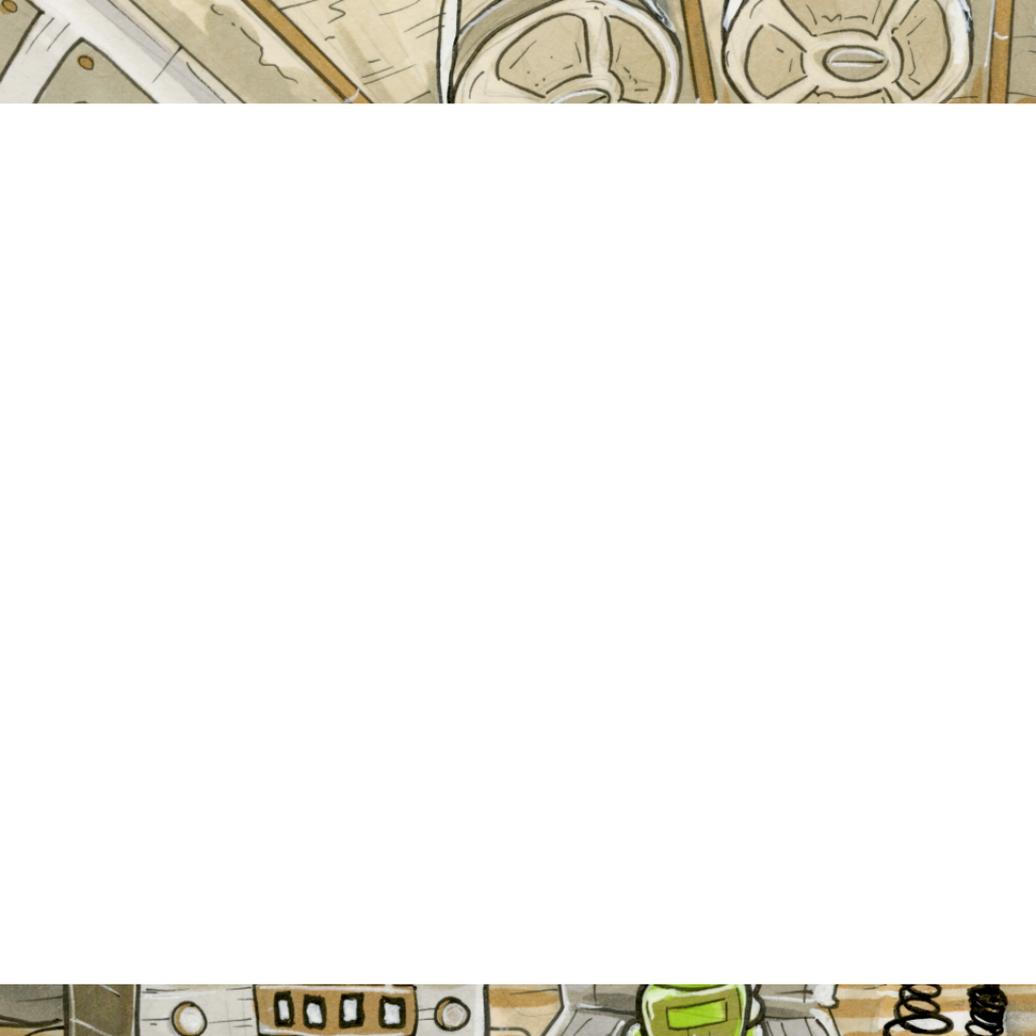


# Sanando de la Agresión Sexual



Para adolescentes y adultos jóvenes





## Tabla de contenidos

- 4** Introducción
  - 5** ¿Qué es la agresión sexual?
  - 9** Comunidades específicas
  - 13** Su respuesta a la agresión sexual
  - 15** Camino a la sanación
  - 29** Información y opciones legales
  - 36** ¿Por qué sucede esto en nuestras comunidades?
  - 38** 24/7 líneas de ayuda
  - 39** Recursos adicionales
- 



## Introducción

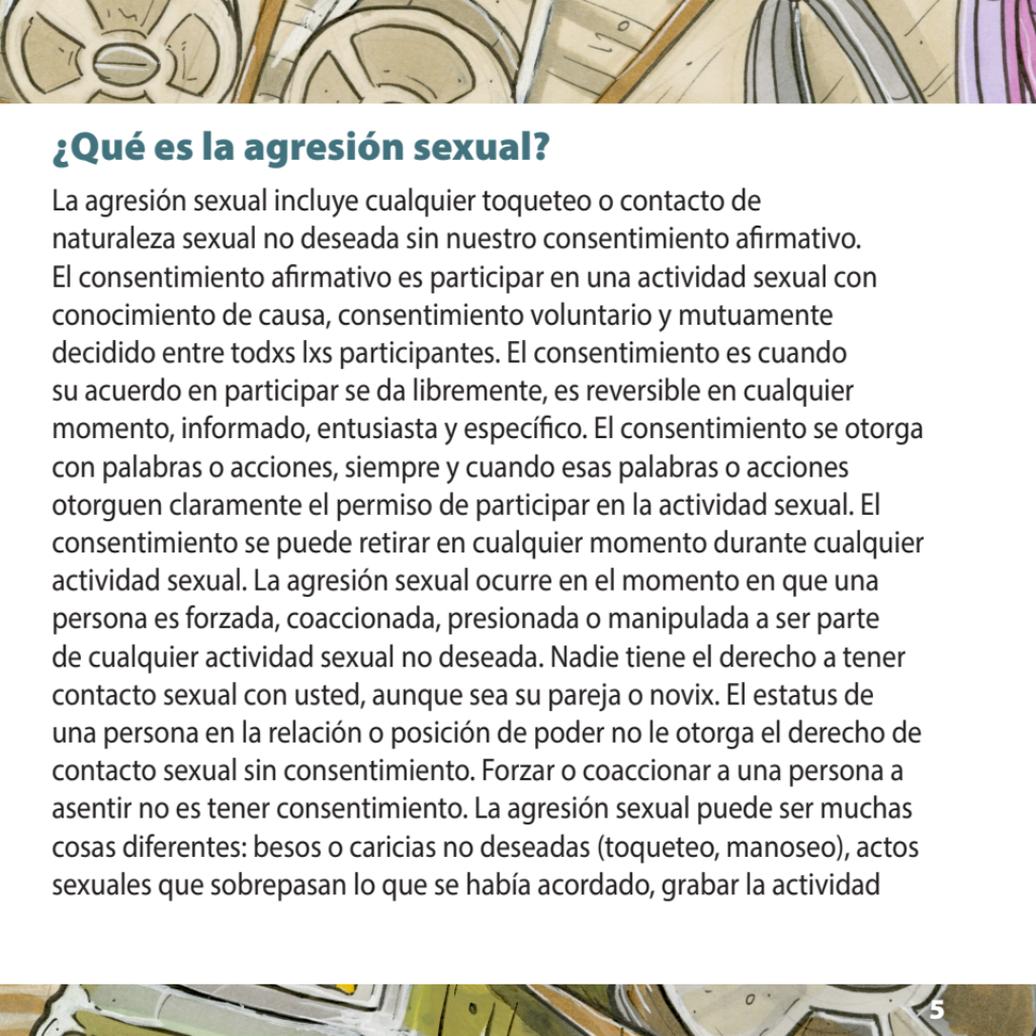
Ninguna persona merece ser lastimada y la agresión sexual nunca es la culpa de la persona agredida. La responsabilidad de la agresión sexual es únicamente de la persona que eligió hacerle daño a alguien más. La agresión sexual es una experiencia traumática que interrumpe su vida y afecta su relación con otras personas, su trabajo escolar, su vida familiar, y su bienestar emocional. Después de ser agredidx sexualmente, es normal estar confundidx sobre qué hacer y sentir que la vida está fuera de nuestro control. Sobrevivir la agresión sexual no nos hace menos valiosxs, fuertes o poderosxs. También es común cuestionarnos sobre lo que podríamos haber hecho diferente. No tiene por qué culparse a sí mismx o cuestionar sus acciones.

