



declaración de **PROPÓSITO**

Somos sobrevivientes. Compartimos nuestro valor, esperanza y experiencia a través de esta comunidad segura de apoyo. Entender nuestro trauma y el impacto del abuso nos proporciona una base para aplicar herramientas y estrategias de sanación. Utilizamos esta reunión para fortalecernos por medio de la práctica de las 5 Estrategias para Recuperar la Esperanza. Utilizamos el poder de esta comunidad segura para avanzar en nuestra jornada de sanación y ayudar a otras a encontrar su camino. Aprenderemos las unas de las otras y recuperaremos la esperanza.



normas de la **REUNIÓN**

Hacemos de este espacio un lugar seguro y respetuoso al seguir estas normas:

- Mantenemos la confidencialidad usando solo nuestros nombres de pila y no divulgando lo que ocurra durante nuestras reuniones, ni siquiera a nuestros familiares o parejas.
- Apagamos los teléfonos móviles cuando comienza la reunión.
- Usamos un lenguaje apropiado y no levantamos la voz pese a las emociones.
- No damos consejos, solo apoyo.
- Usamos el “yo” (la primera persona) en nuestras intervenciones.
- No compartimos detalles de nuestro trauma; damos “titulares, no detalles”.
- Aceptamos a todas las participantes sin importar la edad, raza, religión, orientación sexual, antecedentes o capacidad.
- No interrumpimos. Nos mantenemos en silencio mientras alguien habla y no participamos en conversaciones secundarias.
- No hacemos ni solicitudes ni suposiciones relacionadas con la religión, los negocios o la política.
- Pedimos a todas que se registren, pero no requerimos que las participantes compartan; compartir es siempre voluntario.
- Nos hacemos responsables unas a otras y cumplimos las normas del grupo.
- Seguimos el guion tal y como está establecido sin desviación. De esta forma podremos mantener una reunión segura y predecible.



*Ella no había conocido su verdadero
peso hasta que se sintió libre de él*

Nathaniel Hawthorne

FINDING *hope*
GRUPOS DE APOYO





prácticas de **AUTOCUIDADO**

- Paseo Sanador
- Yoga
- Leer
- Correr
- Escuchar Música
- Meditar
- Escribir en un Diario
- Imaginería Guiada
- Caminata o Senderismo
- Estar en la Naturaleza
- Ejercicio de Respiración
- Comer Conscientemente
- Colorear
- Practicar la Comunicación Asertiva
- Relajación Muscular Progresiva
- Tocar un Instrumento
- Muay Thai
- Hacer un Diario de Arte
- Tablero de Visión
- Poses de Poder
- Declaraciones Positivas

las 5 estrategias para **RECUPERAR LA ESPERANZA**

01

Consciencia

Consciencia es darse cuenta que la única vez que pasa algo es ahora. Vuelve a centrar tu mente en el momento presente.

02

Reconocimiento

Reconocimiento es saber que el abuso ocurrió. No fue tu culpa, pero está a tu alcance sanar, cambiar y darte cuenta de donde estás y lo que tienes que hacer para sanar.

03

Poder Mediante la Rendición

El Poder Mediante la Rendición es aprender cómo te habla tu voz de trauma y aprender a permitir que eso sea.

04

Atención Consciente

Atención Consciente es la capacidad de centrarse en pensamientos y sentimientos fortalecedores a la vez que se decide a coexistir con sentimientos y pensamientos no productivos.

05

Fe

Fe es planear para el futuro sin ansiedad y conectarse con un poder superior a ti misma.