



Antología de sobrevivientes de Safe Passage

Indicaciones para las composiciones literarias y artísticas

Ofrecemos estas indicaciones como puntos de partida para elaborar una obra literaria/artística que refleje tu experiencia como sobreviviente.

Completa las oraciones

- Me di cuenta de que algo estaba mal cuando...
- Cuando enfrenté a mi pareja por el abuso...
- Cuando le pedí ayuda a un amigo...
- Cuando le pregunté a mi líder religioso qué hacer...
- Cuando le pedí ayuda a la policía...
- Le gente me preguntaba, «¿cómo te ocurrió a TI?» Me llevó mucho tiempo encontrar la respuesta. La respuesta...

Seguridad

- ¿Qué significa la «seguridad» para ti? ¿Cómo sabes cuando estás segura o insegura?
- ¿Cómo se siente la seguridad en tu cuerpo, tu corazón y tu mente? ¿Y en tu espíritu?
- Un recuerdo positivo: Elige un momento en el que te sentiste amada/conectada/contenta/segura y presta atención a lo que sucede en tu cuerpo. Escribe sobre eso, imagínalo y siéntelo con todos tus sentidos. Analiza este recuerdo a fondo e imagina todos los detalles que puedas. Intenta reflexionar sobre lo que sucede en tu cuerpo, tu corazón y tu mente cuando piensas en este recuerdo.

Identidad

- ¿Qué me gusta de mí? ¿Cuáles son algunas de mis mejores cualidades?
- ¿Cuándo sientes que eres tú misma?
- ¿Qué significa el respeto para mí? ¿Cómo es? ¿Cómo suena? ¿Cómo se siente?
- ¿Cuáles son mis valores fundamentales? ¿Qué valores son más importantes para mí en mi relación conmigo y con los demás? ¿Por qué estos valores son importantes para mí?



Antología de sobrevivientes de Safe Passage

Indicaciones para las composiciones literarias y artísticas

- ¿Qué me da esperanza?
- ¿Qué palabras y conductas asocias con la confianza y la honradez? En ti, ¿y en los demás?
- ¿Qué significa mi identidad LGBTQ+ para mí? ¿Fue esta parte de mi identidad atacada o fue honrada en mis relaciones anteriores con citas, parejas, familiares y amigos?
 - («LGBTQ+» puede reemplazarse con cualquier identidad marginada).
- Describe tus emociones pensando con qué colores estarían representadas y por qué. ¿De qué color ves tu dolor y por qué? ¿De qué color ves tu alegría? Escribe acerca de todas las emociones y colores que desees.
- Describe un atuendo que te haga sentir cómoda o segura de ti misma. Puede ser algo del presente, del pasado, o incluso algo a lo que aspiras. Puedes describirlo literalmente (tipo de tela, colores, texturas) y reflexionar sobre por qué te ayuda a sentirte cómoda, segura de ti mismo o cualquier emoción significativa que asocias con él.

Expresión de lo que sientes

- Si tuviera que escribir una carta a alguien que me ha lastimado, ¿qué diría?
- ¿Qué cambio me gustaría ver en las comunidades de las que formo parte?
- Si hiciera mi propio cartel de protesta, ¿qué diría?
- Describe un momento en el que actuaste de acuerdo con tus valores fundamentales, aunque los demás no lo hicieron.
- ¿Qué te hace enojar? ¿Cuándo notas que te enojas? ¿Cómo te sientes al enojarte? ¿En qué parte de tu cuerpo sientes el enojo? Si tuvieras que escribirle una carta a tu enojo, ¿qué podrías decirle a esa parte de ti?

Sanación

- ¿Qué cosa estoy orgullosa de haber logrado en mi viaje hacia la supervivencia o sanación?
- ¿Qué significa la alegría para ti? ¿Cómo sientes alegría?



Antología de sobrevivientes de Safe Passage

Indicaciones para las composiciones literarias y artísticas

- ¿Cómo puedes demostrar más amabilidad, comprensión y compasión?
- ¿Qué reflexiones te llevarás al nuevo año o la nueva temporada? ¿Hay algo que eliges dejar atrás?
- ¿Alguna vez minimizas o le restas importancia al trauma que has sentido como sobreviviente? Si contestaste que sí, ¿por qué piensas que haces eso?
- ¿Qué estrategias tranquilizantes o de relajación utilizas? ¿Hay algo que has querido probar y no lo has hecho aún?
- Si pudieras pasar tu día haciendo algo que quisieras, ¿qué elegirías hacer? Intenta visualizar ese día y describe todos los detalles que puedas. ¿Cómo te haría sentir elegir pasar tu día así?
- ¿Qué significa la palabra «límites» para ti? Intenta nombrar algunos ejemplos de límites que tienes actualmente, aquellos que te gustaría establecer u otros que has tenido anteriormente. Reflexiona sobre lo que hace que estos límites sean importantes para ti. Pueden ser límites contigo mismo o límites con los demás.