México www.pingchong.org/undesirable-elements/production-archive/secret-survivors/

Es un proyecto de teatro, producido en Nueva York por Ping Chong + Company – Medalla Nacional de Arte 2015-, que busca crear conciencia sobre el abuso sexual infantil presentando a cinco sobrevivientes que cuentan su propia historia. La Casa Mandarina está realizando la versión mexicana en co-producción con Ping Chong + Company que será estrenada en 2017. Este proyecto también incluirá un documental y un Manual de prevención del abuso sexual infantil.

b. Campaña “Yo tengo DERECHO...” <https://youtu.be/zNy1tPv8CcA>

En 2013, La Casa Mandarina y Project Envision NYC lanzaron en Nueva York la campaña “Yo tengo DERECHO... a vivir sin violencia sexual” que se convirtió en un proyecto de intervención que se expandió a México, Colombia, Brasil, Serbia, Afganistán, Tailandia, India y otros países.

c. El Monumento de Historias www.themonumentquilt.org&/es

Asimismo, lidera **La Red Mandarina**, una alianza Internacional de apoyo a sobrevivientes de violencia sexual y doméstica.

Otro mundo es posible si dejamos a las/os niñas/os ser niñas/os.

ANTECEDENTES

México ocupa el primer lugar mundial en abuso sexual infantil, difusión de pornografía infantil y en violencia sexual contra mujeres. (ONU, 2010)

En el mundo, 1 de 3 mujeres, 1 de 6 hombres y 1 de 3 personas trans* son abusadas sexualmente durante su vida. En el 90% de los casos la víctima conoce a su agresor/a. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de ser violadas que tener cáncer de mama. **En el mundo, 1 en 3 mujeres vive violencia por su pareja** (Organización Mundial de la Salud). La violencia doméstica provoca más muertes e incapacidades que el cáncer, el paludismo y los accidentes de tráfico, JUNTOS (Banco Mundial)

Percibir la magnitud del problema permite detectar que la normalización y silencio es el primer obstáculo para atenderlo de forma directa.

Una de cada cinco mujeres ha sido violentada sexualmente en la etapa de estudiante universitaria. La mayoría de las víctimas conocen al agresor/a.

Violencia sexual: una epidemia silenciosa.

En México, uno de cada tres niños y niñas son abusados sexualmente antes de cumplir los 18 años. En el 90% de los casos lxs abusadorxs son un familiar, amigx o alguien en quién el niño o la niña confía (Organización Mundial de la Salud).

La mayoría de las víctimas de violencia sexual guardan silencio por temor a las consecuencias: una sociedad que no les cree y muchas veces les hace sentir responsables por lo que pasó. La vergüenza, el miedo y la culpa son una consecuencia “normal” y por eso la mayoría de las víctimas tardan mucho tiempo en denunciar y romper el silencio.

La violencia sexual **NO es un accidente y es facilitado por el silencio de la sociedad. Es nuestro deber como individuos e instituciones tomar acciones urgentes para erradicar este problema. Lxs sobrevivientes de violencia sexual deben ser apoyadx no avergonzadx. Las comunidades que guardan silencio o culpan a las víctimas, apoyan a lxs abusadorxs.**

¿Porqué debería importarme? Nadie está exento.

Estadísticamente, cada vez que estás en un lugar con tres personas, al menos una de ellas habrá sido abusada sexualmente. Lo sepamos o no, todas las personas conocemos a alguien que ha sobrevivido al abuso.

Cualquier persona puede ser víctima de violencia sexual y cualquier persona puede ser un abusador/a. No importa la edad, el color de la piel, etnia, clase social, religión, orientación sexual, identidad de género, nacionalidad, etc. Sin embargo, las personas con alguna discapacidad, las poblaciones LGBTI, las personas privadas de su libertad, lxs indigentes y lxs migrantes corren un riesgo mayor.

Debido al estigma y la culpabilización de lxs sobrevivientes, la violencia sexual es uno de los crímenes MENOS reportados. Y aún cuando es denunciado, solo el 3% de lxs agresorxs van a la cárcel.

(El Consejo de la Casa Blanca Sobre Niñas y Mujeres, 2014).