### **Si ha sido agredidx sexualmente, no es su culpa.**

Si no está segurx de qué hacer o necesita apoyo, este folleto puede ayudarle a comprender sus sentimientos sobre lo sucedido. Cada quien responde de manera diferente al ser lastimadx y al trauma. La recuperación es a menudo un proceso lento y confuso. Tenga paciencia consigo mismx. Recuerde que la sanación del trauma puede llevar tiempo.

### **Lenguaje Inclusivo y Neutro**

Como parte de nuestro compromiso a la inclusividad de género, decidimos reemplazar las denominaciones "a" y "o" con "x" para reconocer la fluidez de género.



## ¿Qué es la agresión sexual?

La agresión sexual incluye cualquier toqueteo o contacto de naturaleza sexual no deseada sin nuestro consentimiento afirmativo. El consentimiento afirmativo es participar en una actividad sexual con conocimiento de causa, consentimiento voluntario y mutuamente decidido entre todxs lxs participantes. El consentimiento es cuando su acuerdo en participar se da libremente, es reversible en cualquier momento, informado, entusiasta y específico. El consentimiento se otorga con palabras o acciones, siempre y cuando esas palabras o acciones otorguen claramente el permiso de participar en la actividad sexual. El consentimiento se puede retirar en cualquier momento durante cualquier actividad sexual. La agresión sexual ocurre en el momento en que una persona es forzada, coaccionada, presionada o manipulada a ser parte de cualquier actividad sexual no deseada. Nadie tiene el derecho a tener contacto sexual con usted, aunque sea su pareja o novix. El estatus de una persona en la relación o posición de poder no le otorga el derecho de contacto sexual sin consentimiento. Forzar o coaccionar a una persona a asentir no es tener consentimiento. La agresión sexual puede ser muchas cosas diferentes: besos o caricias no deseadas (toqueteo, manoseo), actos sexuales que sobrepasan lo que se había acordado, grabar la actividad



sexual sin su permiso, permitir que otras personas observen sin su permiso; o la violación. Es importante comprender que el forcejeo físico no ocurre en todas las agresiones sexuales.

### **¿Por qué me sucedió esto a mí?**

Es común preguntarse por qué fue agredidx sexualmente. Es posible que se pregunte acerca de sus propias acciones y se pregunte si podría haber hecho algo para evitar que ocurriera la agresión sexual. Puede culparse a sí mismx por el daño que le sucedió. **Nada de lo que usted hizo causó la agresión sexual.**

Muchas personas que fueron agredidxs sexualmente informan que se “congelaron” y no podían moverse ni hablar. Una reacción de “congelación” nunca es culpa de una persona o prueba de que alguien deseaba la agresión. Es simplemente el cerebro de una persona tratando de protegerse a sí mismo; es parte de la respuesta de lucha, huida o congelación y responde a un propósito biológico. Desafortunadamente, no hay muchas personas conscientes de que la reacción de “congelación” puede ocurrir cuando una persona se encuentra en una situación aterradora. Algunas personas malinterpretan por qué una persona se congela y sin darse cuenta culpan a la persona que fue lastimada por no “defenderse” o intentar escapar.



También es común que alguien no reconozca lo que le sucedió como agresión sexual. Es posible que muchas personas no se den cuenta que fueron agredidas durante días, semanas e incluso años después de la ocurrida agresión sexual. Llegar a esta conclusión no hace que lo que sucedió sea menos cierto o menos impactante. Es normal que con una comprensión tardía le regresen algunos sentimientos no deseados o traumatizantes.

### **La agresión sexual en las relaciones no saludables o abusivas**

Estar en una relación, ya sea esta casual o exclusiva, no cambia que cierto tipo de comportamientos son abusivos. Es importante saber que la agresión sexual puede ocurrir en las relaciones íntimas, citas casuales o durante un lígüe. De hecho, la agresión sexual y la violación son cometidas más a menudo por personas que la/el sobreviviente conoce, incluyendo su pareja íntima. Cualquier tipo de abuso en una relación, ya sea emocional, físico o sexual la convierte en una relación abusiva.





