

# SI USTED ES ACOSADX:

## Qué decir para atender a su seguridad:

- 1. Diga lo que le hace daño**
  - "Sus comentarios no son bien recibidos."
- 2. Haga saber que es algo que le afecta personalmente**
  - "Yo no me siento segura cuando ud. habla así."
- 3. Diga sus necesidades y límites**
  - "Por favor no me diga eso."
- 4. Repita sus necesidades y límites**
  - "Por favor no me diga eso."
- 5. Termine la interacción (cdo no llega a ninguna parte)**
  - De un aviso que ud. va a pedir ayuda si no le escucha.
- 6. Denúnciele**
  - Hable con alguien, un colega, gerente o alguien fuera del trabajo



## Qué hacer después de un incidente de acoso:

- 1. Conéctese con CRSH** por apoyo: (267) 571-6720
- 2. Denuncie** el incidente dentro de **300 días** a:  
Philadelphia **Commission of Human Relations**: (215) 686-4670

# RESPONDIENDO AL ACOSO:

- **SIEMPRE** haga lo que a ud. le hace sentir segurx.
- Si ud. piensa que algo es **hiriente**, está bien si otrxs no están de acuerdo.
- **ESCUCHE su instinto.** ¿Qué límites fueron cruzados?
- Practique la **comunicación asertiva** (diga lo que le esta haciendo daño, diga lo que necesita, repita).
- Ud. no tiene que decirlo en el **momento**, puede esperar hasta sentirse listx.
- La **violencia sexual y de género** son violaciones de la seguridad y la salud.
- Recuerde que ud. es **fuerte y no está solx.**

## CUIDADO CON SUS DESENCADENANTES EMOCIONALES:

- Reconozca su respuesta al trauma (luchar, huir, quedarse inmóvil, o seguir la corriente).
- **Aumento** del ritmo cardíaco o problemas respiratorios?
- ¿Ud. se **siente** ansioso? Frustrado, defensivo?
- Siempre está bien **excusarse** o **abandonar la situación.**
- No necesita dar ninguna explicación cuando ud. está practicando el **autocuidado.**



# RESPONDIENDO AL ACOSO:

- **APUNTE** todo lo que está pasando, incluya las fechas, palabras, testigos, lugares y los acciones. Guarde todas las EVIDENCIAS.
- **COMPARTA** lo que está pasando con un/a compañerx. Es posible que esta persona haya presenciado algo también.
- Piensen en las maneras que ustedes pueden **ABORDAR** el problema de los comportamientos dañinos
- **SOLICITE** una copia de la política el sobre acoso sexual en su lugar de trabajo

## BARRERAS QUE DIFICULTAN EL REPORTE

- Aunque el acoso sexual es ilegal, la culpa, la vergüenza, y el temor **DISUADE** a lxs sobrevivientes/victimxs de sentirse segurxs para reportar.
- **LA CULTURA DE LA VIOLACIÓN** puede causar la culpabilización de las víctimas y la negación por lxs agentes encargadxs cómo lxs empleadorxs, la policía, y lxs abogadxs; **LAS INTERSECCIONES** como **EL RACISMO, LA TRANSFOBIA, LA MISOGINIA** agravan estos problemas



# REPORTANDO EL ACOSO:



@CRSHphilly

- **REPORTE** todos los incidentes a su **gerente/empleador**.
- Considere llevar unx colegx cuando usted habla con su encargadx sobre el acoso para tener testisgxs.
- Pida apoyo a **unx aliadx de confianza** en el proceso de reportar
- Llame **la línea directa de WOAR** para terapia gratis: 215-985-3333.

## ¡LAS REPRESALIAS SON ILEGALES!

- Si sufre represalias por *presentar una queja o por una declaración* como testigx, ud. está protegido por la ley. Si teme por represalias debido a experiencias anteriores, consulte con **CRSH** para conocer otras maneras de reportar.
- Si su gerente/empleador **no toma su queja en serio** o no detiene el acoso, usted puede presentar **una demanda legal**.

