

Sanando de La Agresión Sexual

Donde hay aliento, hay vida.
Donde hay vida, hay esperanza.



Tabla de Contenidos

- 4** Introducción
 - 5** ¿Qué es la agresión sexual?
 - 7** ¿Por qué sucede esto?
 - 9** La agresión sexual en las relaciones no saludables o abusivas
 - 10** Comunidades específicas
 - 16** *Su* respuesta a la agresión sexual
 - 18** Hacia la sanación
 - 22** Sanación física
 - 26** Sanación emocional/mental
 - 32** Información legal y opciones
 - 40** Para familias y amistades
 - 42** ¿Por qué sucede esto en nuestras comunidades?
 - 44** Líneas de ayuda de programas de violencia doméstica y abuso sexual en Idaho
 - 46** Líneas de ayuda a nivel nacional y de Idaho
 - 47** Recursos para comunidades específicas
- 

Introducción

Nadie de nosotr@s merecemos ser lastimad@s. La responsabilidad de la agresión sexual es de la persona que eligió hacerle daño a alguien más.

La agresión sexual es una experiencia traumática que interrumpe nuestras vidas y afecta nuestras relaciones con otras personas, el bienestar de todos los aspectos de nuestro ser (emocional, mental, espiritual y físico) al igual que nuestra vida en el trabajo y en casa. Después de ser agredid@s sexualmente, es normal estar confundid@ sobre qué hacer y sentir que la vida está fuera de nuestro control. Sobrevivir la agresión sexual no nos hace menos valios@s, fuertes o poderos@s, incluso si sentimos que las cosas nos rebasan. Es común culparnos a nosotr@s mism@s y cuestionarnos sobre lo que podríamos haber hecho diferente, pero no hay necesidad de cuestionar nuestras acciones. **Si fue agredid@ sexualmente, no es su culpa.**

Si no está segur@ de qué hacer o necesita apoyo, este manual puede ayudar@ a entender por qué puede sentirse de cierta manera y también puede ser un recurso para ayudar@ a sentirse más en control. Es importante darse cuenta de que cada quien responde de manera diferente al daño y al trauma, y que la recuperación es a menudo un proceso confuso y lento. Sea paciente consigo mism@. Recuerde que sanar toma tiempo.

Recuerde respirar – donde hay vida hay esperanza.

¿Qué es la agresión sexual?

La agresión sexual incluye cualquier toque o contacto de naturaleza sexual que no deseamos o que se hizo sin nuestro consentimiento afirmativo. El consentimiento afirmativo es participar en una actividad sexual con conocimiento de causa, consentimiento voluntario y mutuamente decidido. Podemos dar nuestro consentimiento con palabras o acciones, siempre y cuando nuestras palabras o acciones otorguen claramente el permiso y la disposición de participar en la actividad sexual.

La agresión sexual ocurre cada vez que una persona utiliza fuerza, coerción, presión y/o manipulación para cualquier actividad sexual no deseada. Nadie tiene el derecho a tener contacto sexual con nosotr@s. Si estamos en una relación con alguien o ese alguien tiene una posición de poder sobre nosotr@s, aun así, no tiene el derecho a tener contacto sexual con nosotr@s sin nuestro consentimiento. No podemos ser forzad@s a decir que sí – eso no es dar nuestro consentimiento.

La agresión sexual incluye una gama de comportamientos, que pueden ir desde besos o caricias no deseadas (toqueteo, manoseo), comportamiento sexual que sobrepasa lo que deseábamos o lo que habíamos acordado, permitir que otras personas observen sin nuestro permiso, grabar la actividad sexual sin nuestro permiso, hasta la violación. Muchas de estas formas de violencia violan las leyes penales, y todas las formas de agresión sexual son inaceptables, aun cuando alguien no utilice la fuerza física.

Aquell@s de nosotr@s que hemos sido marginad@s en base a nuestra raza, origen nacional, orientación sexual, identidad de género, capacidad y estatus migratorio o de refugiad@, experimentamos la agresión sexual con mayor frecuencia.

¿Por qué sucede esto?

Es común no darse cuenta inmediatamente de que lo sucedido fue una agresión sexual. Días, semanas, incluso años después de lo ocurrido, much@s de nosotr@s logramos nombrar nuestra experiencia como una agresión o violencia. Percatarse de lo que pasó después del hecho no hace que lo sucedido sea menos cierto o menos impactante.

También es común preguntarse por qué fue agredid@ sexualmente. Podemos cuestionar nuestras acciones -- podría haber hecho algo diferente para prevenir esto. Mientras que a veces podemos culparnos a nosotr@s mism@s, **ser agredid@s sexualmente jamás es culpa nuestra.** Nada de lo que hicimos fue la causa de la agresión sexual. Lo que sea que hicimos para sobrevivir fue lo correcto.

Much@s de nosotr@s que hemos sido agredid@s sexualmente sufrimos una especie de “petrificación” y somos incapaces de movernos o de hablar. “Petrificarnos” nunca es nuestra culpa, y no significa que deseábamos algo o que dimos nuestro consentimiento. Simplemente es una reacción que toma lugar en nuestro cerebro – es parte de la respuesta de luchar, huir o petrificar, y tiene un propósito biológico. Much@s en nuestra sociedad pueden culparnos por “no defendernos” o “no intentar huir.” No se dan cuenta que puede ser

que nos inmovilicemos para protegernos de experiencias aterradoras o traumáticas.

A menudo, la agresión sexual ocurre porque la persona que comete el acto violento quiere sentirse poderosa, en control y sentir que tiene el derecho de obtener lo que quiere por cualquier medio, incluyendo agredir sexualmente a otra persona. Puede ser que estén o no conscientes de esta necesidad de poder y dominación.