Las relaciones saludables se construyen basadas en el consentimiento, la comunicación y la confianza. El consentimiento es un proceso continuo. Esto significa que usted puede decidir lo que quiere para si mismx y su cuerpo, en cualquier momento y por cualquier razón. Si alguna vez ha sido forzadx o presionadx a realizar un acto sexual sin que haya dado su consentimiento verbal (sin que haber sido forzadx a darlo) esto es una agresión sexual. La agresión sexual en una relación íntima es abuso.

Usted merece sentirse segurx y valoradx en cualquier relación. Si usted se encuentra en una relación abusiva no saludable, no está solx, hay personas y grupos que pueden apoyarlx. Por favor, vaya al final de este folleto donde encontrará una lista de líneas de ayuda.





## Comunidades específicas

Muchos grupos de personas viven discriminación y un trato injusto debido a su identidad, tal como raza, género, sexualidad o discapacidad. Si usted se identifica con una o más de estas comunidades, puede que experimente temores y preocupaciones adicionales en torno a buscar ayuda después de haber sido agredidx sexualmente. Si usted se identifica como una persona que forma parte de una comunidad históricamente marginada, busque amistades o a una persona adulta de confianza en su comunidad que pueda ayudarle a encontrar recursos que sienta son seguros para usted.

### Jóvenes LGBTQ

Si usted se identifica como LGBTQ y no ha “salido del closet” con todo el mundo, puede temer ser “expuestx” por la persona que lx agredió. También puede sentir temor de que al buscar ayuda se convierta en objeto de acoso o intimidación. La persona que lx agredió puede explotar estos miedos para evitar que obtenga ayuda. Si su familia, escuela o comunidad no lx apoya en su sexualidad o identidad de género, esto puede ser una barrera en la búsqueda de ayuda.



Busque organizaciones LGBTQ o clubes estudiantiles como un centro LGBTQ o una Alianza Gay Straight o Alianza Gender Sexuality para informarse acerca de recursos LGBTQ. También puede encontrar un/a terapeuta, un/a profesor/a que le pueda ayudar a encontrar recursos que le sean útiles o puede comunicarse con Trevor Lifeline (para jóvenes LGBTQ\*): 1-866-488-7386 – Intervención de crisis y prevención de suicidio para jóvenes LGBTQ.

### **Jóvenes con discapacidades**

Si usted tiene una discapacidad física, mental, cognitiva o intelectual, puede que dependa de otras personas para satisfacer algunas o muchas de sus necesidades básicas. También puede ser que utilice dispositivos que lx asistan. Puede haber sido agredidx por quien le proporciona apoyo. Puede ser que sus necesidades diarias o dispositivos de asistencia sean utilizados en contra suya como táctica para controlarlx o evitar que consiga ayuda después de ser agredidx. Puede sentir vergüenza por confiar en la persona que lx agredió. También puede toparse con obstáculos al buscar ayuda en base a que las otras personas pueden suponer que las personas con discapacidades no pueden ser agredidas sexualmente. Encuentre a adultos de confianza en organizaciones intercesoras de la discapacidad. Las



organizaciones de personas con discapacidad interceden por la autodeterminación y por mejorar la seguridad.

## **Comunidades Negras, Indígenas y de Color**

Puede experimentar un mayor impacto después de una agresión sexual debido al estrés diario de ser una persona de color. La supremacía blanca es un conjunto específico de creencias reforzadas por sistemas e instituciones. Estas creencias e instituciones están profundamente arraigadas en las raíces de este país, desde el principio con el genocidio y el desplazamiento de los pueblos indígenas y la esclavitud de los pueblos africanos. Puede tener miedo de pedir ayuda al sistema penal u otros sistemas





debido a la opresión histórica y continua que daña a su comunidad. Busque adultos de confianza en su comunidad que puedan ayudarle a encontrar recursos que le resulten útiles.

### **Jóvenes sin estatus legal en los EE.UU. o beneficiarios de DACA**

Si usted no cuenta con un estatus migratorio legal vigente en los EE.UU. o es beneficiario de DACA, puede temer ser deportado al buscar ayuda por una agresión sexual. La persona que lo agredió sexualmente también puede amenazar con llamar a ICE (o “inmigración”) para evitar que levante una denuncia o que busque recursos por haber sido agredido sexualmente. Puede tener miedo de comunicar los hechos al personal de la escuela o de buscar recursos comunitarios que, en última instancia, puedan resultar en la deportación de la persona que lo agredió. La ejecución intensificada de las políticas de inmigración justificadamente ha aumentado el miedo de ponerse en contacto con las autoridades. Si esto le preocupa, comuníquese con un/a abogado/a o con alguien que comprenda mejor las implicaciones de su estatus migratorio cuando busque ayuda para sanar de una agresión sexual. Para obtener información sobre recursos legales de bajo costo o gratuitos, por favor comuníquese con sus servicios legales locales.



## Su respuesta a la agresión sexual

Su experiencia es suya, de nadie más, y nadie puede suponer saber por lo que usted está pasando. Usted no está solx. Todxs respondemos a la agresión sexual de diferentes maneras. Una parte difícil del proceso de sanación es identificar cómo está reaccionando usted y su cuerpo al trauma y la violencia vividos. Aunque es un reto, es importante desarrollar esta comprensión para ayudarlx a descubrir qué es lo que le ayudará a recuperarse del trauma.

**No hay una “forma correcta” de responder al trauma, ni una “forma correcta” de sanar, ni un tiempo determinado requerido para sanar.**

Siéntase orgullosx de sí mismx por el progreso que haga hacia la sanación, sin importar cuán grande o pequeño sea ese progreso. Confíe en sus instintos y haga lo que sienta seguro emocional y/o físicamente.

Aquí hay una lista de reacciones comunes a la agresión sexual que pueden ayudarlx a identificar cómo están respondiendo su cuerpo y su mente ante lo que vivió:

**Reacciones físicas:** Cambio en los patrones de sueño o pesadillas, dolores de cabeza, pérdida de apetito o comer en exceso, dolor de estómago, tensión muscular, falta de concentración, alteración de la memoria, hiper-sexualidad o falta de sensación sexual y/o aumento del uso de drogas o alcohol.



