

## Formato de la reunión ASCA-NYC - Rotación A - marzo de 2016

### 1 Co-Secretario Uno

Buenas noches (mañana o tarde) y bienvenido a ASCA. Mi nombre es \_\_\_\_\_ y seré el co-secretario de esta reunión junto con \_\_\_\_\_.

Al comenzar nuestra reunión, hagamos una pausa en silencio para reflexionar sobre lo que estamos sintiendo y lo que queremos lograr aquí hoy.

**(Pausa por unos 30 segundos)**

El propósito de ASCA es agrupar sobrevivientes en una comunidad nutritiva y de apoyo a los que hemos sido abusados en nuestra infancia ya sea física, sexual o emocionalmente. Nuestras reuniones nos empoderan para transformar nuestras identidades de víctimas a sobrevivientes y de sobrevivientes a vencedores.

Pasaremos ahora a la lista de registro de soporte telefónico. Firmar la lista es completamente voluntario.

(Si hay personas nuevas, explica de que se trata la lista).

### 2 Cosecretario Dos

Al participar en esta reunión, todos acordamos respetar y cumplir con las pautas contenidas en el folleto “Bienvenido a ASCA”, la filosofía y el espíritu de ASCA, así como cualquier intervención realizada por los Cosecretarios. El folleto “Bienvenido a ASCA” describe información

importante sobre cómo participar de manera segura en nuestra reunión y cómo maximizar su experiencia.

Además, al participar en esta reunión, todos acordamos abstenernos de emprender conversaciones disruptivas.

Las conversaciones disruptivas consisten en establecer un diálogo directo con otra u otro participante o hacer referencia a otra persona en el grupo, ya sea mientras comparte sus experiencias o en cualquier otro momento durante la reunión. También incluye referirse al contenido de la participación de otra persona. La excepción a esta regla es el breve período que sigue a la parte de la / el presentador, si el hablante elige recibir retroalimentación de apoyo del grupo. La otra excepción es en las reuniones de Rotación A Tema abierto, como hoy, en las cuales compartimos experiencias durante toda la reunión y todos los participantes que intervienen pueden solicitar comentarios de retroalimentación si así lo desean.

¿A quién le gustaría ser voluntario para leer las Pautas de la reunión de ASCA?

(Haga una pausa para ver si alguien se ofrece como voluntario. Si no hay voluntarios, la/el cosecretaria/cosecretario leerá las pautas).

Pautas de la reunión de ASCA

Recuerde que todas y todos somos responsables de que esta reunión sea útil y segura.

**Procure:**

Mostrar respeto a todos de manera individual y al grupo en su totalidad.

Aténgase solo a las categorías de retroalimentación solicitados.

Hablar sobre sus propios sentimientos / experiencias usando afirmaciones desde el “yo”

Mantenerse enfocado en el paso o tema si hay uno.

En caso de duda, bájele el tono a sus comentarios o pida aclaraciones a las / los co-facilitadores.

**Evite:**

Gritar y usar palabras obscenas de manera frecuente en el grupo.

Usar declaraciones con la palabra “Debería”.

Criticar, menospreciar, atacar o “provocar” a otras / otros participantes en el grupo.

Psicoanalizar o “realizar una lista de los defectos en otras / otros participantes”

Interrumpir a otras / otros participantes o mantener conversaciones paralelas.

Además de lo que se debe evitar y procurar, le pedimos que observe las mismas pautas que se mantienen en todas las reuniones de ASCA.

- Intente llegar a tiempo y quedarse hasta la conclusión de la reunión. Dejar la reunión temprano es perjudicial para los demás participantes.
- Las reuniones de ASCA son exclusivas para adultas / adultos sobrevivientes de abuso y negligencia física, sexual o emocional infantil.
- Esta es una reunión anónima. Solo se usan nombres, no apellidos
- Lo que escucha hoy, se revela confidencialmente y no debe repetirse fuera de esta reunión.
- Solicitamos que nadie asista a nuestra reunión bajo la influencia de alcohol o drogas a menos que sea un medicamento prescrito por un médico.
- Las reuniones de ASCA no están destinadas a sobrevivientes que actualmente estén cometiendo abusos contra otras personas o mascotas. No se permite hablar sobre episodios abusivos en contra de otras personas pasados o presentes.
- El lenguaje que se considera derogatorio con respecto a la raza, el sexo, la etnia, la religión, la orientación sexual u otro rasgo relacionado con un grupo minoritario es inaceptable en la reunión.
- Al participar en esta reunión, todos aceptamos cumplir con el espíritu de ASCA, nuestras directrices y cualquier intervención de los co-facilitadores.