- La violencia sexual es una **epidemia silenciosa** con base en el PODER y CONTROL.
- La violencia sexual es un crimen devastador con profundas consecuencias a largo plazo.
- La violencia sexual **no solo devasta personas, también destruye familias y comunidades.**
La violencia sexual es un serio problema de salud pública y derechos humanos.
- Es una forma de terrorismo y tortura. Es un crimen contra la humanidad.

La violencia sexual tiene un alto costo económico para todos. Es el segundo crimen más caro - después del asesinato- y cuesta al Estado entre \$87,000 y \$240,776 dólares (El Consejo de la Casa Blanca Sobre Niñas y Mujeres, 2014).

La violencia sexual puede prevenirse: a diferencia de la mayoría de los eventos traumáticos

- enfermedades, desastres naturales, accidentes – el abuso sexual infantil es un comportamiento humano aprendido que está completamente bajo nuestro control.

Es indispensable generar espacios seguros para que las víctimas de violencia sexual puedan romper el silencio así como capacitar a las instituciones. Es urgente promover acciones que sensibilicen a la población sobre este problema

El Monumento de Historias - haciendo visible la violencia sexual

El Monumento de Historias es una colección de cientos de voces y relatos escritos, pintados y bordados en mantas rojas hechas por sobrevivientes de violencia sexual y doméstica y sus aliadas/os buscando crear y exigir espacios públicos para sanar. Al unir nuestras mantas, estamos construyendo una nueva cultura donde se honra y apoya a las sobrevivientes, en lugar de silenciarles y victimizarles.

El proyecto comenzó en Estados Unidos en 2013 y fue creado por Force - un colectivo de activistas de Baltimore, EUA, que usan el arte para combatir la cultura de violación y promover una contracultura donde prevalezca el sexo consensuado. En 2014, La Casa Mandarina fue invitada a co-organizar la exhibición de El Monumento de Historias en el Museo de Queens en Nueva York como parte de la gira de verano que Force realizó por 12 ciudades en los Estados Unidos.

La Casa Mandarina se unió a Force para realizar El Monumento de Historias en México. Actualmente, existe un proyecto de dos años donde, en alianza con organizaciones locales, realizará diversas exhibiciones incluyendo un despliegue en la frontera con Estados Unidos (El Paso Texas y Ciudad Juárez) para crear conciencia sobre la situación que vive la comunidad migrante. La Casa Mandarina coordina el proyecto en español.

El Monumento de Historias le da voz a sobrevivientes de violencia sexual y doméstica usando el arte para romper el silencio, sanar el trauma y generar alternativas de transformación social. En primavera del 2018, Force realizará la exhibición final en el National Mall en Washington DC y La Casa Mandarina en la Ciudad de México. El objetivo es unir el movimiento global que busca erradicar la violencia sexual y doméstica.

LOGROS

Hasta el momento se han realizado más de 30 talleres de prevención de violencia sexual y doméstica donde los y las participantes hacen su manta y se realiza una exhibición de las mismas. Se ha trabajado con niños, niñas y adolescentes, funcionarios/as públicos, senadores/as, organizaciones civiles, empresarios/as, académicos/as (del área de la salud, educación, justicia), psicólogos/as, activistas y público en general a nivel nacional (Tlaxcala, Morelos, Chihuahua, Ciudad de México, Estado de México, Morelia, Saltillo) e internacional (Tailandia, Nicaragua, Argentina, Paraguay, Estados Unidos, Serbia). Se han realizado los talleres y exhibiciones en escuelas públicas y privadas, albergues, universidades como la ENAH y Universidad de Ciudad Juárez. Tenemos más de 100 mantas y se han capacitado aproximadamente a 600 personas. El alcance de participantes en las exhibiciones es difícil de medir debido a que son realizadas en espacios públicos. Se realizó un proyecto con La Casa del Migrante Saltillo donde, todos los jueves de febrero a junio de 2016, se invitaba a los y las migrantes que estaban de paso, a que crearan su manta. Se han generado documentos que sirven como herramientas para apoyar a las víctimas, guía para implementar paso a paso los talleres, infografías, postales, posters, carteles.

