

Formato de la reunión ASCA-NYC - Rotación B - 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 apoyo a los que hemos sido abusados como niñas o niños ya sea física, sexual o emocionalmente. Nuestras reuniones nos empoderan para transformar nuestras identidades de víctimas a sobrevivientes y de sobrevivientes a victoriosos.

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

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

2 Cosecretario Dos

Al participar en esta reunión, todas / 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 durante su parte o en cualquier otro momento. 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 o el exponente si el hablante elige recibir retroalimentación de apoyo del grupo.

¿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, el co-secretario 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 por las y los demás y por el grupo.

Aténgase solo a las categorías de retroalimentación solicitados.

Hablar sobre sus propios sentimientos / experiencias y usa las 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 los co-facilitadores.

Evite:

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

Usar declaraciones “Debería”.

Critique, menospreciar, atacar o “provocar” a otras y otros participantes en el grupo.

Psicoanalizar o “realizar una lista de defectos en las y los otros participantes”

Interrumpa a otras y 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 quédese hasta la conclusión de la reunión.

Dejar la reunión temprano es perjudicial para seguir a los participantes.

- Las reuniones de ASCA son exclusivas para adultas y adultos sobrevivientes de abuso y negligencia física, sexual o emocional infantil.

- Esta es una reunión anónima. Solo se usan nombres, no apellidos
- Lo que escuchas 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 están 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

Nosotros, 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 el co-facilitador después de la reunión.

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

1 Co-facilitador Uno (continua)

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 o abusados y descuidados física, sexual o emocionalmente cuando niñas o 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 y nosotros, como niñas o niños, solo queríamos su amor. Consideramos que solo somos responsables de nuestras vidas como adultas o 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 o solos. Necesitamos la ayuda de otras y otros para transformar la vergüenza en autocompasión, autoafirmación y autoaceptación.

Tercer voluntario para la lectura

Creemos que cada una y que cada uno tiene su propia historia única 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.

Cuarto voluntario para la lectura

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

Entendemos que nosotros, como niñas o niños, fuimos víctimas.

Creemos que hoy, como adultas o adultos, somos sobrevivientes.

Confiamos en que mañana con la recuperación viviremos como triunfadores. Hoy nos comprometemos a mantenernos unidas y unidos en nuestros mejores esfuerzos para sanar del pasado. Hacemos este compromiso con nosotras mismas y nosotros mismos en compañía de nuestros compañeras y compañeros desde este día en adelante.

(Chequee la puerta)

2 Co-facilitador Dos

En la reunión de hoy nos concentraremos en el Paso _____. ¿Alguien quiere ser voluntario para leer la sección sobre este paso del manual de “Sobreviviente a Vencedor@”?

(Si nadie voluntariza, cualquiera de los co-facilitadores lee el material).

Co-Facilitador Dos (continúa)

Gracias por leer el paso de hoy.

(Si alguien se ofreció como voluntario para ser el presentador)

(Nombre del voluntario) _____ se ha ofrecido para ser nuestro presentador en esta reunión y tendrá 15 minutos para compartir.

(O)

¿A quién le gustaría ser nuestro presentador de 15 minutos en la reunión de hoy?

(Espere a ver si alguien se ofrece como voluntaria o voluntario. De lo contrario, pase a la parte de la reunión para compartir comentarios de experiencias. Si alguien decide ser la voluntaria o el voluntario, entonces diga)

Gracias por ser nuestro presentador hoy.

(Si nadie se ha ofrecido voluntario para ser la o el apuntador del tiempo, diga)

¿Tenemos alguna voluntaria o voluntario para ser la o el apuntador del tiempo hoy? Si no, yo seré la o el apuntador del tiempo.

(Si alguien se ofrece como voluntario o ya se ofreció como voluntario)

_____ (Nombre de la o el apuntador del tiempo) se ha ofrecido como voluntaria o voluntario para ser la o el apuntador del tiempo y le hará saber cuándo le queda un minuto para finalizar su participación. Gracias por ser nuestra o nuestro presentador hoy.

(La o el presentador comparte por un periodo de 15 minutos)

1 Co-Facilitador Uno

Gracias por compartir tus experiencias _____. ¿Desea recibir algún comentario de retroalimentación por del grupo y, de ser así, qué tipo de comentarios te gustaría? Recuerda que tenemos dos tipos de comentarios de retroalimentación: de apoyo y recursos.

(Si la o el presentador responde que desea recibir comentarios de retroalimentación por parte del grupo, proceda en consecuencia. De lo contrario, comience con la parte de la reunión dedicada a compartir mensajes de experiencias, la sección que comienza con la frase --- “Ahora comenzaremos con la parte de la reunión para compartir mensajes de experiencias ...”).

Como _____ ha indicado que desea recibir algún comentario de retroalimentación de nuestra parte, quiero recordarles a todas y todos que se atengan solo al tipo de comentarios de retroalimentación que solicitó nuestro presentadora o presentador.

Cada persona que quiera ofrecer comentarios tendrá un máximo de un minuto. La o el presentador, _____ elegirá entre aquellas o aquellos que levanten la mano. Además, recuerde que la o el receptor de comentarios puede interrumpir el proceso de retroalimentación en cualquier momento.