Con frecuencia, las personas que agreden sexualmente están en puestos de poder, privilegio y dominio en la sociedad y reciben mensajes, desde muy jóvenes, que tienen el derecho de tomar lo que quieran si no se les es dado. Por ejemplo, la mayoría de las personas que cometen actos de agresión sexual en los Estados Unidos son hombres blancos conformes a su género y mayores de 30 años. Todas estas son identidades a las cuales, en nuestro país, se les otorgan muchos privilegios que no se han ganado.

Si bien esta es una experiencia personal muy íntima, también hay que recordar que hay sistemas de violencia que están creando las condiciones en contra de las personas que son agredidas sexualmente, y que para empezar, apoyan que ocurra la agresión sexual. La agresión sexual nunca es tu culpa.

La agresión sexual en las relaciones no saludables o abusiva

Estar en una relación, ya sea esta casual o comprometida, no cambia que cierto tipo de comportamientos sean violentos y/o criminales. La agresión sexual se comete en nuestras relaciones íntimas, citas románticas, durante sexo casual, o dentro de nuestra propia familia. De hecho, la agresión sexual y la violación son cometidas más a menudo por personas que conocemos, incluyendo nuestra pareja íntima y hasta miembros de nuestra familia. Cualquier tipo de violencia en una relación es perjudicial e inaceptable, ya sea emocional, física o sexual.

Las relaciones saludables se construyen sobre el consentimiento y la comunicación. El consentimiento es un proceso continuo. Esto significa que podemos decidir lo que queremos para nosotr@s y nuestros cuerpos en cualquier momento, por cualquier razón, punto. Si somos forzad@s o presionad@s a realizar un acto sexual sin que hayamos dado nuestro consentimiento libremente, esto es violencia y agresión sexual.

Merecemos sentirnos segur@s y valorad@s en cualquiera de nuestras relaciones. Si usted se encuentra en una relación abusiva no está sol@, hay personas y grupos que pueden apoyarl@. Para mayor información y para encontrar maneras de sanar, lograr ser independiente y estar en control, lea nuestro otro manual sobre relaciones no saludables o abusivas.

Comunidades específicas

Much@s de nosotr@s experimentamos discriminación y un trato injusto debido a nuestras identidades, como raza, género, orientación sexual o capacidad. Si nos identificamos con una o más de estas comunidades, podemos experimentar temores y preocupaciones adicionales, muy reales y válidas en cuanto a buscar ayuda después de haber sido agredid@s sexualmente. Quizá queramos buscar a nuestras amistades o a una persona de confianza en nuestra red o comunidad que comparta nuestra identidad que pueda ayudarnos a encontrar recursos más seguros y más útiles. Hay una sección de recursos al final de este manual con las líneas telefónicas de emergencia nacionales y de organizaciones comprometidas a apoyarnos en todo lo que somos.

LGBTQ o no conforme al género

Aquell@s de nosotr@s que nos identificamos como LGBTQ o no conformes al género podemos tener miedo de ser “expuest@s” por la persona que nos agredió si es que no hemos “salido del closet” con todo el mundo. También es comprensible temer que al buscar ayuda nos convirtamos en objeto de acoso o intimidación. La persona que nos agredió puede explotar estos miedos para

evitar que obtengamos ayuda. Y si nuestra familia, compañer@s de trabajo, escuela o comunidad no valora nuestra orientación sexual y/o identidad de género, esto puede ser una barrera para acudir a ell@s en busca de apoyo.

Entonces, ¿qué debo hacer? Para conocer los recursos que existen para personas LGBTQ específicamente, puede contactar a organizaciones simpatizantes con la comunidad LGBTQ, a nivel local o nacional o clubes estudiantiles como un centro LGBTQ o una Alianza Gay/Heterosexual. También puede encontrar un terapeuta, un colega o un líder de la comunidad que l@ apoye y le pueda ayudar a encontrar recursos que le sean útiles.

Comunidades de color o comunidades indígena

Aquell@s de nosotr@s que nos identificamos como personas de color también podemos ser impactad@s por el racismo y la historia de discriminación y opresión sistémica en nuestro país (como la esclavitud de la comunidad negra, el genocidio de las comunidades indígenas, y el encarcelamiento/deportación de las comunidades inmigrantes). La supremacía blanca puede causar daño adicional en la sanación de una agresión. Podemos tener miedo de buscar ayuda porque quizá hemos sido no tomad@s en cuenta,

despedid@s, menospreciad@s y, más a menudo, ignorad@s. Podemos sentir un mayor impacto después de una agresión sexual por la manera en que nuestra sociedad menosprecia nuestros cuerpos por ser personas de color y personas indígenas.

Entonces, ¿qué debo hacer? Es comprensible que tenga temor de pedir ayuda al sistema de justicia penal u otros sistemas debido a la opresión histórica y continua y el daño ocasionado a su comunidad por esos sistemas. Las personas y líderes de su comunidad que se identifiquen con su experiencia pueden tener una mejor capacidad para apoyar@ y encontrar recursos que le sean útiles.

Individuos con estatus indocumentado o beneficiarios de DACA

Si no contamos con un estatus migratorio legal vigente en los EE. UU. o si somos beneficiari@s de DACA es posible que no reportemos el abuso a las autoridades ni busquemos ayuda por temor a ser deportad@s. También podemos temer decirle a un miembro del personal escolar o a otr@ miembro de la comunidad porque la información que usted proporcione puede llevar a una investigación que podría causar que la persona que l@ agredió también sea deportad@.