Más información: <http://www.lacasamandarina.org/el-monumento-de-historias>

Cómo Apoyar a Sobrevivientes

Por Katie Bishop

www.themonumentquilt.org

Las siguientes son herramientas que podrían ser útiles para brindar contención

HERRAMIENTAS BÁSICAS:

Las Mejores Cosas que Puedes Decir

- Nada. Escucha.
- Estar presente con la persona y su dolor.
- Yo creo en ti.
- ¿Hay alguna cosa que te haría sentir segura en este momento que estamos hablando? ¿Un espacio más privado, un asiento diferente, un abrigo o algo para tener en tus manos?
- ¿Te gustaría un abrazo? Está bien si dices que no.
- No es tu culpa.
- Siento mucho que eso te haya sucedido.
- Nadie debería vivir algo así.
- Gracias por confiarme tu historia.
- No estás tomando demasiado tiempo o atención. Estoy feliz de que te sientas cómodo para hablar conmigo.
- ¿Cómo te puedo ayudar ahorita mismo?
- La única manera de trabajarlo es enfrentarlo-mirarlo. Es un proceso que tomará el tiempo que sea necesario.
- No es justo que tengas que pasar por esto.
- Tus sentimientos son totalmente válidos.
- Esta reacción es normal frente a esta situación tan horrible.
- Eres muy valiente y fuerte por haber sobrevivido lo que te ocurrió.

Evita:

- Pedir detalles de la violencia que vivió.
- Preguntar por qué hizo o no hizo ____ durante o después del evento de violencia.
- Hacerte cargo o volverte sobreprotector.
- Insistir en que “debe” hacer “algo”: ya sea denunciar a nivel legal, asistir a un grupo de apoyo, llamar a una línea de crisis, compartir su historia con el grupo o hacer una manta hoy si no quiere.

- Culpar, acusar o juzgar.
- Hacer muchas preguntas.
- Querer rescatar.
- Asumir que quiere o necesita contacto físico- como un abrazo o una caricia. En ese momento algunas personas no pueden soportar un abrazo; mientras otras no pueden vivir sin un abrazo. Es importante preguntar.
- Contarle a otra persona de su conversación sin permiso.
- Ofrecerle apoyo más allá de tus límites.

Estar presente: es lo mejor que puedes hacer

La mejor cosa que puedes hacer para la persona que está pasando por un mal momento es simplemente estar presente, estar a su lado mientras contactan con su dolor y otras emociones relacionadas a su abuso. Esta “simple” acción es tan poco frecuente que una gran cantidad de sobrevivientes nunca han tenido la oportunidad de sentir ese tipo de apoyo, cuidado y cariño.

Cómo Estar Presente:

- Escuchando atentamente, sin cuestionar.
- Creyendo
- Quedándote física, mental y emocionalmente con la persona que se acercó a ti.
- Estando presente y entendiendo.
- Asentir con la cabeza, sonreír, mostrando preocupación, alentando al sobreviviente que siga hablando.
- Dejando que llore, grite, ría o exprese emociones fuertes.

Para Estar Presente debes cuidar NO:

- Dar consejo o tratar de “arreglar” el dolor de la persona.
- Decir “Tú deberías...”
- Usar la conversación para contar tu propia historia o la de alguien más.
- Hablar más que la persona a la que estás escuchando.
- Abrumarte con tu propio enojo, miedo o asco por lo que pasó.

Haz preguntas abiertas

Éstas son preguntas que invitan a dar respuestas amplias y profundas en lugar de un “Sí” o un “No”. Son una buena táctica para que la conversación la dirija la voz de sobrevivientes y no tú. Las siguientes son algunas preguntas abiertas que te pueden servir:

- ¿Cómo te sientes al hablar de esto?.
- ¿Qué opinas de esa creencia?.
- ¿Tú qué piensas?.
- ¿Qué te hubiera gustado que pasara?.
- ¿A dónde sientes que te llevaría eso?.
- ¿Tú que te contestas ahora?.

Cómo responder cuando alguien se culpa a sí mismx

La violencia sexual NUNCA, bajo NINGUNA CIRCUNSTANCIA, es culpa de la víctima. Quien violentó, tomó la decisión de violar la confianza y el cuerpo del/a sobreviviente. Allí es donde pertenece la culpa. Sin embargo, una gran cantidad de sobrevivientes se culpan a sí mismxs.

