

# **Cómo Apoyar a Las Víctimas y Sobrevivientes LGBTQ+ de Violencia Sexual**

## Bienvendxs!

Apoyar a las víctimas y sobrevivientes LGBTQ+ de violencia sexual, y estar ahí para ellxs mientras navegan la vida después del trauma, es un aspecto crucial de la **sanación colectiva**. Ya sea que formes parte o no de la comunidad LGBTQ+, es vital proporcionar un espacio **seguro** y **empático** para todxs.

**Aprende cómo mostrar apoyo a las víctimas y sobrevivientes LGBTQ+:**

## **Escucha sin juzgar.<sup>1</sup>**

Cuando víctimas o sobrevivientes eligen compartir su experiencia, escúchalxs con empatía. Crea un espacio seguro para que hablen abiertamente sin temor a culpas o vergüenza. Recuerda que sus sentimientos son válidos y su experiencia merece ser escuchada.

## **Aprende cómo ser un aliado.<sup>2</sup>**

Incluso si ya te identificas como miembro de la comunidad LGBTQ+, sigue siendo importante brindar apoyo a aquellos cuyo camino difiere del tuyo. La alianza consiste en aprender de otros y apoyarlos.

## **Respetar su autonomía.**

Empodera a las víctimas y sobrevivientes para que tomen decisiones que sean adecuadas para ellxs. Ofrece apoyo, recursos e información, pero permíteles recuperar un sentido de control sobre sus vidas y su proceso de sanación.

## **Está disponible.**

La sanación no es lineal y no sigue un horario. Hazles saber a las víctimas y sobrevivientes que estás ahí para ellxs siempre que necesiten hablar o simplemente tener a alguien presente.

## **Sé paciente.**

La sanación lleva tiempo. Es un viaje de progreso, retrocesos y triunfos. La paciencia es un regalo que puedes ofrecer al estar constantemente presente sin presión ni juicio.

## Celebra la resiliencia.

A medida que las víctimas y sobrevivientes dan pasos hacia la sanación, celebra sus victorias, sin importar cuán pequeñas sean. Reconocer su fortaleza puede ayudarles a ver su progreso y seguir avanzando.

## Ofrece recursos.

Familiarízate con los recursos de apoyo locales amigables hacia la comunidad LGBTQ+ y las víctimas/sobrevivientes. Ofrece tu ayuda para encontrar asesoramiento profesional, grupos de apoyo o líneas de ayuda como **RAINN** y **The Trevor Project**.

- **Línea de Ayuda Nacional de Abuso Sexual:** Operada por **RAINN**, la Línea de Ayuda Nacional de Abuso Sexual (NSAH por sus siglas en inglés) proporciona apoyo gratuito y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana, por teléfono al **1-800-656-HOPE** en español e inglés.
- Los consejeros capacitados de **The Trevor Project** están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-866-488-7386**, a través del chat en [www.TheTrevorProject.org/Get-Help](http://www.TheTrevorProject.org/Get-Help), o enviando **START** al **678-678**.

Como ser querido de una víctima/sobreviviente, tu **apoyo** después de la revelación puede ser **crucial** en el proceso de sanación. Estar al lado y respaldar a las víctimas y sobrevivientes LGBTQ+, a través de los desafíos y triunfos de la vida después del trauma, es un componente importante para **sanar juntos**.



The Trevor Project es la organización líder en intervención en crisis y prevención del suicidio para las juventudes LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y más).

Ofrecemos servicios en casos de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para jóvenes LGBTQ+, a través de una línea telefónica de ayuda, mensajes de texto y chat. También llevamos a cabo programas innovadores de investigación, defensa, capacitación pública y apoyo entre pares.

   @TrevorProject

   @TheTrevorProject

In English: [TheTrevorProject.org](https://www.thetrevorproject.org)

En Español: [TheTrevorProject.mx](https://www.thetrevorproject.mx)

# RAINN

RAINN (Línea de Ayuda Nacional de Abuso Sexual) es la organización más grande del país dedicada a la lucha contra la violencia sexual.

Creamos y operamos la Línea de Ayuda Nacional de Abuso Sexual en colaboración con más de 1,000 proveedores locales de servicios contra la agresión sexual en todos los Estados Unidos. También llevamos a cabo programas para prevenir la violencia sexual, ayudar a los sobrevivientes y garantizar que los agresores sean llevados ante la justicia.

    @RAINN   @RAINN01

In English: [hotline.RAINN.org/online](https://www.hotline.rainn.org/online)

En Español: [hotline.RAINN.org/es](https://www.hotline.rainn.org/es)