Entonces, ¿qué debo hacer? La intensificación de las políticas de inmigración ha aumentado, justificadamente, el temor de ponerse en contacto con las autoridades. Si esto le preocupa, comuníquese con un/a abogad@ de inmigración, o con alguien que tenga la certificación necesaria para entender las implicaciones para su estatus en su búsqueda de ayuda para sanar de una agresión sexual. También puede conectarse con una persona de confianza en su comunidad o de su familia que l@ apoye a navegar los sistemas donde usted no se siente segur@ para moverse por su cuenta. Para información sobre recursos legales a bajo costo o sin costo alguno en Idaho, por favor consulte la página de recursos al final de este manual.

Comunidades musulmanas

Aquell@s de nosotr@s que somos musulman@s podemos sentir vergüenza y culpa adicional o culparnos a nosotr@s mism@s debido a la interpretación errónea de nuestras convicciones religiosas o a la discriminación que experimentan nuestras comunidades. Esto puede causarnos ansiedad en relación al futuro o a las decisiones sobre el matrimonio y la familia. Nuestras

comunidades religiosas pueden apoyarnos y también puede ser que les cueste trabajo estar con nosotr@s de forma que nos sirvan de ayuda. Algun@s de nosotr@s hemos experimentado compasión por parte de nuestras comunidades, y, desafortunadamente, también humillación

Entonces, ¿qué debo hacer? Usted no se merece tener que soportar las emociones de vergüenza, culpa y culparse a sí mism@. Trate de encontrar a alguien en su comunidad que sea capaz de apoyarl@, y ayude a su familia y a su comunidad a entender que hay una serie de principios islámicos que apoyan a l@s sobrevivientes. También hay recursos en línea desarrollados por la comunidad musulmana que pueden ayudar@ a que sus creencias religiosas sean un camino a la sanación.

Personas con discapacidades

Si tenemos una discapacidad física, mental, cognitiva o intelectual, puede que utilicemos dispositivos que nos asistan o dependamos de otras personas para satisfacer algunas o muchas de nuestras necesidades básicas. Si

fuimos agredid@s por quien nos proporciona el cuidado personal, nuestras necesidades diarias o dispositivos de asistencia pueden ser utilizados en contra nuestra como táctica coercitiva para controlarnos o evitar que busquemos ayuda. Podemos sentir vergüenza por confiar en la persona que nos agredió. También podemos toparnos con obstáculos al buscar ayuda en base a estereotipos que la gente tiene sobre nuestra sexualidad como personas con discapacidades

Entonces, ¿qué debo hacer? Usted puede encontrar apoyo en las organizaciones intercesoras de la discapacidad, como un centro para la vida independiente u organizaciones de protección e intercesoría. Estas organizaciones pueden ayudar@ a interceder por su autodeterminación y mejorar su seguridad.

Su respuesta ante la agresión sexual

Su experiencia es suya, no de nadie más, y nadie puede suponer saber por lo que usted está pasando. Usted tampoco está sol@ y nadie responde a la agresión sexual de la misma manera. Una parte difícil del proceso de sanación es identificar cómo están reaccionando usted y su cuerpo al trauma que experimentó. Esto puede ser desafiante, y puede ayudarle a averiguar lo que necesita para recuperarse. No hay una “manera correcta” de responder al trauma, no hay una “manera correcta” de sanar, y no hay límite de tiempo en cuanto a cuánto tardará sanar. Esté orgullos@ de cada paso que elija tomar hacia sanar, no importa cuán grande o pequeña sea esa elección.

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

Reacciones físicas: Usted puede notar que tiene: cambios en sus patrones de sueño, pesadillas, dolores de cabeza, pérdida de apetito o ganas de comer en exceso, problemas gastrointestinales (diarrea, estreñimiento, calambres, náuseas, etc.), tensión muscular, falta de concentración, alteración de la memoria y/o un incremento en el uso de drogas o alcohol.

Reacciones emocionales: Usted puede tener sentimientos de negación, miedo, tristeza, ira, culpa, vergüenza, confusión, y/o pena. También puede experimentar, imágenes retrospectivas, hipervigilancia (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, y pensamientos suicidas. Usted puede sentirse muy alterad@, muy tranquil@, o entre uno y otro sentimiento. Puede no sentir nada en absoluto, sentirse entumecid@ o sentir que sus emociones están revueltas o fuera de lugar. O puede sentir que emocionalmente está como en una montaña rusa, con las emociones que suben y bajan de un momento a otro.

Reacciones sociales: Usted puede notar que tiene miedo de estar en situaciones públicas o sociales, no asiste a la escuela, es incapaz de completar la tarea, sus calificaciones bajan, teme estar sol@, se distancia de sus amistades, de las actividades familiares y extraescolares, se le dificulta confiar en l@s demás, tienen problemas con la intimidad física o emocional en las relaciones y se siente aislad@. También puede ser que en situaciones sociales se encuentre actuando de manera diferente a como antes lo hacía; a veces esto implica tomar más riesgos.

Cualquiera de estas respuestas es normal después de experimentar el trauma de una agresión sexual. Tenga paciencia consigo mism@.

Hacia la sanación

Sobrevivir la agresión puede impactar todos los aspectos de nuestra vida. Un@ puede sanar y esto puede tardar. Los caminos para recuperarnos del daño causado por la agresión pueden tener muchas etapas; lo importante es cuidar de nosotr@s mism@s y seguir adelante.

Le ofrecemos las siguientes sugerencias a considerar en su camino hacia la sanación. Much@s de nosotr@s que hemos sido agredid@s sexualmente las hemos encontrado útiles. Y recuerden que su sanación es suya y puede tomar cualquier forma que sea la mejor para usted.