Es natural pensar en cómo hubieras podido prevenido un evento terrible en tu vida. Lxs sobrevivientes tratan de entender y recuperar el control de su vida, y estos pensamientos de culpa son una estrategia común para tratar de dar respuesta a qué pueden hacer para que no vuelva a suceder. Sin embargo, si hubiera sido su culpa ser violentadx sexualmente, esto implicaría que habría algo que se pudo haber hecho para que no sucediera. Asumir la culpa puede ser una manera de ocultar el terror de darse cuenta que no estuvo nunca en su control.

Frases que se pueden escuchar cuando se culpan a sí mismos:

- “Fue mi culpa que esto pasara”
- “¿Qué hice para que pasara esto?”
- “Si hubiera hecho _____, tal vez lo habría detenido o evitado”
- “Yo debí darme cuenta del peligro”
- “Sé que no fue mi culpa pero ...”

Asumir la culpa es como un escudo instintivo pero no le sirve al sobreviviente en el camino a la sanación. Con delicadeza describe lo que escuchas y déjale saber que lo que vivió NO fue su culpa y que todo lo que hizo o no hizo fue lo que le permitió sobrevivir a esa violencia. Puedes ayudar a la persona a identificar la diferencia entre: “Quisiera que esto nunca me hubiera pasado” y “Yo permití que esto pasara, pude haberlo evitado.” Puedes explicarle que es normal y natural sentir culpa, pues es una forma de intentar recuperar el poder que fue robado en ese momento, pero que el único culpable es quien decidió violentar.

¡Nunca estará de más repetir que no fue su culpa! Hasta cuando la persona sobreviviente dice saberlo, díselo de todas maneras. Intenta: “Sé que lo sabes, pero a veces ayuda escucharlo de otra persona. Lo que te sucedió NO FUE TU CULPA.”

Cómo Funciona el Trauma

El trauma ocurre durante una experiencia que causa temor intenso, impotencia u horror debido a la amenaza de muerte, lesiones graves o la transgresión de la integridad física y emocional de una persona (violación, abuso, guerra, desastre natural, incendio, accidente automovilístico, ser testigo de un acto violento hacia otra persona, etcétera). Nos referiremos a “integridad” a la totalidad impenetrable y autonomía corporal. Tocar a una persona sexualmente sin su consentimiento es causa de trauma. Un trauma es un acontecimiento de tal impacto y amenaza de vida que temporalmente lastima la habilidad de la persona para lidiar con lo sucedido.

Detonadores- “triggers”

El trauma hace conexiones nuevas en el cerebro, físicamente cambia. Estas nuevas conexiones que se desarrollan en el cerebro dirigen pensamientos al momento del evento traumático. Si una canción estaba puesta durante la violación, podría volverse un detonador (“trigger” en inglés) – escuchar esa canción de nuevo podría causar una reacción de pánico involuntaria en un instante.

Esto ocurre cuando se estimula la nueva vía neural que se formó durante el trauma en el cerebro de la/el sobreviviente. Un detonador puede ser un sonido, un color, un olor, un lugar específico. una caricia específica, una palabra o una fecha de aniversario. Un paso en la recuperación de lxs sobrevivientes es reconocer y detectar detonadores para poder evitarlos.

Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT)

EL TEPT es un diagnóstico clínico de la salud mental que se desarrolla en algunas personas como reacción extrema al trauma. No todas las personas que viven un trauma terminan con TEPT. Sin embargo, mucha gente que vive violencia sexual se enfrenta a estas dificultades, por lo menos temporalmente, aunque sus perfiles de síntomas no indiquen un diagnóstico del TEPT.

Aunque no podemos generalizar las reacciones que se tienen de trauma, y los síntomas del TEPT pueden expresarse y vivirse de diferentes formas, hay tres tipos de síntomas principales:

1. Revivir el evento traumático.
2. Evitación de recuerdos de trauma.
3. Aumento de ansiedad y exaltación emocional.

1. Reviviendo:

- Recuerdos intrusivos y perturbadores del acontecimiento.
- “Flashbacks” (actuar y sentir como que el evento traumático está sucediendo de nuevo en ese momento).
- Pesadillas (ya sean del evento traumático o de otras situaciones aterradoras).
- Sentir angustia intensa cuando es recordado del trauma.
- Reacciones físicas agudas al recordar el evento (agitación, respiración rápida, náusea, tensión muscular, sudoración)

2. Evitación y entumecimiento:

- Evitar actividades, lugares, pensamientos o sentimientos que le recuerdan el trauma.
- Incapacidad para recordar aspectos importantes del trauma.
- Pérdida del interés en actividades y en la vida en general.
- Alejarse de las personas y sentir entumecimiento emocional.
- Sentimiento de un futuro limitado (no esperar tener una vida “normal”, casarse, tener una carrera, morir de edad avanzada...)