**Reacciones emocionales:** Usted puede sentir vergüenza, tener imágenes retrospectivas, miedo, tristeza, ira, culpa, confusión, pena, estar hipervigilante (una sensación intensificada o estar muy consciente de su entorno de una manera en que no lo estaba anteriormente, sentir miedo de realizar actividades cotidianas), cambios de humor, irritabilidad, depresión, ansiedad y pensamientos suicidas. Usted puede sentirse muy alteradx, muy tranquilx, o entre uno y otro sentimiento. Puede no sentir nada en absoluto, sentirse entumecidx o sentir que sus emociones están revueltas o fuera de lugar. O puede sentir que emocionalmente está en una montaña rusa, con las emociones que suben y bajan. Su reacción es normal porque es simplemente la manera en que su cuerpo está respondiendo al trauma. Sea paciente consigo mismx.

**Reacciones sociales:** Miedo de estar en situaciones públicas o sociales, no asistir a la escuela, incapacidad de completar la tarea, baja en sus notas escolares, temor a estar solx, distanciamiento de sus amistades y familiares, de las actividades familiares y extraescolares, dificultad para confiar en lxs demás, problemas con la intimidad física o emocional en las relaciones y/o sentirse aisladx. Cualquiera de estas respuestas es normal después de vivir el trauma de una agresión sexual.





## Camino a la sanación

Sobrevivir una agresión puede afectar su vida de muchas maneras. Sanar es posible, pero toma tiempo. El sanar no es un proceso lineal, lo cual quiere decir que puede progresar mucho, pero pueden surgir sentimientos difíciles. Sanar del daño causado por la agresión puede tener muchas etapas; lo importante es cuidar de usted mismx y seguir adelante.

### Pasos inmediatos

Primero, si la agresión ocurrió hace pocas horas, su seguridad es la prioridad. Vaya a un lugar seguro y pídale a una amistad de confianza que se quede con usted. Si usted es menor de dieciocho años, acuda a un adulto de confianza. Después de estar segura físicamente, puede que quiera considerar lo siguiente:

**Conservación de la evidencia** – Recuerde que esta es su decisión y si desea denunciar una agresión sexual, trate de conservar la evidencia. Si esto es lo que decide hacer evite beber, bañarse, ducharse, hacer duchas vaginales, lavarse los dientes o cambiarse de ropa. Coloque las sábanas u otros materiales como ropa u objetos involucrados en la agresión en una bolsa de papel para resguardarlos – las bolsas de plástico pueden arruinar la evidencia. Recolectar evidencia física de su cuerpo generalmente debe hacerse dentro de las 96 a 108 horas después de la agresión y requiere ir al



hospital o centro de justicia familiar para un examen forense, comúnmente llamado botiquín de violación.

**Examen forense** – Conservar la evidencia física puede ser muy importante. Los exámenes médicos forenses pueden ser largos (entre 3-6 horas) y pueden ser invasivos. Recuerde que algunos tipos de evidencia no se pueden recolectar una vez que se han perdido y sólo pueden ser recolectados dentro de un tiempo determinado. El examen involucra la recolección de fluidos corporales, la examinación y documentación de cualquier trauma en las cavidades orales, anales y/o vaginales. No deben cobrarle absolutamente nada por este examen; el estado cubrirá todos los costos no cubiertos por otras fuentes como su seguro médico (si cuenta con uno). Para su información, si tiene seguro médico privado, se le facturará el examen a la aseguradora y el estado pagará cualquier monto que el seguro no cubra. La factura médica o la declaración de beneficios de su compañía de seguros que usted o sus padres reciban pueden indicar que los servicios fueron para un examen de agresión sexual. Un/a abogado local, un/a intercesor/a de víctimas o el/la trabajador/a médico que realice el examen debe de poder ayudarlx a entender mejor este proceso.



**Intercesoría** – La mayoría de los programas de intercesoría comunitarios o tribales que abordan la agresión sexual, brindan servicios gratuitos a personas que han sido agredidas sexualmente. A las personas que trabajan en estos programas se les denomina intercesores. Los/as intercesores/as pueden ayudarlx a saber qué esperar si busca atención médica o acción penal. Pueden ayudarlx en la planificación de su seguridad y pueden proporcionarle referencias a otros proveedores de servicios. Lxs intercesores/as están obligadxs a reportar ciertos crímenes, lo cual quiere decir que si usted es menor de 18 años o tiene una persona designada legalmente para ayudarle a tomar decisiones, lo reportarán. Para mayor información sobre los reportes obligatorios consulte la página 27 de este folleto.

**Anticonceptivo de emergencia** – Si le preocupa quedar embarazada como resultado de la agresión sexual, el anticonceptivo de emergencia puede tomarse hasta tres días después de la agresión sexual. Este anticonceptivo a menudo se denomina Plan B. Es importante saber que NO es una píldora para abortar, sólo impedirá que la persona quede embarazada si aún no lo está. Por lo general, puede comprar estas píldoras, en las farmacias sin receta médica, incluso si usted tiene menos de 18 años de edad. A veces, se tiene bajo llave o detrás del mostrador de la farmacia y





habrá que pedirle a el/la farmacéuticx o a el/la empleadx de la tienda que se lo proporcione. Estas píldoras no requieren receta médica. Quien sea que esté comprando las píldoras no necesita mostrar su tarjeta de identificación con fotografía. Estas píldoras generalmente cuestan entre \$40-\$50 dólares y pueden ser especialmente difíciles de encontrar en las localidades pequeñas. Para cualquier persona con un índice de masa corporal (IMC) más alto, existen otras opciones recomendadas, como la anticoncepción de emergencia Ella. Ella es una píldora del día siguiente más eficaz, pero necesita receta médica. Si no desea tomar anticonceptivos de emergencia, está bien, pero trate de programar una cita con su médico tan pronto como sea posible para informarse sobre sus opciones y obtener una prueba de embarazo.

## **Sanar físicamente**

Animamos a todxs a buscar atención médica inmediatamente, en especial si está preocupadx por su salud o si lx lesionaron durante la agresión. También hay otros aspectos de sanar físicamente y la salud a considerar a largo plazo.