Pasos inmediatos

Si la agresión ocurrió hace pocas horas, su seguridad es una prioridad. Trate de llegar a un lugar seguro y tal vez pídale a una amistad de confianza que se quede con usted. Si usted es menor de dieciocho años, acuda a un adulto de confianza que l@ apoye en la planificación de su seguridad; puede ser que estas personas tengan acceso a recursos que las personas menores de 18 años no tienen. Después de llegar a un lugar seguro, podría considerar lo siguiente:

Intercesoría: La mayoría de los programas de intercesoría comunitarios o tribales que abordan la agresión sexual, brindan servicios gratuitos a

personas que son impactadas por una agresión sexual. Las personas que trabajan en estos programas se denominan intercesores. Dichas personas, pueden ayudarl@ a saber qué esperar si busca atención médica o acción penal, pueden ayudarl@ en la planificación de su seguridad y pueden proporcionarle referencias a otros proveedores de servicios. Sin embargo, recuerde que, l@s intercesores están obligad@s a reportar ciertos crímenes si usted es menor de 18 años o tiene una persona designada legalmente para ayudarle a tomar decisiones. Para mayor información consulte la sección sobre los reportes obligatorios en este manual.

Levantar una denuncia ante las autoridades: Recuerde que esta es su decisión y si desea reportar una agresión sexual, trate de conservar la evidencia. Si usted fue agredid@ y siente que podría querer levantar una denuncia, evite beber, bañarse, ducharse, hacer duchas vaginales, lavarse los dientes o cambiarse de ropa. Coloque las sábanas u otros materiales que se hayan manchado en una bolsa de papel para resguardarlos – las bolsas de plástico pueden arruinar la evidencia. Recolectar evidencia física de su cuerpo generalmente debe hacerse no más de 96-108 horas después de la agresión y requiere ir al hospital o centro de justicia familiar para un examen forense, comúnmente llamado botiquín de violación o “rape kit” en inglés.

Examen médico/forense: Usted puede optar por buscar atención médica para cualquier lesión que haya obtenido como resultado de la agresión. Conservar la evidencia física también puede ser muy importante. Los exámenes médicos forenses son largos (entre 3-6 horas) e invasivos. Recuerde que algunos tipos de evidencia no se pueden recuperar una vez que se pierden 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 vaginales.

No le deben cobrar 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 privado, se le facturará el examen y el estado pagará cualquier monto que el seguro no cubra. La factura médica o la declaración de beneficios de la compañía de seguros que usted o sus padres reciban pueden indicar que los servicios fueron para un examen de agresión sexual. Un/a abogad@ local, un/a intercesor/a de víctimas o el/la trabajador/a médico que realice el examen debe de poder ayudar@ a entender mejor este proceso.

Anticonceptivo de emergencia: Si le preocupa resultar embarazada, puede tratar de obtener anticonceptivos de emergencia, que pueden tomarse hasta tres días después de la agresión. Este anticonceptivo a menudo se denomina Plan B. Es importante saber que esto NO es una píldora de aborto, sólo le impedirá quedar embarazada si usted no lo está. Por lo general, puede comprar estas píldoras sin receta médica en las farmacias, incluso si usted es menor de 18 años. A veces se tiene bajo llave o detrás del mostrador de la farmacia, por lo que es posible que tenga que pedirle a el/la farmacéutic@ o a el/la emplead@ de la tienda que se lo proporcione, pero no necesita receta médica ni mostrar su identificación. Estas píldoras generalmente cuestan entre \$40-\$50 dólares y pueden ser especialmente difíciles de encontrar en las localidades pequeñas. Si no desea tomar anticonceptivos de emergencia, está bien, pero trate de programar una cita con el médico tan pronto como sea posible para informarse sobre sus opciones y obtener una prueba de embarazo. Si necesita apoyo financiero, contacte a su programa local sobre violencia sexual que pudiera tener acceso a fondos de emergencia de La Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica.

Sanación física

L@ exhortamos a que busque atención médica inmediatamente, en especial si está preocupad@ por su salud o si l@ lesionaron durante la agresión. Sin embargo, hay otros aspectos del sanar físicamente y la salud en los que puede pensar a largo plazo.

Atención médica: Dependiendo del tipo de trauma que haya experimentado, sus necesidades médicas pueden variar. Si ha sido agredid@ 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 de transmitidas sexualmente. Hay medidas preventivas que son más efectivas si se realizan de inmediato por lo que es mejor que l@ examinen tan pronto como sea posible. Decirle a su médico sobre la agresión puede ser una manera de ayudarle a evaluar las opciones para su cuidado. Pero, para su información, en Idaho, l@s doctores deben informar a las autoridades cuando se percatan de ciertos crímenes. Está bien, y es recomendable, que antes de revelar detalles sobre su experiencia a el/la médico que la atiende, acerca de su responsabilidad en cuanto a reportar lo sucedido.

Comprender que el dolor es un mensaje de sobrevivencia: Much@s de nosotr@s que experimentamos trauma reportamos sentir todo tipo de dolor emocional y físico después de lo sucedido. Puede ser en forma de imágenes recordadas, entumecimiento, malestar estomacal, pérdida de la memoria, incapacidad para relajar los músculos y mucho más. El dolor es un mensaje, y es la forma en que nuestro cuerpo nos comunica que necesita ayuda. Entender esto puede ayudarnos a darle sentido al dolor y encontramos maneras positivas de sanar nuestro cuerpo y a nosotr@s mism@s en el proceso.