## 1 Co-facilitador Uno

Nosotras / nosotros, las / los co-facilitadores, somos responsables de mantener la seguridad e intervendremos si se transgreden las pautas o los procedimientos de la reunión. Si no está de acuerdo o tiene una pregunta sobre una intervención de un co-facilitador, converse sus inquietudes con la / el co-facilitador después de la reunión.

**(Chequee la puerta para los que lleguen más tarde).**

Ahora leeremos en voz alta nuestra Declaración de filosofía y las etapas y los pasos. Hay cuatro párrafos en la Declaración y nos gustaría que una o un participante comience a leer el primer párrafo y luego pase la Declaración a la siguiente persona. Después de que la declaración se describen las etapas y los pasos. El proceso se describe en tres etapas y quisiéramos que una persona lea la primera etapa con sus pasos, luego pase las etapas a la siguiente persona, y así sucesivamente. Si le entregan la Declaración o las Etapas, pero no desea leer, diga “Paso” y entregue el documento a la o el siguiente participante.

### **Primer voluntario para la lectura**

Declaración de Filosofía.

Estamos aquí hoy para enfrentar nuestro pasado y recuperar nuestras vidas como sobrevivientes del abuso infantil. Sabemos intuitiva u objetivamente que fuimos abusados/abusados y descuidados física, sexual o emocionalmente cuando éramos niñas/niños. Creemos que

nuestro abuso ha afectado quienes somos hoy como adultos. Estamos decididos a rehacer nuestras vidas al recuperar lo que nos quitaron: nuestra inocencia, nuestro poder, nuestro derecho a determinar quiénes somos y cómo viviremos en el mundo.

### Segundo voluntario para la lectura

Consideramos a nuestros abusadores responsables del abuso quien quiera que sean, pues nosotras/nosotros, como niñas / niños, solo queríamos su amor. Consideramos que solo somos responsables de nuestras vidas como adultas/adultos. Aceptamos que la recuperación implica discutir recuerdos de nuestro abuso. Creemos que hay poder en recordar a pesar del dolor que traerá. Aceptamos que no podemos hacer esto solas/solos. Necesitamos la ayuda de otros para transformar la vergüenza en autocompasión, autoafirmación y autoaceptación.

### Tercer voluntario para la lectura

Creemos que cada uno tiene su propia historia que contar. Nos comprometemos a escuchar los esfuerzos de cada participante a recordar, afligirse y sanar. Ofreceremos respeto, apoyo y esperanza para ayudar a desafiar las autoconcepciones, la autocrítica y la autorecriminación que nos mantienen como prisioneros de nuestro pasado. Honraremos con discreción la confianza que nos han otorgado en lo que escuchamos acerca de los secretos más vulnerables de los

demás. Permitiremos que todos tomen la iniciativa al decidir qué significa el pasado para ellas y ellos.

### Quinto voluntario para la lectura

Estamos preparadas/preparados para comprometer nuestros corazones, nuestras mentes y nuestro espíritu en cambiar nuestras vidas.

Entendemos que nosotros, como niñas/niños, fuimos víctimas. Creemos que hoy, como adultas/adultos, somos sobrevivientes. Confiamos en que mañana con la recuperación viviremos como triunfadores. Hoy nos comprometemos a mantenernos unidas/unidos en nuestros mejores esfuerzos para sanar del pasado. Hacemos este compromiso con nosotras mismas / nosotros mismos en compañía de nuestras compañeras y compañeros desde este día en adelante.

### Sexto voluntario para la lectura

Etapas y pasos

#### **Primera etapa: Recordar.**

PASO UNO Estoy en una crisis de quebrantamiento interno, habiendo alcanzado parcialmente una comprensión del abuso.

PASO DOS He determinado que fui abusada/abusado física, sexual o emocionalmente de niña/niño.

PASO TRES He hecho un compromiso con la recuperación de mi abuso infantil

PASO CUATRO Voy a volver a experimentar cada grupo de memorias del abuso a medida que surjan en mi mente

PASO CINCO Yo acepto que no tenía poder real ante las acciones de mis abusadores, acciones que los HACEN A ELLAS Y/O ELLOS responsables

PASO SEIS Puedo respetar mi sentimiento de vergüenza y la ira como consecuencia de mi abuso, pero trabajare en no dirigirla contra mí o en contra de otras u otros.

PASO SIETE Puedo sentir mi niña/niño interior cuyos esfuerzos para sobrevivir ahora los puedo apreciar

**Séptimo voluntario para la lectura**

### **Segunda etapa: El duelo**

PASO OCHO He hecho un inventario de las áreas problemáticas en mi vida adulta.