Recuerde que este NO es un momento para compartir un mini-mensaje 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. Si es la primera vez que asistes a nuestra reunión, te sugerimos que revises la información que se encuentra en el “Arte de los comentarios de retroalimentación para el apoyo y la reafirmación” que se encuentra en su folleto “Bienvenido a ASCA”. Recuerde que nuestros comentarios de retroalimentación son para el beneficio de _____. Nuestros comentarios son más útiles cuando son directos, claros y enfocados. Antes de continuar, ¿alguien tiene una pregunta sobre qué implica un comentario de apoyo y reafirmación?

2 Cofacilitador dos

Un último aspecto sobre la recepción de comentarios de retroalimentación: esta puede ser una experiencia bastante poderosa. Una vez que finalice el tiempo de comentarios, el orador tendrá la oportunidad de comentar cómo se siente antes de pasar a la parte de compartir mensajes de experiencias personales. Dediquemos unos minutos a organizar nuestras ideas y sentimientos antes de que comience el proceso de retroalimentación. **(Realice una pausa durante 15 segundos)** ¿A quién le gustaría ofrecer _____ comentarios de apoyo de retroalimentación?

(Después de que finalice el proceso de retroalimentación)

1 Co-Facilitador Uno.

Gracias a todas y todos. Este es todo el tiempo que tenemos para ofrecer comentarios de retroalimentación. Puede ofrecer comentarios de apoyo adicionales al finalizar la reunión.

_____, ¿te gustaría tomar unos momentos para compartir con nosotros cómo te sientes haber escuchado los comentarios y responder a los comentarios?

(Permita que la o el presentador responda durante unos minutos).

Gracias _____.

(Verifique la puerta. 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).

2 Co-Facilitador Dos

Ahora tendremos el espacio de compartir comentarios de nuestras experiencias en la reunión. En esta parte de la reunión, el primer voluntario elegirá el próximo orador entre las personas que levanten la mano hasta que este tiempo termine. Recuerde que no hay espacio para comentarios de retroalimentación en la sección para compartir mensajes de experiencias. Si quieres dar un comentario de retroalimentación a alguien, puedes hacerlo después de la reunión. Y, aunque no damos consejos, si alguna o algún participante desea recibir consejos, ellas y

ellos pueden expresarlo en comentarios y cualquiera que desee darles ese consejo pueden hacerlo después de la reunión.

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) te avisará cuando tengas un minuto restante; tendrás un minuto para completar tus comentarios de experiencias personales.

1 Co-Secretario Uno

No se permite conversaciones disruptivas durante la parte durante el espacio de compartir experiencias personales en nuestra reunión. Las conversaciones disruptivas se definen como la referencia a otra persona en el grupo de cualquier manera o como un comentario sobre la participación de otra persona.

De nuevo, si desea responder directamente a un orador, hágalo de manera respetuosa después de la reunión.

2 Cosecretario Dos

En la reunión de hoy nos concentramos en el Paso _____.

(Lea el paso.) Alentamos a todas y todos a enfocar sus acciones en este Paso, pero si necesita compartir acerca de algo diferente también está bien.

1 Co-Secretario Uno

Antes de comenzar nuestro espacio para compartir mensajes de experiencias personales, detengámonos por un momento para organizar nuestros pensamientos y sentimientos sobre lo que queremos compartir.

(Realice una pausa por unos momentos)

¿Tenemos una voluntaria o voluntario para comenzar nuestro espacio para compartir mensajes de experiencias personales?

(Cosecretario Uno selecciona a una voluntaria o voluntario entre aquellos que levantan la mano para comenzar a compartir las etiquetas).

(Cuando finaliza el tiempo compartido de etiquetas, el Cosecretario Dos retoma la reunión).

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. Recuerda, solo unas pocas palabras sobre cómo te sientes mientras nos preparamos para salir

al mundo ordinario. No se trata de un tiempo para realizar mini-comentarios de experiencias o críticas de la reunión, por favor. Solo sentimientos. Comenzaré y daremos la vuelta al círculo a mi izquierda. Si no quieres hablar, solo di 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 C y nos enfocaremos en el Paso _____ (Lea el paso.) Si tiene la rotación C, se puede preparar leyéndolo en la sección de ASCA meet up.

¿Hay alguien a quien le gustaría voluntarizarse ahora para dar compartir un mensaje largo en este paso la próxima semana? (Espere en silencio a que alguien levante su mano (Si nadie se ofrece voluntario, entonces diga). Debido a que hoy nadie se ofreció como voluntario, volveremos a preguntar en la reunión de la próxima semana.

¿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.

(Distribuya copia de la declaración de cierre para las y los asistentes)

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 se pueden recordarse y las sensaciones se 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 ser.

Únase a nosotros nuevamente la próxima semana. Gracias por su participación y apoyo. Recuerde que es posible sentirse sensible y

vulnerable después de una reunión como esta. Sea suave y apacible en todas sus interacciones, especialmente con usted.