**Atención médica** – Dependiendo del tipo de trauma que haya vivido, su necesidad de atención médica puede variar. Si ha sido agredido sexualmente, puede obtener atención médica a través de un médico personal, un distrito de salud o un centro de salud, Planned Parenthood (centros de planificación familiar) o una oficina de servicios médicos universitarios para que le hagan una prueba de embarazo y de infecciones transmitidas sexualmente. Hay medidas que son más efectivas si se realizan de inmediato por lo que es mejor que lo examinen tan pronto como sea posible. Decirle a su médico que es sobreviviente de violencia puede ser una manera de poderle ayudar a informarse sobre las opciones para su cuidado. Pero, para su información, en ciertos estados del país, los doctores deben informar a las autoridades cuando se percatan de ciertos crímenes. Pregunte a su médico acerca de su responsabilidad de reportar lo sucedido antes de revelar detalles sobre su experiencia.

**Comprender que el dolor es un mensaje de supervivencia** –

Muchas personas que viven un trauma reportan sentir todo tipo de dolor emocional y físico después de lo sucedido. Pueden ser imágenes recordadas, entumecimiento, malestar estomacal, pérdida de la memoria, incapacidad para relajar los músculos y mucho más.





## **El dolor es el mensaje de su cuerpo comunicándole que necesita ayuda.**

Entender esto puede ayudarle a darle sentido al dolor y con suerte encontrar maneras de sanar su cuerpo y a sí mismo en el proceso.

**Dormir** – Dormir es una parte vital del proceso de sanación. Le ayudará a recuperarse física y mentalmente. Dormir le da a nuestro cerebro tiempo para regenerarse y recuperarse. Esto le ayudará a sentirse más en control y conectadx a su cuerpo y su entorno. Puede resultar especialmente difícil poder dormir bien después de un acontecimiento traumático. Desarrolle algunas estrategias para la hora de acostarse y ayudar a su cuerpo a relajarse y prepararse para dormir. Escuchar su canción favorita, cambiar su horario para dormir durante el día cuando podría sentirse más segurx, dormir con una luz prendida o en una parte de su casa en la cual se sienta más segurx.

**Sea amable con su cuerpo** – Es importante tratar su cuerpo con amabilidad. Beba mucha agua y coma alimentos saludables. No todos los días serán fáciles, pero usted lo puede lograr. También es importante mover el cuerpo en la manera que le sea posible. Trate de salir a caminar, andar en bicicleta o cualquier tipo de movimiento que le funcione. Mover su cuerpo





y respirar profundamente pueden lograr que se sienta más conectadx con su cuerpo y en control de sus movimientos. Evite cantidades excesivas de alcohol y drogas. Algunas personas se sienten atraídas al alcohol y a las drogas después de haber sufrido trauma, para enmascarar el dolor que sienten. El adormecimiento no sanará su dolor. Si ha abusado de sustancias anteriormente, sufrir una agresión sexual puede provocar una recaída. La recuperación y la sanación no son lineales; puede ser útil buscar asesoramiento o ayuda profesional para ayudarle a volver a la recuperación.

### **Sea amable consigo mismx.**

**Respire** – El impacto de la agresión sexual puede afectar todo su ser. Al trabajar y restaurar una parte de usted mismx, todas sus partes pueden beneficiarse. Cuando alguien ha vivido una agresión sexual, el respirar de manera lenta y profunda con movimientos sencillos puede ayudarle en el proceso de sanación. Es común y natural sentirse abrumadx después de una agresión sexual y el simple acto de respirar intencionalmente con movimientos suaves puede ayudar. Cuando las personas se sienten abrumadas, tienden a tomar respiraciones rápidas y poco profundas, lo cual sólo aumenta la ansiedad. En cambio, trate de respirar lento y





desde abajo, desde su ombligo. Esto le ayudará a comenzar el proceso de sanación. Tome tres respiraciones. Al enfocarse en la respiración, pensará con más claridad y tendrá más control sobre sus acciones y reacciones. Esta concentración y el tiempo le ayudarán a sentirse más conectadx con su cuerpo. Baja y lenta. Muévase en sincronía con su respiración. Cuando tome estas respiraciones sanadoras, levante los brazos al inhalar y baje los brazos al exhalar. Esto le ayudará a mantener su respiración lenta y le ayudará a sentirse presente en el momento. Existen varias aplicaciones gratuitas en línea sobre meditación y respiración, tales como Liberate, Calm, Insight Timer y Headspace.

## **Sanando emocional y mentalmente**

Sanar del trauma es una experiencia dura y dolorosa y muchas personas piensan que es más fácil reprimir y ocultar su dolor. Sin embargo, el problema con esconderse del dolor es que sigue existiendo dentro de usted. El dolor se conserva ahí dentro y eso puede ser algo muy difícil de llevar a cuestas. Esta sección se enfoca en ayudarle a encontrar maneras positivas de sanar que le ayuden a sentirse en control de su vida y su cuerpo.





**Autolesionarse/Suicidio** – Muchxs de las personas que viven una agresión sexual sienten tendencias suicidas o se lastiman a si mismxs. Si se está dañando o siente que quiere suicidarse, es importante que se comunique con alguien para obtener ayuda. Por favor, comuníquese con un/a intercesor, un/a terapeuta de salud mental, una amistad de confianza o una línea de ayuda de emergencia que aparece en un listado al final de este folleto.

**Practique el cuidado personal diariamente** – El paso más importante que puede tomar es practicar el cuidado personal diario. Esto puede sonar fácil o incluso trillado, pero el cuidado personal es un paso vital en la sanación y a menudo difícil de hacer.

Intente lo siguiente:

- **Sea amable** – Sea compasivx consigo mismx.
- **Descanse** – Trate de dormir de seis a ocho horas diarias sin interrupción.
- **Respire** – Practique respirar diariamente o descargue una aplicación de meditación o respiración en su teléfono.
- **Agua** – Beba agua y manténgase hidratadx durante el día.