3. Ansiedad y exaltación emocional

- Dificultad para quedarse o permanecer dormidx.
- Irritabilidad o explosiones de enojo.
- Dificultad para enfocarse.
- Estar hiper-vigilante (constantemente en alerta).
- Asustarse fácilmente.

Otros síntomas del Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT):

- Enojo e irritabilidad.
- Sentimientos de culpa o vergüenza.
- Patrones de desórdenes alimenticios.
- Sentimientos de desconfianza y traición.
- Depresión y desesperación.
- Pensamientos y sentimientos suicidas.
- Sentimientos de alienación y soledad.
- Dolores físicos.

Maneras positivas de lidiar con TEPT

- Aprender sobre trauma y TEPT.
- Unirse a un grupo de apoyo de TEPT.
- Desafiar el sentimiento de impotencia.
- Cambiar patrones de pensamientos y culparse
- Evitar el alcohol y drogas.
- Practicar técnicas de relajación.
- Participar en actividades al aire libre.
- Descansar bien y ejercitarse regularmente.
- Apoyarse en personas de confianza.
- Relacionarse con personas positivas.
- Relacionarse con animales.
- Pasar tiempo en la naturaleza.

(Adaptado del trabajo por Melinda Smith, M. A., y Jeanne Segal, Ph.D. en helpguide.org)

Qué hacer si...

Un sobreviviente está teniendo “flashbacks”

Algunos sobrevivientes experimentan *flashbacks*, reacciones intensas e involuntarias provocadas por detonadores que causan que la persona reviva su trauma. Durante un *flashback* el/la sobreviviente podría desorientarse, desprenderse del presente y experimentar sensaciones “fantasma”, ver y escuchar cosas que en realidad no están allí, o reaccionar como si lo estuvieran atacando.

Por ejemplo, lxs sobrevivientes pueden sentir dolores, irritación en el área en el cual fueron heridxs u otros síntomas como si hubieran sido violadxs recientemente. Lxs sobrevivientes también podrían presentar otros comportamientos como si lxs estuvieran atacando en ese momento como: gritar, correr, esconderse, luchar y defenderse, cerrarse o no poder hablar.

Interrumpir o eliminar el estímulo detonador podría ayudar a la persona durante el *flashback*. Si el olor a rosas está causándole *flashbacks* a una persona, retire las rosas o los perfumes con olor a rosa de su ambiente. Si los *flashbacks* lo hacen creer que están en un bosque o pantano, menciónales el piso, la alfombra, el techo, el sofá, etcétera. Este tipo de intervenciones deben ser verbales, no es una buena idea tocar a la/el sobreviviente cuando esté teniendo *flashbacks*. Sé prudente con tus acciones, conoce a la/el sobreviviente primero y detecta qué necesita de ti antes de hacer cualquier cosa.

Estas son algunas sugerencias:

- Nómbralo. No siempre se enteran de que lo que están viviendo son *flashbacks*.
- Dile a la/el sobreviviente que tú sabes que parece real pero que no está sucediendo.
- Enciende una luz suave.
- Apaga cualquier música detonante.
- Ayuda a la/el sobreviviente a que se tranquilice, a contactar con la realidad. Dile que respire lentamente y con calma. Dile que está recordando – que es un recuerdo. Háblale con suavidad. Dile dónde se encuentran. Pídele que describa los alrededores. Indícale que el/la abusador/a no está ahí. Recuerda que es posible que no pueda contestarte pero muchas veces sí puede ser consciente de tu voz.
- A veces resulta conveniente poner tu mano sobre su mano o brazo (pero no en el estómago, pierna, etc.) mientras lo haces dile que vas a hacerlo - resulta menos amenazante. En ocasiones esto puede alterar más, pero también puede tener el efecto de ayudarlo a recordar dónde está.
- Infórmale a la/el sobreviviente de la importancia de los *flashbacks*. Son una oportunidad para aprender de ellos y entender. Usualmente son una indicación de que la persona está lista para recordar, que el cuerpo tiene información para compartir. A mucha gente le frustra la falta de memoria y los *flashbacks* pueden validar su experiencia.