Dormir: Dormir puede ser una parte vital de su proceso de sanación. Puede ayudarle a recuperarse física y mentalmente. Dormir le da a nuestro cerebro tiempo para regenerarse y recuperarse, lo cual le ayudará a sentirse más en control y conectad@ a su cuerpo y su entorno. Puede resultar especialmente difícil poder dormir bien después de un acontecimiento traumático, por lo que quizá quiera desarrollar algunas estrategias para la hora de acostarse y ayudar a su cuerpo a relajarse y prepararse para dormir. Esta práctica puede ser tan simple como escuchar su canción favorita, cambiar su horario para dormir durante el día cuando podría sentirse más segur@, dormir con una luz prendida o dormir en una parte de su casa la cual usted sienta segur@.

Sea amable con su cuerpo: Es importante tratar su cuerpo amablemente. Una manera de hacerlo es beber mucha agua y comer alimentos saludables, lo que ayudará a su cuerpo y a su cerebro a sanar con el tiempo. No todos los días serán fáciles, pero todo lo que necesita lo tiene dentro de usted. También puede ser útil, si le es posible, mantenerse activ@ físicamente. Cuando se despierte, intente quedarse acostad@, quiet@, y respirar por unos momentos para ver cómo se siente su cuerpo, tal vez pueda incluir en su día ratos para hacer estiramientos. Usted puede ir aumentando la actividad física para que vaya siendo más rigurosa y actividades fuera de casa para cuando esté list@, como salir a caminar. Cualquier tipo de movimiento apoya su recuperación física y espiritual reconectándol@ a su cuerpo y moviendo fluidos que también apoyan la sanación física (sistema linfático). La actividad física puede hacer que nos sintamos más conectad@s con nuestros cuerpos y en control de nuestros movimientos. Trate de evitar cantidades excesivas de alcohol y drogas. Después de haber sufrido trauma, se puede sentir atraíd@ por el alcohol y las drogas para enmascarar el dolor que siente; esto tiene el potencial de causar que sanar sea más difícil. Trate de contactarse con un programa de reducción de riesgo y de abuso de drogas y sustancias, si es que hay alguno disponible, para discutir maneras en las que puede seguir

cuidando de su cuerpo, incluso si usted elige continuar usando drogas y alcohol como una forma de sobrellevar las cosas.

Respirar: El impacto de la agresión sexual puede afectar todo su ser. Al trabajar y restaurar una parte de usted mism@, todas sus partes pueden beneficiarse. Puede sentirse abrumad@ después de la agresión sexual y el simple acto de respirar con intención puede ayudarle.

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 conectad@ con su cuerpo.

Baja y lenta. Cuando se sienta abrumad@, puede ser que tome respiraciones rápidas y poco profundas, lo cual sólo aumenta la ansiedad. En cambio, trate de tomar respiraciones bajas y lentas, desde abajo, desde su ombligo. Esto puede ayudar a comenzar el proceso de sanación.

Movimiento 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.

Sanación emocional/mental

Sanar del trauma es una experiencia dura y dolorosa y puede parecer más fácil si la reprimimos y ocultamos nuestro dolor en lugar de ir hacia ella. Sin embargo, esconderse del dolor que todavía existe dentro puede hacer que sea aún más difícil de sobrellevarlo. Esta sección se enfoca en ayudarlo a encontrar maneras positivas de sanar desde dentro que le ayudarán a sentirse en control de su vida y de su cuerpo.

Autolesión/suicidio: Much@s de nosotr@s que experimentamos agresión sexual tenemos sentimientos suicidas o nos autolesionamos. Esto es normal y no está sol@. Si se está dañando o se siente suicida, trate de comunicarse con alguien para obtener ayuda. 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 manual.

Practique el cuidado personal diario: 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.

- Sea amable – sea compasiv@ consigo mism@.

- Descanse – trate de dormir un bloque de seis a ocho horas diarias.
- Respire – practique respirar diariamente o descargue una aplicación de meditación o respiración en su teléfono.
- Agua – beba agua y manténgase hidratad@ durante el día.
- Apoyo – si puede hacerlo, pase tiempo con amistades y familiares que l@ acepten y apoyen, y hagan sentir feliz.
- Dese el espacio – tómese cinco minutos al día para hacer algo restaurador para sí mism@ (beba una taza de té, dese un momento para estar tranquil@ y pensar en algo positivo, o salga a dar un paseo corto).
- Tome pasos pequeños – La sanación es un proceso lento. Tome desafíos cuando se sienta list@ para hacerles frente, y atraviéselos lentamente y con propósito.

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. Dígales tanto como usted se sienta comod@ compartiendo y hágales saber que usted l@ 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. Si no está segur@ con quién puede hablar, o si a sus amistades o sus familiares se les dificulta apoyarl@, muchas organizaciones tienen grupos de apoyo o chats para personas impactadas por agresión sexual. En estos grupos, puede compartir su historia, estar conectad@ a recursos y formar redes comunitarias.

Terapia: Además de desarrollar una red de apoyo, es posible que desee considerar hablar con un/a terapeuta o asistir a un grupo de apoyo. Es posible que pueda tener acceso a terapia gratuita o a bajo costo a través de un centro de salud, una escuela, un programa de intercesoría comunitaria o tribal o a través de una recomendación privada. Su programa local de intercesoría que aborda la agresión sexual o su médico puede darle una lista de terapeutas capacitad@s en el trabajo con personas que han experimentado agresión sexual. Hablar con un/a profesional acerca de su experiencia puede ser empoderante. Además, el/la terapeuta puede darle herramientas específicas para ayudarl@ a sanar y hacer frente a la situación de manera saludable. Sin embargo, no tod@s tienen acceso a los medios para asistir a terapia. La sanación

también puede suceder a través de prácticas de sanación holísticas y/o tradicionales (por ejemplo: rituales, medicinas ancestrales, bailes, etc.).