- 
- **Apoyo** – Si le es posible, pase tiempo con sus amistades y familiares que le hagan sentir aceptadx, apoyadx y lx hagan sentirse feliz.
  - **Dese el tiempo** – Tómese cinco minutos al día para hacer algo restaurador para sí mismx (beba una taza de té, dese un momento para estar tranquilx y pensar en algo positivo, o salga a dar un paseo corto). Darse su espacio también significa calendarizar su tiempo para completar tareas las cuales le toman más tiempo de lo normal.
  - **Paciencia** – Sanar es un proceso lento. Haga frente a retos cuando se sienta listx para hacerlo y atraviéselos lentamente y con determinación.

**Crear relaciones sólidas** – Si tiene un sistema de apoyo sólido, sanar del trauma será un poco menos abrumador. Si puede, cuénteles a alguien de su confianza acerca de su experiencia. Dígale tanto como usted se sienta cómodx compartiendo. Hágale saber que usted lx necesita como parte de su sistema de apoyo. Tener personas con las que pueda hablar le permite compartir sus sentimientos, obtener apoyo, recibir retroalimentación positiva y encontrar nuevas maneras de sanar. No tiene que esconder que está viviendo con dolor y trauma. Si no está segurx con quién puede hablar, o si a sus amistades o sus familiares se les dificulta apoyarlx, muchas organizaciones que trabajan con crisis por violación y violencia sexual y

doméstica, tienen grupos de apoyo o chats para sobrevivientes. En estos grupos, lxs sobrevivientes, pueden compartir sus historias, estar conectadxs a recursos y formar redes comunitarias.

**Terapia** – Además de desarrollar una red de apoyo, es posible que desee considerar hablar con un/a terapeuta, un/a médico de salud mental o asistir a un grupo de apoyo. Puede que tenga acceso a terapia gratuita o a bajo costo a través de un centro de salud universitario, su escuela, un programa de intercesoría comunitaria o tribal o a través de una recomendación privada. Esté consciente de tener que probar con diferentes terapeutas





antes de encontrar el/la que le convenga a usted. ¡No se dé por vencidx!  
Encontrar a un/a terapeuta o profesional de salud mental que lx respete y afirme es posible. Su programa local de intercesoría que trabaje la agresión sexual o su médico puede darle una lista de terapeutas capacitadxs en el trabajo con personas que han sido agredidas sexualmente. Hablar con un/a profesional acerca de su experiencia puede ser sumamente empoderante. Además, el/la terapeuta puede darle herramientas específicas para ayudarlx a sanar y lidiar de manera saludable. No todxs tienen acceso o los medios para recibir terapia. La sanación también puede ocurrir sin la ayuda de un/a terapeuta, a través de prácticas alternativas que sean culturalmente más relevantes para usted.

**Esté consciente de sus detonadores** – Recordar la agresión es una experiencia increíblemente difícil y desafortunadamente algo que muchxs viven. Revivir la agresión o partes de la agresión se conoce como ser “detonadx”. Los detonadores son algo (olores, sonidos, lugares, etc.) que provocan en la/el sobreviviente experimentar una imagen retrospectiva o reaccionar como si la agresión estuviera sucediendo nuevamente. Ser detonadx puede ser abrumador y puede hacer que la persona se sienta



fuera de control. Si usted tiene detonadores, la mejor manera de recuperar el control de estos eventos es saber cuáles son (las cosas en el entorno que causan las imágenes retrospectivas) y planear qué hacer en esas situaciones o evitarlas si es posible. Reconocer cuáles son sus detonadores puede ayudarle a sentirse más en control y preparadx. Saber cuáles son sus detonadores no significa que no se detonará, pero puede ayudarle a evitar los detonadores o encontrar nuevas maneras de lidiar con ellos.

**Ser optimista** – Mantener la esperanza es una parte importante de la resiliencia. Pensar positivamente no quiere decir ignorar el problema o actuar como si estuviera feliz. Al contrario, es creer en usted mismx y saber que está tratando de sanar de un trauma increíblemente difícil. Darle tiempo al tiempo es gran parte de la sanación. ¡Sea amable y paciente consigo mismx!

**Esté consciente de sus detonadores** – En 2017, la campaña de las redes sociales #MeToo, iniciada por la activista y organizadora, Tarana Burke, creó las condiciones para que muchxs personas hablaran sobre la agresión sexual. Al compartir sus historias, lxs sobrevivientes colectivamente





interrumpieron las normas sociales de mantener el secreto que protege a las personas que cometen estos actos de violencia sexual.

### **No está solx.**

Usted es mucho más que su trauma. Usted es una persona entera y valiosa y merece sentirse de esa manera. Involúcrese en su comunidad y haga cosas que sean significativas para usted. Si siente que esto lo llama, entonces encuentre maneras de unirse al #MeToo u otros movimientos relacionados con esto.

A continuación, encontrará algunas maneras de lograr cambios en su comunidad:

- Exprese sus experiencias a través del arte, la fotografía o la danza.
- Aprenda más sobre el feminismo, la violencia de género y las maneras en que puede promover la equidad social, económica y política entre géneros.
- Aprenda más sobre el feminismo, la violencia de género y las maneras en que puede promover la equidad social, económica y política entre géneros."





## Información y opciones legales

La denuncia obligatoria es el proceso mediante el cual la ley exige que determinadas personas denuncien delitos como la agresión o violación cuando esto les ocurre a determinadas personas. Si usted tiene menos de 18 años, esta ley es aplicable a usted y es posible que lxs adultos con lxs que hable deban informar a las autoridades u otras agencias de lo que le ha sucedido. Si tiene más de 18 años y la ley lx considera un/a adulto vulnerable, ciertos profesionales también tienen la obligación de denunciar cualquier abuso que usted les revele. Un/a adulto vulnerable suele ser alguien mayor de 18 años cuyas capacidades físicas o mentales afectan el juicio o el comportamiento de la persona. Es posible que un/a adulto vulnerable no comprenda o no pueda tomar o comunicar decisiones sobre su cuerpo, dinero o propiedad. Esto no quiere decir que no deba hablar con un/a adulto. Es solo para que usted sepa que quizá no pueda mantener en completa privacidad lo que usted le diga. Está bien preguntar a lxs adultos respecto a su compromiso de notificación obligatoria antes de darles detalles específicos de su experiencia. Es importante poner sobre la balanza sus opciones legales y tomar la decisión que en este momento sea la mejor para usted en su proceso de sanación. Si usted desea denunciar una agresión sexual estas son sus opciones:



## Denunciar en la escuela o universidad

Lxs estudiantes tienen la opción de denunciar una agresión sexual al personal administrativo su escuela. La mayoría de las escuelas en los Estados Unidos están obligadas, por el Título IX, a asegurar que la escuela se encuentre libre de discriminación por sexo y género, de acoso y violencia. Generalmente, las escuelas deben asegurar que lxs estudiantes que han sido agredidxs sexualmente puedan continuar con su educación. Puede obtener más información sobre sus derechos en la escuela y el Título IX en [www.KnowYourIX.org](http://www.KnowYourIX.org) y otros recursos en el reverso de este folleto. El personal administrativo de la escuela deberá comunicarse con la/el estudiante que levantó la denuncia de la agresión y preguntarle qué le haría sentirse más segurx para poder asistir a clases y demás actividades escolares. Una escuela o universidad puede ofrecer acomodos académicos, cambio de horario, cambio de dormitorio y clases, orden escolar de no contacto y apoyo de salud mental.



Independientemente de si usted reporta o no la agresión a las autoridades, su escuela o universidad debe tomar sus propias medidas. Su escuela debe realizar una exhaustiva investigación imparcial la cual puede tener posibles consecuencias tales como la suspensión o expulsión de la escuela de la persona que la agredió.

Revise el manual estudiantil de su escuela o sus pólizas para enterarse en dónde debe levantar la denuncia de la agresión.

## **Proceso penal**

Usted tiene la opción de levantar una denuncia ante las autoridades. Si usted reporta la agresión sexual a las autoridades, se le puede asignar un/a coordinador/a de testigos de víctimas o un/a intercesor/a de víctimas que trabaje para la fiscalía. Un/a coordinador/a de testigos de víctimas le asistirá durante el proceso penal. El objetivo de el/la coordinador/a es aclararle el proceso legal, el cual puede ser bastante confuso, aminorar la revictimización y conectarla a recursos comunitarios. Sin embargo, como empleadas del sistema penal criminal, el/la coordinador/a de testigos de víctimas tiene límites en cuanto a la confidencialidad. Quizá les sea requerido compartir la información revelada por usted a otras personas, tales como con un/a oficial de policía, un/a detective o un/a fiscal, quien



a su vez pueda tener que divulgar esa información a el/la defensor/a que está representando a su agresor/a. Eso significa que la persona que lo agredió también puede escuchar las declaraciones que usted hizo ante el/ la coordinador/a de testigos de las víctimas. Terminada la investigación el/ la fiscal de la localidad en donde ocurrió el crimen tiene el poder de decidir si se presentan cargos criminales, o no.

### **Levantar una denuncia, o no, ante las autoridades**

Para algunos sobrevivientes, el denunciar una agresión sexual a las autoridades es una experiencia muy empoderadora, pero para algunos no lo es. Necesita saber algo antes de levantar la denuncia que a menudo es difícil “ganar” en los casos relacionados con agresión sexual y abuso, pero es posible. No importa lo que pase, recuerde que ningún veredicto de la corte borraré lo que usted vivió. ¡Sus experiencias importan! Estas son algunas cosas a tomar en cuenta al considerar levantar una denuncia ante las autoridades, o no hacerlo: tendrá que contar en detalle lo sucedido. Compartir su experiencia de la agresión sexual es una cosa muy personal y si usted decide reportar la agresión se le pedirá que hable repetidamente con múltiples personas sobre lo que le pasó de manera muy detallada. Lxs



abogadx e intercesores/as de la comunidad también pueden apoyarlx en compartir lo que le sucedió, de la mejor manera posible para usted. Este proceso puede ser largo y agotador, y usted no tendrá mucho control sobre los eventos o el resultado final. Esto no significa necesariamente que será una experiencia negativa, pero es algo que usted necesita considerar. Tener un/a intercesor/a puede ayudarle a recuperar el control en este proceso confuso ya que tienen una mayor comprensión del sistema y pueden explicarle lo que está pasando. Es posible que no todo el mundo crea lo que le sucedió y no está garantizada la condena de la persona que lx agredió. Desafortunadamente, la gente duda de las historias de lxs sobrevivientes, lo cual puede ser una experiencia dolorosa. Es posible que dentro del sistema legal la gente cuestione su historia o trate de culparlx. El sistema legal, no le puede garantizar que la persona que lx agredió sea declarada culpable o condenada.





## Asistencia legal civil

Las personas que han sido agredidas sexualmente pueden beneficiarse de la asistencia legal civil para lidiar con el impacto de los problemas causados por la agresión. Un/a abogadx puede ayudarlx con los siguientes asuntos legales:

- **Privacidad:** Solicitar una notificación o impugnar una solicitud de sus registros y garantizar que los proveedores de servicios entiendan las leyes de privacidad.
- **Seguridad:** Trabajar con su campus o escuela, arrendador/a y patronxs para elaborar planes de seguridad, y/o solicitar acomodos para aumentar su seguridad y bienestar.
- **Vivienda:** Negociar con su arrendador/a para permitirle terminar o transferir su contrato de arrendamiento a otro lugar.
- **Finanzas:** Ayudarle a solicitar asistencia pública si ha tenido gastos que pagar de su bolsillo debido a la agresión, y ayuda para determinar si puede imputarle a un tercero la responsabilidad de los daños relacionados con la agresión sexual.
- **Empleo:** Ayudarle para asegurar la autorización de licencia para faltar



al trabajo, seguro de desempleo, acomodados, mejorar la seguridad de su entorno laboral, la transferencia de usted o de el/la agresor/a a un sitio diferente o despedir a la persona que lx agredió.