PASO NUEVE He identificado mis áreas conectadas al auto-sabotaje.

PASO DIEZ Puedo controlar mi ira y encontrar salidas saludables para mi agresión



PASO ONCE Puedo identificar falsas creencias y percepciones distorsionadas de mí misma o mí mismo y las y los demás.

PASO DOCE Estoy enfrentando mi sentimiento de vergüenza y desarrollando sentimientos de auto-compasión.

PASO TRECE Acepto que tengo el derecho de ser quien quiero ser vivir de la manera que quiero vivir

PASO CATORCE Soy capaz de hacer duelo por mi infancia y llorar la pérdida por los que me han fallado.

### Octavo voluntario para la lectura

#### **Tercera Etapa: Sanidad**

PASO QUINCE Tengo derecho a tomar la iniciativa de compartir en las riquezas de la vida

PASO DIECISEIS Estoy fortaleciendo las partes saludables de mi misma / mí mismo, fortaleciendo mi autoestima

PASO DIECISIETE Puedo hacer los cambios necesarios en mí comportamiento y relaciones en la casa y el trabajo

PASO DIECIOCHO He resuelto el abuso con mis agresores hasta el punto que es algo aceptable para mí.

PASO DIECINUEVE Yo sostengo mi propio significado acerca del abuso que me libera del legado del pasado

PASO VEINTE Me veo a mi misma/mí mismo como una vencedora/un vencedor en todos los aspectos de mi vida – amor, trabajo, maternidad, paternidad y juego.

PASO VEINTIUNO Estoy decidida/decidido en integrar mi nueva identidad y mi alma.

**(Chequee la puerta)**

2 Co-facilitador Dos

Gracias.

La reunión de hoy tiene una agenda abierta de temas. Esto significa que las experiencias que compartimos pueden estar relacionadas con cualquier aspecto de nuestras historias de abuso infantil, con las etapas y pasos o con cualquiera de los problemas o desafíos que enfrentamos en nuestra recuperación, así como nuestras historias de triunfo y esperanza. Nuestra reunión de rotación A es una reunión completamente dedicada a compartir nuestras experiencias y todos los que comparten pueden elegir recibir retroalimentación en forma de comentarios de apoyo.

En este momento, nos gustaría recordarles a todas y todos las pautas para compartir y dar retroalimentación de apoyo en el folleto “Bienvenido a ASCA”.

Lo que diga durante su participación es importante para usted y para los demás en la reunión. En general, lo alentamos a que:

- ✓ Hable sobre “sus propios” sentimientos y use afirmaciones comenzando con la palabra “yo” en lugar de afirmaciones con la palabra “tú”.
- ✓ Hable de una manera que la gente pueda “comprender” lo que está diciendo. Por ejemplo: ningún consejo, ninguna crítica o psicoanálisis.

También debemos recordar las pautas para evitar las conversaciones disruptivas cuando se comparten experiencias personales. Si bien es posible que desee compartir algo sobre lo que alguien más en el grupo haya mencionado, dirigirse directamente a esa persona diciendo algo como “Lo que dijiste acerca de –“ o “Cuando José dijo –“ se considera una conversación disruptiva. Aunque esta clase de comentarios pueden parecer naturales refiriéndose a otras personas, por favor absténgase de hacerlo. Dirigirse directamente a otro miembro de la reunión puede provocar ansiedad o resultar desagradable.

## 1 Co-Facilitador Uno

Hoy, cada persona que comparte puede solicitar recibir comentarios de retroalimentación por parte del grupo. Al compartir su experiencia, por favor infórmenos qué tipo de comentarios de retroalimentación desea recibir de los demás. Si no quieres ningún comentario de retroalimentación, no es problema y es completamente aceptable.

Existen solo dos categorías de mensajes de retroalimentación 1. Mensajes de retroalimentación de apoyo y 2. Mensajes de retroalimentación de información y recursos que son permisibles. Ejemplos de los tipos de mensajes de retroalimentación están en su folleto “Bienvenido a ASCA”. Este NO es un momento para realizar un mini-compartir de experiencia sobre usted. Tampoco es un momento para ofrecer consejos o psicoanalizar lo que dijo la persona. El tiempo de retroalimentación es una oportunidad para decir algo que apoya directamente a la persona que acaba de compartir.

Ahora tendremos el espacio de compartir nuestras experiencias en la reunión. Después de que el primer voluntario haya terminado (incluyendo el espacio de recibir mensajes de retroalimentación si aceptan recibirlos), el orador elegirá el próximo orador entre las personas que levanten la mano.