Conozca lo que l@ detona: Revivir la agresión es increíblemente difícil y desafortunadamente algo que much@s de nosotr@s experimentamos. Esto se conoce a menudo como ser “detonad@”. Los detonadores son algo (olores, sonidos, lugares, etc.) que nos provocan experimentar una imagen retrospectiva o reaccionar como si la agresión estuviera sucediendo de nuevo en el presente. Ser detonad@ puede ser abrumador y puede hacernos sentir fuera de control.

Si tiene detonadores, puede ser útil 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 preparad@. Saber esto no significa que no se detonará, pero puede ayudarle a prepararse y encontrar nuevas maneras de lidiar con ellos.

Ser optimista: Mantener la esperanza puede ayudarle a poder recuperarse mejor. Esto es diferente de simplemente ignorar el problema o actuar como si estuviera feliz o todo estuviera bien. Y creer en usted mism@ sabiendo que está tratando de sanar de un trauma increíblemente difícil puede ayudar@ a avanzar en su sanación. El tiempo es gran parte de la sanación. ¡Sea amable y paciente con usted mism@!

#MeToo: En 2017, la campaña de las redes sociales #MeToo, iniciada originalmente por Tarana Burke, creó las condiciones para que much@s de nosotr@s habláramos sobre la agresión sexual, y al compartir estas historias, interrumpir las normas sociales de mantener el secreto que protege a las personas que cometen estos actos de violencia sexual. #MeToo ha demostrado la fuerza de niñas y mujeres conformes al género y trans que se han reconstruido a sí mismas. A través del poder de sus voces, las mujeres han visibilizado la profundidad y la amplitud del acoso, y la agresión sexual en nuestra cultura. Esto es el poder de la recuperación en acción. ¡Compartir historias poderosas y por lo que hemos pasado, conectarnos con otras personas valientes, como nosotras, nos demuestra que podemos sobrevivir! Visita <https://metoomvmt.org/> para obtener más información.

Sepa que no está sol@: Usted es mucho más que su trauma. Usted está complet@ y es hermos@ y merece sentirse de esa manera. Puede tomar el control de su vida y encontrar el sentido de propósito de su vida. Involúcrese en su comunidad y haga cosas que sean significativas para usted. Si esto l@ llama, entonces encuentre maneras de unirse al #MeToo u otros movimientos relacionados con esto.

Aquí hay otras maneras de lograr algo en su comunidad:

- Exprese sus experiencias a través del arte, la fotografía o el baile.
- Aprenda más sobre el feminismo, la justicia social, la violencia de género y las maneras en que puede promover la equidad social, económica y política entre géneros.
- Lea autor@s como bell hooks o Gloria Anzaldúa o el libro de Roxane Gay *Not That B: Dispatches from Rape Culture*.

Información legal y opciones

La notificación obligatoria es el proceso en el cual la gente en Idaho está obligada por ley a reportar crímenes como una agresión o una violación cuando les sucede a ciertas personas. Esta ley aplica a usted si es menor de 18 años, y l@s adultos con quien hable pueden tener la obligación de reportar lo que usted vivió a las autoridades u otras agencias. Si usted es mayor de 18 años, y de acuerdo a la ley es considerado un adulto vulnerable, ciertos profesionistas también tienen la obligación de reportar cualquier abuso que usted les revele. Esto no quiere decir que no deba hablar con un adulto. Es solo para que usted sepa que quizá tengan que divulgar lo que usted les dijo. Está bien preguntar a los adultos con respecto a sus requisitos para reportar 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. Estas son algunas opciones si usted quiere denunciar una agresión sexual:

Opciones para poder reportar en la escuela o universidad: Si usted está asistiendo a la escuela tiene la opción de reportar la agresión al personal administrativo. La mayoría de las escuelas en los Estados

Unidos tienen la obligación bajo la ley del Título IX de asegurarse de brindar un ambiente libre de discriminación, acoso y violencia a causa de su sexo o en base a su género. Generalmente, las instituciones educativas están obligadas a asegurarse de que las personas que han sido abusadas sexualmente puedan continuar con su educación. Ejemplos de opciones que una escuela o universidad pueden ofrecer incluye modificaciones académicas, 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 a través de una investigación imparcial exhaustiva la cual puede llevar a posibles consecuencias tales como la suspensión o expulsión de la escuela de el/la transgresor/a. Revise el manual estudiantil de su escuela o sus políticas para enterarse en dónde puede reportar la agresión.

Acción criminal: Usted tiene el derecho 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 testig@s de víctimas que le asistirá durante el proceso penal para aminorar la revictimización y conectarl@ a

recursos comunitarios. Sin embargo, como empleados del sistema penal el/la coordinador/a de testig@s de víctimas tienen límites de confidencialidad y quizá le sea requerido compartir la información revelada por usted a otr@s, tales como con un/a oficial, un/a detective o un/a fiscal, quien a su vez pueda tener que divulgar esa información al transgresor/a a través de su abogad@ defensor/a. Después de la investigación será a discreción de el/la fiscal de la localidad en donde ocurrió el crimen, decidir dar principio al procedimiento penal o no hacerlo.

Levantar una denuncia ante las autoridades o no hacerlo

Para algun@s de nosotr@s reportar una agresión sexual a las autoridades es una experiencia muy empoderadora, pero para algun@s no lo es. Usted debe saber antes de levantar la denuncia que a menudo es difícil “ganar” en los casos relacionados con agresión sexual y abuso, pero es posible. Estas son algunas cosas a tomar en cuenta al considerar si reportar o no a las autoridades:

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 sobre lo que le pasó de manera muy detallada. Es importante saber esto para que esté preparad@ y pueda decidir si desea proseguir con la acción legal. L@s abogad@s e intercesores de la comunidad también pueden ser capaces de apoyarl@ si decide compartir lo que le sucedió de la mejor manera posible.