- **Educación:** Negociar con su escuela para hacer adaptaciones que le ayuden a continuar con su educación y obtener ayuda con los retos que ha tenido en la escuela como resultado de la agresión, aconsejarle en cualquier acción disciplinaria estudiantil en contra de la persona que lx agredió, y hacer cumplir los derechos que usted tiene bajo la ley federal.
- **Inmigración:** Ayudarlx a trabajar su caso con lxs oficiales de inmigración para permitirle permanecer en los Estados Unidos y poder terminar sus estudios o continuar en su trabajo y asegurarse de que su estatus migratorio no sea utilizado en su contra en ninguno de los procedimientos legales relacionados con la agresión; explorar los remedios migratorios como resultado de ser víctima de un crimen.
- **Derechos de las víctimas del crimen:** Asegurar que todos sus derechos bajo la Ley de Derechos de Víctimas del Crimen le sean proporcionados si usted decide reportar la agresión a la policía y un/a fiscal decide presentar cargos. Para mayores informes consulte con su juzgado local.



## ¿Por qué sucede esto en nuestras comunidades?

La violencia de género es un problema en nuestra sociedad que afecta a todas las comunidades. La violencia de género incluye relaciones abusivas, agresión sexual, acoso y trata sexual. Si bien la violencia le hace daño a todo el mundo, las niñas, mujeres y personas transgénero y no conformes al género son las que desproporcionadamente viven mayores índices de violencia sexual. La violencia de género no ocurre aisladamente. La violencia de género es apoyada por fuerzas mayores u opresiones sistémicas, como el patriarcado, que daña a las niñas y a las mujeres. Las opresiones sistémicas son las formas en que la historia, la cultura, las creencias, las prácticas institucionales y las políticas interactúan para mantener la jerarquía o el poder de algunxs sobre otrxs. La violencia de género es común en nuestra sociedad debido a nuestras creencias culturales y lo que consideramos que es “normal” o “aceptable”. En nuestra cultura, a los hombres se les otorga más valor y poder que a cualquier otro género. Esta desigual distribución del poder y otras inequidades sistémicas en la distribución del poder conducen a la violencia de género. Nuestra sociedad valora a lxs seres humanos en base a identidades, como el género, la raza, el origen nacional, la clase, la sexualidad, la capacidad, la inmigración o el estatus de refugiado. La jerarquización de los seres humanos apoya el poder y los privilegios que algunos grupos de personas sostienen para mantener el poder sobre lxs demás. Necesitamos crear comunidades donde todxs sean valoradx, estén segurxs y puedan prosperar.

## Las personas no actúan de manera aislada, sino que están influenciadas por otras personas, estructuras sociales y nuestra sociedad

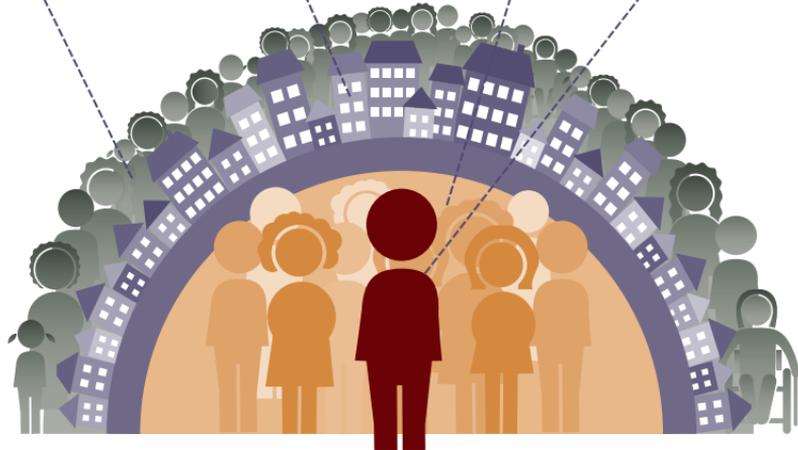
### Opresiones sistémicas como el patriarcado –

Grandes fuerzas que dominan y dañan a grupos de personas basándose en el género y otras identidades.

**Gobierno, religión, estructuras comunitarias** – Pueden educar y ejercer la opresión y el dominio.

**Familias, amistades y compañeros** – Nos influyen para aceptar la discriminación (es decir, “los varones serán varones” = **sexismo**), inequidad (es decir, “si las jovencitas se portaran como damas, cosas como estas no sucederían” = roles de género estrictos) u opresión.

**Individuos** – Pueden optar por utilizar la violencia fomentada y apoyada por un sistema dinámico de poder y dominio.





## 24/7 líneas de ayuda

### **National Sexual Assault Hotline**

1-800-656-4673 o chat en línea en online.

[rainn.org](http://rainn.org) Obtenga ayuda y referencias de intercesore/as.

### **Trevor Lifeline (para jóvenes LGBTQ)**

1-866-488-7386 – Intervención de crisis y prevención de suicidio en jóvenes LGBTQ.

### **National Runaway Safeline**

1-800-786-2929 – Apoyo confidencial.

### **National Street Harassment Hotline**

1-855-897-5910 – Apoyo, consejos e información sobre recursos legales.



## Recursos adicionales

**www.KnowYourIX.org** – Información para personas que han vivido acoso sexual o agresión sexual.

### **Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica** **(Coalition Against Sexual & Domestic Violence)**

Linen Building

1402 W. Grove St., Boise, ID 83702

1-888-293-6118

[www.endingvoices.org](http://www.endingvoices.org)

**Agradecimientos:** La Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica (Coalition Against Sexual & Domestic Violence) extiende su más sincero agradecimiento por las aportaciones proporcionadas por nuestro personal adulto y de jóvenes, Alesha Ignatius Brereton, PhD, Collective Capacity Consulting y Jessica Moreno, LCSW, Collective Capacity Consulting LLC.





**Idaho  
Coalition**  
Against Sexual &  
Domestic Violence  
*Engaging Voices. Creating Change.*

Linen Building, 1402 W. Grove St., Boise, ID 83702 • 1-888-293-6118 • [www.engagingvoices.org](http://www.engagingvoices.org)

Este proyecto fue apoyado por la subvención No. 2016-1A-AX-K019 otorgada por la Oficina de Violencia contra la Mujer, del Departamento de Justicia de los EE. UU., las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación / programa / exposición son de el/la autor/a (es/as) y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Justicia.