## LA LEY REQUIERE QUE LXS EMPLEADORES:

- Mantengan la confidencialidad y quieran escuchar sobre experiencias de acoso en el lugar de trabajo.
- Si una declaración se presenta, una **INVESTIGACIÓN** debe concluirse de manera puntual.
- Provean cambios adecuados para lxs sobrevivientes/victimxs y hagan **responsables** a quienes causa daño **#DandoElEjemplo**



# REPORTAR AL ACOSO:



@CRSHphilly



## CAMBIOS ADECUADOS

- Para sobrevivientes del acoso es necesario crear **CAMBIOS ADECUADOS** como trabajar en días o áreas diferentes para evitar el contacto con la persona que acosa, días libres para recuperarse del acoso, etc.

## DESPUÉS DE REPORTAR:

- Una **ACCIÓN** debe ser tomada ante la persona que causó el daño:
  - Advertencia verbal o escrita
  - Descenso de posición laboral
  - Suspensión
  - Terminación del empleo
  - Demanda o acusación criminal por conducta dañina

## ENFOQUES RESTAURATIVOS:

- **CENTRAR las voces de los sobrevivientes** y mantener espacio entre lxs perpetradorxs y las personas lastimadas.
- **EDUCAR** a lxs perpetradorxs sobre por qué su comportamiento es dañino.
- **USAR** comunicación directa y empatía para tratar el problema y trabajar una solución.



# ¿CÓMO APOYAR A LES SOBREVIVIENTES?



- Interrogue su historia o pregunte por qué
- Pida detalles específicos
- Diga lo que podrían haber hecho diferente
- Culpe o avergüence a la víctima
- Diga:
  - “Yo entiendo” o “Sé como se siente”
- Imponga estigmas y mitos que motiven el silencio



- Escuche con empatía, solidaridad y preocupación
- No critique
- Alivie la culpa
- Apoye en conseguir la ayuda que deseen
- Hable de manera que refleje sus emociones: (“Suena como si...” o “Parece que te sientes...”)
- Diga: "Te creo y no es tu culpa"

# ¿CÓMO APOYAR A LES SOBREVIVIENTES?



@CRSHphilly



## EN CASOS DE ACOSO SEXUAL:

- Estudios demuestran que la **PRIMERA RESPUESTA** que un sobreviviente recibe cuando **se revela** afecta la manera que busca apoyo y la manera en cómo se sana.
- Anime a las víctimas a que acepten **cuidado médico** y que completen un **kit de violación** después de una agresión sexual.
- Pueden necesitar tratamiento por enfermedades transmitidas sexualmente o una **prueba de embarazo** después de la agresión.
- Recuérdales que **recolectar evidencia** NO significa que ellos necesitan levantar cargos contra su asaltante.
- **Anime**, pero no presione a las víctimas a **reportar el ataque** a la policía. Si la víctima no quiere reportar la violación, respete su decisión.
- Sea consciente del **RACISMO INSTITUCIONAL** en todos los sistemas sociales que impiden a sobrevivientes negros, marrones e indígenas hacer un reporte.
- Sobrevivientes o víctimas pueden **beneficiarse** hablando con consejerxs capacitadxs o otro apoyo terapéutico.

WOAR LÍNEA  
DIRECTA:  
215.985.3333

UNIDAD DE VÍCTIMAS  
ESPECIALES:  
215.685.3251

CRSH LÍNEA DE  
AYUDA:  
267.888.3333

# ¡SEA UN ESPECTADOR ACTIVO!



@CRSHphilly



## Si usted presencia el acoso:

Si es seguro para usted, en el momento:

- **Interrumpa** lo que está pasando.
  - ¿**Distraer**? ¿**Delegar**? ¿Mostrar su **desacuerdo**?  
Expresé sus propias emociones. Desafíe y resista lo que está pasando.
- **Chequee** con el sobreviviente si es posible.  
**Apóyeles. Centre** sus necesidades primero.
- **Pide** a otros que se involucren y ayuden

Se necesita una comunidad para interrumpir la violencia sexual, física y emocional.

Qué Decir...

- "Puede explicar lo que usted quiere decir con ese comentario?"
- "Me duele" / "No"
- "Esto no está bien" / "Esto es inapropiado"
- "Usted está siendo irrespetuoso/a"
- "Respete mis límites"
- "Eso es molesto. ¿Podemos hablar sobre esto más tarde?"

WOAR LÍNEA  
DIRECTA:  
215.985.3333

UNIDAD DE VÍCTIMAS  
ESPECIALES:  
215.685.3251

CRSH LÍNEA DE  
AYUDA:  
267.888.3333