Es posible que no todo el mundo crea lo que le sucedió, debido a la opresión sistémica esto es especialmente cierto para miembros de comunidades históricamente marginadas, tales como personas de color, trans, queer o no conformes al género, y tampoco está garantizada la condena penal de la persona que l@ agredió.

Lamentablemente, las personas a veces dudan de nuestras historias, lo cual puede ser una experiencia dolorosa en sí misma. Su historia es su historia, y nadie tiene por qué decirle lo contrario. Es posible que dentro del sistema legal la gente cuestione su historia o trate de culparl@. Recuerde, en el sistema legal, no está garantizado que la persona que l@ agredió sea declarada culpable o condenada.

Puede sentir una pérdida de control. Para algunas personas, levantar una denuncia ante las autoridades puede ser una experiencia de empoderamiento; sin embargo, otr@s sienten una pérdida de control. Este proceso puede ser largo y prolongado, y desafortunadamente, 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 confuso proceso, ya que tienen una mayor comprensión del sistema y pueden explicarle lo que está pasando.

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 abogad@ puede ayudar@ 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, trabajar con las escuelas y l@s patron@s para asegurar que cumplan con las leyes de privacidad estatales y federales para proteger su información

- Seguridad: Trabajar con su campus o escuela, arrendador/a y patron@s para elaborar planes de seguridad, y/o solicitar adaptaciones para aumentar su seguridad y bienestar
- Vivienda: Negociar con su arrendador/a para permitirle terminar o transferir su contrato de arrendamiento a otro lugar o hacer adaptaciones para aumentar su seguridad
- Finanzas: Ayudarle en la solicitud de asistencia pública o asistencia para las víctimas del crimen 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 ausencia, seguro de desempleo, adaptaciones, mejorar la seguridad de su entorno laboral, la transferencia de usted o de el/la agresor/a, o tomar medidas laborales contra el/la perpetrador/a

- Educación: Negociar con su escuela para hacer adaptaciones que le ayuden a continuar con su educación y obtener ayuda con los desafíos que ha tenido en la escuela como resultado de la agresión, aconsejarle en cualquier acción disciplinaria estudiantil en contra de la persona que lo agredió, y hacer cumplir los derechos que usted tiene bajo la ley federal y estatal
- Inmigración: Referirlo con personas conocedoras con el proceso 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. Un/a abogado/a de inmigración tendrá una mejor comprensión de las implicaciones que pueda tener su estatus e identificar posibles remedios jurídicos si usted elige proceder con acciones legales.

- Derechos de las víctimas del crimen: Explicarle el sistema de justicia penal y hacer valer sus derechos bajo la ley de derechos de las víctimas del crimen de Idaho

Varias organizaciones de Idaho brindan asistencia legal civil gratuita para las personas que han sido agredidas sexualmente. Consulte la sección de recursos de este manual para obtener más información.

Para familias y amistades

La agresión sexual es una experiencia devastadora para las personas que fueron lastimadas y para quienes estamos cercan@s a ell@s. Los familiares y las amistades experimentamos una amplia gama de emociones y reacciones después de que alguien a quien amamos es agredid@ sexualmente. Es posible que tengamos algunos de los mismos sentimientos que tiene esa persona a la que amamos. Estos sentimientos y reacciones son normales.

- **Pérdida:** Podemos tener una sensación de pérdida porque la persona a la que queremos ha sido cambiada por esta experiencia y la vida como la conocemos hasta ahora también puede cambiar por un tiempo.
- **Venganza:** Buscar venganza contra el/la agresor/a es un sentimiento o impulso común para aquell@s de nosotr@s cerca de la persona que fue lastimada. Nuestros sentimientos de rabia y querer que la persona rinda cuentas de sus actos son completamente comprensibles; sin embargo, actuar sobre este impulso no será útil para nuestra persona querida. De hecho, podría sentir más estrés si amenazamos hacer algo contra el/la agresor/a por temer por nuestra seguridad. Decidir actuar en base al sentimiento de venganza o la rabia puede hacer que nuestra persona querida se sienta impotente de nuevo. Encontrar maneras alternativas de liberar nuestra ira es importante para el bienestar de tod@s.

- **Culpabilizar:** La persona a la que queremos puede haber sido agredida mientras participaba en actividades que otras personas pueden desaprobador (beber, ir a una fiesta, etc.). Estas decisiones no causaron la agresión sexual y no hacen que nuestra persona querida sea responsable de la violencia. El/la únic@ responsable es la persona que eligió usar la violencia.
- **Sentir culpa:** Podemos sentirnos culpables de que no pudimos proteger a nuestra persona querida y podemos tratar de esforzarnos más para protegerl@ ahora. Es importante que le comuniquemos nuestros sentimientos a la persona querida. Nuestra preocupación por la seguridad de nuestra persona querida puede ser apreciada, pero la sobreprotección y la restricción de la libertad puede sentirse como desconfianza o que l@ culpe por lo sucedido. Uno de los pasos más importantes para nuestra persona querida es recuperar la sensación de tener poder sobre sus elecciones y acciones en sus vidas. Después de una agresión, es fácil alterarse cuando otr@s toman decisiones por nosotr@s. La sección de información y recursos de este manual contiene una lista de recursos para usted y su persona querida.

¿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 hiere a todo el mundo, aquell@s que somos niñas, mujeres y personas no conformes al género somos las más perjudicadas por estas formas de violencia.

La violencia de género es común en nuestra sociedad debido a nuestras creencias culturales y lo que consideramos “normal” o “aceptable”. En nuestra cultura, se les otorga a los hombres más valor y poder que a cualquier otro género. Esto conduce a altas tasas de violencia de género.

