

¿Tiene usted dificultades y necesita apoyo?

¿Ha experimentado usted en el pasado o está usted en este momento experimentando situaciones que encuentra difícil de enfrentar, que la atemorizan o que no puede soportar? Sostener esta situación sin apoyo externo puede llegar a deprimirla hasta el punto de ponerla a usted en peligro o interferir con su derecho a vivir y disfrutar de la vida. Su situación emocional podría estarle causando preocupaciones y contribuyendo a la necesidad de compartir esos problemas con otra persona.

Si usted ha inmigrado a Australia, el hecho de estar en un país nuevo y lejos del resto de su familia y de sus amigos cercanos puede hacerla sentirse más sola, y en ciertas ocasiones posiblemente sienta que no tiene a nadie en quien confiar.

La experiencia de inmigrar puede ser emocionante, pero al mismo tiempo trae grandes cambios e interrupción de la rutina familiar que vivía en su país. Si usted vino a Australia en carácter de refugiada, también puede sentirse traumatizada y desorientada. Como mujer, tal vez esté sufriendo los efectos de experiencias poco placenteras como son la violencia, las responsabilidades de la familia y el trabajo y la de cuidar a otros además de a sí misma. Quizás en su país de origen usted ya tenía formas de enfrentarse a situaciones similares, compartiéndolas con sus familiares y amigos. Estar lejos de su ambiente natural y de los medios de apoyo que le inspiran confianza puede hacerla sentir más sola y pensar que no hay nadie a su alrededor para brindarle apoyo. Posiblemente en su cultura sea inaceptable confiarle los problemas personales a un extraño; esto podría impedirle buscar ayuda. Sin embargo, si necesita ayuda o alguien con quien hablar, considere la posibilidad de usar los servicios de consejería.

¿Qué es consejería en Australia?

En Australia, es común que la persona busque ayuda profesional cuando se siente ofuscada, con dificultades y preocupaciones que le están afectando su diario vivir y que la hacen sentir deprimida, impotente o fuera de control. La familia y los amigos pueden ayudar pero, a veces, también sucede que imponen sus propios criterios. Pueden ignorar o negar problemas que ellos no desean enfrentar o incluso podrían darle la información equivocada.

Un consejero la puede ayudar:

- a definir claramente sus emociones;
- a descubrir las causas de sus preocupaciones;
- a clarificar situaciones y dificultades;

- a explorar diferentes opciones que puedan ayudarla a resolver sus preocupaciones;
- a encontrar información que amplíe sus conocimientos de los servicios a su alcance y sus derechos como mujer y ser humano, para ayudarla a sentirse segura de tomar sus propias decisiones;
- a considerar medios que le ayuden a sentirse bien consigo misma y a lograr nuevamente control de su propio destino;
- asistir y dar apoyo en cualquier decisión que usted tome.

El consejero o la consejera no hará lo siguiente:

- decirle a usted que debe o que no debe hacer.
- quitarle a usted control de su situación.

¿En qué situaciones podría un(a) consejero(a) serle útil?

- Cuando usted se sienta atrapada en una situación sin salida, la que piensa que no puede resolver sola.
- Cuando alguna dificultad esté afectando seriamente la normalidad de su vida diaria.
- Cuando no pueda tomar decisiones importantes o no sepa qué camino tomar.
- Cuando necesite discutir algún asunto con alguien que pueda darle una nueva perspectiva.

Los servicios de consejería pueden beneficiarla a usted cuando:

- está sufriendo los efectos de violencia intrafamiliar;
- ha sido violada por alguien a quien usted conoce, un familiar, su esposo o su pareja; o por un extraño;
- ha sufrido acoso sexual en el trabajo, en la escuela o algún otro sitio que usted frecuente;
- ha sufrido abuso o discriminación a causa de su raza, origen étnico, religión, o sexo;
- tiene alguna otra preocupación que sea importante para usted y con la cual necesita ayuda.

¿Cómo puede usted obtener asistencia de los servicios de consejería?

Hay organizaciones que pueden ayudarla a conseguir un profesional apropiado con quien usted se pueda sentir cómoda y en quien pueda confiar para hablar de sus problemas.

Usted puede solicitar:

- Una consejera o, si lo prefiere, un consejero.

- La presencia de un intérprete en la sesión de consejería.
- Una consejera o un consejero de su propia comunidad o de una cultura similar a la suya, si hay disponible.
- Una consejera o un consejero que no pertenezca a su propia comunidad.

¿Qué puede usted esperar de un consejero o una consejera?