- Es conveniente estar durante y después de los *flashbacks*. No les insista en hablar sobre el *flashback* o el recuerdo que tuvo ya que puede detonar la reacción nuevamente.
- Si quiere discutir lo que le acaba de suceder, pueden hacerlo, pero ten en cuenta que muchas de las emociones que sintió durante la violación o el abuso podrían estar presentes.

(Las características de *flashbacks* fueron adaptadas de rapevictimadvocates.org, con sugerencias del Minnesota Coalition Against Sexual Assault)

Más técnicas para contactar y relajar

Si alguien está en pánico o emocionalmente agotadx, pueden ser útiles algunas técnicas de relajación. Estas son sugerencias para relajar, hacer sentir segura a una persona, ayudarle a sentirse en el “aquí y ahora” y no en el momento del evento traumático, y a tranquilizarle lo suficiente para sentir que recuperan el control de su cuerpo.

- Reconoce dónde estás, haz consciente el ambiente, incluyendo la gente, los sonidos como la música o las voces de la gente, la temperatura, la textura de tu ropa...
- Concéntrate en tu respiración. Toma una respiración muy profunda. Cuenta hasta diez lentamente mientras inhalas, detén la respiración por diez segundos y exhala mientras cuentas hasta diez otra vez.
- Repítete mentalmente que la memoria es del pasado, y que ya pasó.
- Date permiso de evitar pensarlo ahorita.
- Sujeta algo que te sea agradable, como una pelotita o un piedrita lisa. Nota cómo se siente en tus manos. ¿Es duro o suave? Descríbelo en voz alta.
- Imagínate en un lugar seguro. Experimenta, siente la seguridad y reconócela.

de <http://www.recoveryhope4all.com/grounding.html>

Juega el Juego 54321

- Menciona 5 cosas que puedes ver en el cuarto.
- Menciona 4 cosas que puedes sentir (“la silla en mi espalda” o “mis pies sobre el piso”)
- Menciona 3 cosas que puedes oír ahorita (“la televisión” o “alguien en la radio”)
- Menciona 2 cosas que puedas oler ahorita (o 2 olores que te gusten)
- Menciona 1 cosa buena de ti.

de http://www.psyke.org/coping/coping_skills/

GUIA PASO A PASO TALLERES EL MONUMENTO DE HISTORIAS

HORARIOS DEL TALLER

1. Bienvenida y Presentaciones: 15 minutos
2. Planeación de mantas: 20 - 30 minutos
3. Comenzar creación de mantas: 60 - 90 minutos
4. Descanso: 15 – 30 minutos
5. Terminar creación manta: 40 – 60 minutos
6. Compartir y reflexionar: 15 minutos
7. Coleccionar y registrar mantas: 10 minutos
8. Cierre: 10 minutos

*Nota: no te estreses si las actividades toman más tiempo o menos tiempo, cada grupo tiene su propio ritmo.

1. BIENVENIDA

El Monumento de Historias es una colección de miles de mantas e historias de sobrevivientes de violación y abuso que cubrirán el National Mall en Washington D.C. en el 2017. Tu manta y tu voz se unirán con miles de otrxs sobrevivientes y simpatizantes para crear un espacio público en el cual lxs sobrevivientes son honradxs y apoyadxs en vez de ser silenciadxs y avergonzadxs.

El taller es un espacio en el cual sobrevivientes y simpatizantes pueden hacer mantas con el apoyo y participación de la comunidad. Hoy, planificaremos y crearemos nuestras mantas, y luego las compartiremos y reflexionaremos con el grupo. En este espacio se puede hablar abiertamente sobre la violación y el abuso sin vergüenza y sin que te juzguen. Todas las partes del taller son opcionales; siéntete cómodx de participar en lo que quieras. Tomaremos un descanso de 15 minutos a mitad del taller. Porque sabemos que hablar de violación y abuso puede despertar diferentes e intensas emociones, siéntete cómodx de tomar descansos cuando lo sientas necesario. La salida del espacio está: _____. Los baños están localizados: _____. Hay una estación en este espacio en la cual puedes tomar un descanso y ____ [colorear, comer galletas, etc.]. Si necesita hablar con alguien, _____ estará aquí para proveerles apoyo individual.