Para el espacio de comentarios de experiencias, le pedimos que limite su comentario a \_\_\_\_\_ minutos o menos para que la mayor cantidad de personas puedan tener la oportunidad de hablar. La persona responsable de apuntar el tiempo (apuntador del tiempo) le avisará cuando tengas un minuto restante; tendrá un minuto para completar tus comentarios de experiencias personales. Al final de su participación, infórmenos si desea recibir comentarios de otras u otros. El tiempo total de retroalimentación será de \_\_\_\_\_ minuto (s). Si da retroalimentación, sea breve para que otros puedan dar su opinión.

Recuerde informarnos al final de su participación si desea recibir comentarios de retroalimentación y, de ser así, qué tipo de comentarios. ¿Tenemos un voluntario para comenzar a compartir experiencias personales?

(El último control de la puerta debe ser a las 7 p.m. en ese momento las señales en el lado exterior de la puerta se deben retirar).

(Cuando el tiempo para compartir comentarios de experiencias personales se termine)

2 Cosecretario Dos

Gracias. Este es todo el tiempo que tenemos por ahora. Pasaremos nuevamente por la Lista de Soporte Telefónico. También vamos a pasar el sobre para contribuciones. La donación sugerida de diez dólares se usa para el alquiler de este espacio, nuestra suscripción a Meet Up y otros costos de reuniones. Esta cantidad es sugerida y no obligatoria.

Y a medida que comenzamos a cerrar nuestra reunión, queremos brindar a todos los que lo deseen la oportunidad de hacer un breve comentario de 20 segundos o menos sobre cómo se sienten. Recuerde que son solo unas pocas palabras sobre cómo te sientes mientras nos preparamos para salir al mundo ordinario. No se trata de un tiempo para realizar un mini-compartir o críticas de la reunión, por favor. Solo sentimientos.

Comenzaré y daremos la vuelta al círculo a mi izquierda. Si no quiere hablar, solo diga la palabra “paso”.

(El Cosecretario Dos comienza y luego hace un gesto a la siguiente persona a la izquierda. Después de compartir los sentimientos, el Cosecretario Dos continúa).

## 2 Cosecretario Dos

La próxima semana será una reunión de Rotación B y nos enfocaremos en el Paso \_\_\_\_ (Lea el paso.) ¿Hay alguien a quien le gustaría voluntarizarse ahora para ser el presentador la próxima semana? (Si nadie se ofrece como voluntario). Debido a que hoy nadie se ofreció como voluntario, volveremos a preguntar la próxima semana. Puede prepararse leyendo el material del paso en el manual “De Sobreviviente a Vencedor”. Si no tiene una copia, pero es miembro de nuestro grupo Meet Up, se encuentra en el sitio Meet Up en la pestaña en el menú superior con la palabra “Más”, al igual que otros materiales de la reunión. O puede ir a [www.ascasupport.org](http://www.ascasupport.org) e imprimir u ordenar una copia desde el sitio web.

¿Hay anuncios de ASCA u otros anuncios?

(Aquí se pueden hacer anuncios. También se puede usar este momento para la educación. Las personas pueden hacer sugerencias sobre libros, terapias, etc. El momento también se puede usar para recordar a las personas sobre las pautas de la reunión si se cruzó alguna).

(Pase copias de la Declaración de cierre si aún no lo ha hecho).

## 1 Co-Secretario Uno

Es nuestra tradición recitar juntos nuestra “Declaración de Cierre”.

Hemos venido a reunirnos como una comunidad para enfrentar nuestro pasado, unidos en resistencia por nuestra supervivencia, decididos a reconstruir nuestras vidas mediante la curación del dolor y la transformación de nuestra vergüenza.

Encontraremos consuelo en nuestro lugar de seguridad cualquiera que hayamos decidido que sea. Los sentimientos pueden sentirse. Los recuerdos pueden recordarse y las sensaciones pueden manejarse.

Ahora cerramos nuestra reunión con una fe renovada en nuestro poder, armados con el autoconocimiento, alimentados por nuestra fuerza que proviene de la resistencia por la supervivencia, fortalecidos por el desafío del cambio y honrados con un sentido de esperanza por lo que nuestro futuro puede llegar a ser.

Únase a nosotros nuevamente la próxima semana. Gracias por su participación y apoyo. Recuerde que es posible que se sienta sensible y vulnerable después de una reunión como esta. Sea suave y apacible en todas sus interacciones, especialmente con usted.