Un buen consejero debe ser capaz de:

- escucharla con atención;
- creer en usted;
- ser digno(a) de confianza;
- no hablar con otras personas acerca de usted o de sus problemas;
- brindarle la información apropiada a sus necesidades;
- respetarla y permitirle expresar abiertamente sus sentimientos;
- reconocer y aceptar sus vivencias y el dolor que éstas le causan;
- brindarle información acerca de lo que está sucediendo en referencia a su caso;
- respetar su individualidad y ayudarla a encontrar y usar su propia entereza;
- permitirle elegir su camino propio y respetar sus decisiones y los pasos que desea tomar;
- no juzgarla por las decisiones que usted tome;
- respetar su cultura, sus valores y creencias y permitirle tomar decisiones de acuerdo a sus propios valores culturales y a su perspectiva personal.

¿Cuáles son sus derechos cuando usted usa los servicios de consejería?

Cuando usted usa los servicios de un consejero, usted tiene derecho:

- a ser tratada con consideración, respeto y dignidad
- a exigir absoluta confidencialidad: su consejero no tiene derecho de hablar o escribir acerca de su caso sin su permiso.
- a que se le respeten y tengan en cuenta sus necesidades religiosas, culturales y de idioma.
- a decidir cuando empezar y terminar la consejería o cambiarse a otra consejera.
- a negarse a que hayan estudiantes presentes o a participar en un tratamiento experimental o en proyectos de investigación.
- a solicitar que le recomienden otro consejero;

- a rehusar cualquier forma de relación sexual que le sugiera el consejero o la consejera;
- a hacer preguntas y recibir respuestas apropiadas que usted comprenda;
- a recibir consejos que fortalezcan su autoestima y le hagan reconocer lo que usted vale como persona y la capacidad que tiene para resolver sus problemas y salir adelante. Y sobre todo, que le ayuden a sentirse cómoda para tomar las decisiones que usted piense serán las mejores para usted;
- a obtener información y apoyo de otras personas u organizaciones;
- a pedir que le recomienden otras organizaciones o profesionales que la puedan ayudar;
- a recibir consejería confidencial, protegida y en un ambiente privado y seguro;
- a que se respete su sexualidad, raza, origen étnico, su clase social, religión, su edad, sus creencias políticas y filosóficas y sus valores y actitudes personales. A ser tratada como un individuo único.

¿Cómo puede usted obtener información de su documentación personal?

Usted tiene derecho a pedir que se le muestren sus documentos de consejería, si así lo desea. Pregunte a su consejero acerca de los reglamentos de la agencia, y qué procedimiento debe usted seguir para obtener los documentos de su caso. También puede contactar la oficina de la Comisión de Derechos para la Salud ("Health Rights Commission"), algún centro comunitario de servicios legales o el Servicio de Ayuda para Mujeres Inmigrantes ("IWSS") donde le pueden ayudar a obtener la información que usted desea e informarle acerca de la "Ley de Libertad de Información" ("Freedom of Information Act").

Código de ética de los consejeros

Todas las profesiones, incluso la consejería, se guían por un código de ética. Si en algún momento durante sus sesiones usted se siente incómoda y considera que su consejero(a) ha infringido el código de ética, usted tiene el derecho de preguntar acerca de dicho código y presentar una denuncia. Una trabajadora de IWSS le puede ayudar con este proceso.

Si no consiguió los resultados que esperaba, ¿qué puede hacer?

Algunas veces pueden ocurrir problemas en sus sesiones de

consejería, por ejemplo, usted puede sentir que el consejero o la consejera ha violado sus derechos o tal vez se sienta incómoda con algún aspecto de las sesiones. En estos casos usted tiene varias alternativas:

- Plantearle sus sentimientos a su consejero(a).
- Pedir más información.
- Objetar y solicitar a su consejero(a) que aclare su actitud, sus planes y objetivos. Si necesita ayuda para hacerlo, puede contactar el Immigrant Women's Support Service o algún otro servicio similar.
- Si prefiere no continuar con el consejero que la está atendiendo, puede pedir que le asignen a otro consejero u otra consejera de su confianza.

El costo de usar los servicios de consejería.

El Servicio de Ayuda para Mujeres Inmigrantes ("IWSS") provee servicios de consejería sin costo alguno para mujeres y niños cuyo idioma materno no sea el inglés, que hayan sufrido los efectos de violencia intrafamiliar y/o asalto o violación sexual. También existen variedades de servicios de consejería que se pueden acomodar a sus necesidades específicas y sus ingresos. Algunos servicios cobran de acuerdo a los ingresos del cliente y otros proveen servicios gratuitos. De todas maneras, los precios varían en forma considerable. Hay, además, organizaciones que ofrecen sus servicios por una cantidad mínima. Es aconsejable que antes de comenzar sus sesiones de consejería pida suficiente información acerca del costo para poder decidir lo que sea más conveniente.

We acknowledge the many different sources which assisted in the development of this leaflet: Women's Infolink Queensland, Women's Information Referral Exchange & Healthsharing Women's Health Resource Service, and especially Queensland Health, who provided funding to the Immigrant Women's Support Service for development & publication.