Videos de El Monumento de Historias en USA donde se explica el proyecto a través de imágenes. Estos videos pueden servir como herramientas para explicar y compartir el proyecto:

<https://www.youtube.com/watch?v=YXLbVO4TP9A>

<https://vimeo.com/103781702>

La página del Monumento de Historias donde viene más información del proyecto y de las características que deben tener las mantas:

<https://themonumentquilt.org/es/>

PRESENTACIONES

Por favor di tu nombre, cómo te gusta que te digan y comparte alguna actividad que hayas hecho para ti recientemente.

Hablemos sobre trabajar juntxs para crear un espacio seguro y un espacio sin opresión. Las personas más oprimidas y vulnerables sufren violencia sexual en mayor proporción pero con menos acceso a la justicia y a los recursos. FORCE le pide a cada facilitadrx de taller y a cada participante que trabajen juntxs para crear un espacio de sanación que sea accesible a personas sin importar sexo, edad, orientación sexual, raza, habilidades, estatus migratorio, idioma y clase. El objetivo es que el Monumento de Historias no reproduzca las partes más arraigadas a la cultura que crea y perpetúa la violencia sexual, Hay algunos comportamientos que son útiles y apropiados para crear un espacio seguro, y otros que no lo son:

Apropiado:	Inapropiado:
Mostrar emociones Mantenerse en silencio Compartir o no compartir Alentar y apoyarse unxs a otrxs Dar espacio a quien lo necesite Salir del lugar quien lo necesite Tomar descansos	Culpar a la víctima Juzgar la experiencia o la reacción de otrx Obligar a una persona a que comparta Compartir la historia de otra persona Crear un espacio en el cual los participantes sientan prejuicio y opresión, por medio de palabras y acciones

¿Desean añadir algo a la lista? ¿Hay alguien que tiene alguna necesidad que el grupo debiera saber?

Puede ser que algunos grupos requieran de actividades con más estructura que la introducción básica para entrar en confianza entre sí y con el espacio. Aquí hay otras actividades que puedes usar para crear el sentido de comunidad entre lxs participantes del taller:

- Pide a lxs participantes que piensen tres cosas que describen quiénes son o qué es lo más importante para ellxs, y que creen una etiqueta de su nombre que refleje esas cualidades.
- Escribe preguntas que coincidan con colores de los caramelos M & M's o Skittles. Cada quien escogerá unos cuantos caramelos y contestará las preguntas que concuerdan con los colores escogidos.
- Pide a lxs participantes que hagan parejas y que compartan algo que les emociona y algo que les preocupa del taller. Si alguien lo desea puede compartir sus pensamientos con el grupo entero después de hablar en parejas.
- Invita a todxs a que escriban sus intenciones personales del día en un papelito. Coloca las intenciones personales en una pared o mesa. Pregúntale al grupo si notan algunos temas comunes. Después, escriban unas cuantas intenciones para todos en grupo.

2. PLANEACIÓN DE MANTAS

Reparte las hojas “Planea tu manta”.

Puedes pasar el ppt donde vienen ejemplos de diferentes diseños de mantas.

Algunos tips:

- Usa pintura de aerosol sobre una sábana para pintar palabras.
- Recorte formas y palabras de telas de diferentes colores y cósalas a una pieza de tela roja de 1.20 x 1.20cm.
- Escribe una historia con marcador Sharpie sobre un cuadrado de tela. Cosa una “cubierta de libro” a éste, y cosa su “libro” a una pieza de tela roja de 1.20 x 1.20cm.
- Escribe tu historia a máquina, imprímela sobre papel de transferencia térmica y plancha la historia a tu tela.

Dale tiempo a los participantes para pensar y planear. A algunas personas les gusta escribir su historia primero y otras prefieren comenzar a trabajar con materiales. Algunxs tendrán que procesar muchas emociones antes de hacer su manta y otrxs necesitarán comenzar a crear su manta de inmediato. Deja que las personas sigan su propio proceso pero ayúdales si lo requieren.

Herramientas para ayudarles a comenzar:

- Lxs participantes pueden llenar la guía “planea tu manta”.
- Si van a coser, pueden escoger tela y arreglar las piezas. Pueden fotografiar el diseño en diferentes formas antes de coserlas.
- Si gran parte de la manta será escrita, pueden hacer un borrador, y después decidir cómo colocarla en la tela, ya sea con plumones Sharpie, pintura o de otra manera.

3. COMENZAR CREACIÓN DE MANTAS

Deja que lxs participantes trabajen independientemente en la creación de sus mantas en las diferentes estaciones de trabajo. Lxs facilitadorxs están presentes para ayudar a las personas que necesitan ayuda técnica, consejo creativo o apoyo emocional.

4. DESCANSO

Se sugiere que todxs tomen un descanso de por lo menos 15 minutos. Pueden ir al baño, salir a caminar, hacer estiramientos, tomar té o hacer una llamada telefónica para distraerse un momento del trabajo que puede resultar muy intenso.

5. TERMINAR CREACIÓN MANTA

Cuando regresen del descanso, identifica cómo se encuentran lxs participantes y cuánto tiempo más necesitan para terminar sus mantas. Avisa cuando queden 30 y 15 minutos restantes.

6. COMPARTIR Y REFLEXIONAR

En un círculo, lxs participantes pueden compartir su manta o su historia. El compartir permite que el grupo se una, que sientan una conexión y que puedan procesar sus emociones. Nunca obligues a las personas a que compartan. Recuerda al grupo que está permitido expresar cualquier emoción. También es importante enfatizar que todo lo que sea compartido en el círculo debe quedarse en el círculo.

7. RECOLECTAR Y REGISTRAR MANTAS

Pide a lxs participantes que llenen el formulario para registrar sus mantas. Lxs participantes llenan el formulario a mano y lxs facilitadores pasan la información a computadora. Después de registrar sus datos, el formulario se engrapa a la manta.

*Para el registro digital se pide que se tome foto de cada manta junto con su formulario.

Recoje las mantas. Cuando lxs participantes entreguen sus mantas, asegúrate de que el formulario físico está unido a la manta. Informa a lxs participantes que las mantas estarán juntas en la exhibición del Zócalo, ya que se organizarán por grupo. *Algunxs participantes querrán terminar su manta en casa. Si se da el caso, establece una fecha de recolección de siete a diez días después del taller. Escoge un lugar que sea fácil de llegar para que lxs participantes puedan dejar sus mantas.*

POR FAVOR comparte con nosotrxs tus experiencias del taller. Mándanos fotos (por supuesto, con el permiso de lxs participantes), anécdotas, reflexiones, reacciones y opiniones a info@lacasamandrina.org o a la persona que está en contacto: mar@lacasmandarina.org

8. CIERRE DEL TALLER

Después de ser parte de un proceso tan importante e intenso en grupo, es importante tener un proceso de cierre al final de la sesión. Estas son algunas de las actividades que sugerimos:

- “Pasa el apretón”: Pónganse de pie, párense en círculo y agárrense de la mano. Comience el “apretón”, o sea apriete una de las manos que tiene agarrada. La persona cuya mano fue apretada apretará su otra mano, y seguirá entonces apretando la mano de la persona que esté a su lado. Esto continuará hasta que el “apretón” regrese a ti o bien, a la persona que lo comenzó. Cuando esto ocurra, la persona que lo comenzó le señalará al grupo con la cabeza y todos dirán “No Estoy Solx”.
- Escriban o dibujen cualquier pensamiento que esté presente en la mente después de haber compartido historias. Doblen las notas e invita a lxs participantes que hagan lo que quieran con sus notas – ya sea que las dejen allí, las rompan, las tiren o se las lleven a casa.
- Una actividad de respiración profunda. Imagínense respirando una palabra o color tranquilo y exhalando una palabra o color triste.
- Practiquen posturas de yoga simples o hagan estiramientos.
- Si el grupo es religioso, hagan una oración juntxs.
- Reciten un poema o canten una canción juntxs. El poema o la canción podría ser escogido por individuos en el grupo o por lxs facilitadores.