La violencia de género no ocurre aisladamente. La violencia de género es apoyada por fuerzas mayores u opresiones sistémicas, como el patriarcado, que toma el poder y les hace daño 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 algun@s sobre otr@s.

Nuestra sociedad valora a los seres humanos basados en 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 l@s demás. Necesitamos crear comunidades donde tod@s sean valorad@s, estén segur@s y puedan prosperar.

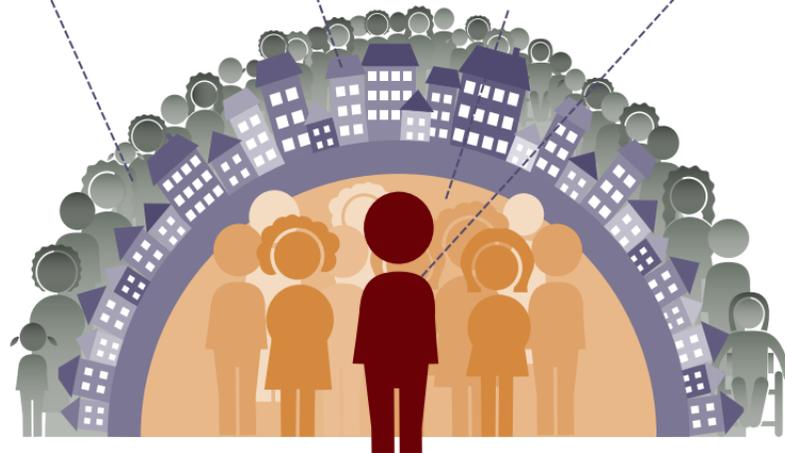
Las personas no actúan de manera aislada sino que están influenciadas por otras personas, estructuras sociales y nuestra sociedad

Las opresiones sistémicas como el patriarcado – las grandes fuerzas que dominan y dañan a grupos de personas basadas en el género y otras identidades.

Estructuras gubernamentales, religiosas y comunitarias – pueden educar e imponer opresión y dominio.

Familias, amigos y colegas – nos animan a aceptar la discriminación (por ejemplo “los hombres serán hombres” = sexismo), inequidad (por ejemplo “si las mujeres se comportaran como damas, cosas como estas no pasarían” = roles de género estrictos), u opresión.

Las personas – pueden elegir utilizar violencia alimentada y apoyada por un sistema dinámico de poder y dominación.



Líneas de ayuda de programas de violencia doméstica y abuso sexual en Idaho

Advocates Against Family Violence – Caldwell (208) 459-4779
Advocates for Survivors of Domestic Violence – Hailey (208) 788-6070
Alternatives to Violence of the Palouse – Moscow (208) 883-4357
Bingham Crisis Center – Blackfoot (208) 681-8712 y ayuda en español (208) 681-8715
Boundary County Youth Crisis and DV Hotline – Bonners Ferry (208) 267-5211
Coeur d'Alene Tribal STOP Violence Program – Plummer (208) 686-0601
Domestic Violence & Sexual Assault Center – Idaho Falls (208) 235-2412
Elmore County Domestic Violence Council – Mountain Home (208) 587-3300
Family Crisis Center – Rexburg (208) 356-0065
Family Safety Network – Driggs (208) 354-7233
Family Services Alliance of SE Idaho – Pocatello (208) 251-4357
Lemhi County Crisis Intervention – Mahoney House – Salmon (208) 940-0600
Oneida Crisis Center – Malad (208) 766-3119
Priest River Ministries – Priest River (208) 290-6529

ROSE Advocates – Weiser (208) 414-0740
Safe Passage Violence Prevention Center – Coeur d'Alene (208) 664-9303
Shoshone County Women's Resource Center – Wallace (208) 556-0500
Shoshone-Bannock Tribes Victims of Crime Assistance Program – Fort Hall (208) 339-0438
Shoshone Paiute Tribes STOP Domestic Violence Program – Owyhee, NV (775) 757-2013
'Úuyit Kímti Program (New Beginnings) (formally known as the Nez Perce Tribe Women's Outreach Program) – Lapwai (208) 621-4778
Voices Against Violence – Twin Falls (208) 733-0100
Voices Against Violence – Rupert/Burley (208) 733-0100
Women's & Children's Alliance – Boise (208) 343-7025
YWCA of Lewiston-Clarkston – Lewiston (208) 746-9655

Si el acoso sucedió en su escuela o está impactando su habilidad de enfocarse en sus estudios o acceso a los eventos/instalaciones, póngase en contacto el/ los programa(s) de su escuela para víctimas de asalto sexual.

Líneas de ayuda a nivel nacional y de Idaho

Líneas de ayuda a nivel nacional

La Línea de Ayuda Nacional en línea de Asalto Sexual: 1-800-656-4673- Gratis, bilingüe (Inglés/Español) o chat en línea en [online.rainn.org](https://www.rainn.org) – Obtenga ayuda y referencias de intercesores.

National Runaway Safeline (línea de emergencia nacional para jóvenes que huyen de casa): 1-800-786-2929 – Apoyo confidencial.

Línea de Ayuda Nacional para el Acoso Callejero: 1-855-897-5910 – Apoyo, asesoría e información sobre recursos legales.

Líneas de ayuda a nivel nacional para LGBTQ

Anti-Violence Project (Proyecto Anti-Violencia): 212-714-1141– Gratis, bilingüe (Inglés/Español), 24 horas, intervención de crisis y apoyo los 365 días del año para personas LGBTQ y sobrevivientes afectad@s por VIH por cualquier tipo de violencia.

Línea de Emergencia Trevor (para jóvenes LGBTQ*): 1-866-488-7386 – Intervención de crisis y prevención de suicidio para jóvenes LGBTQ.

Recursos legales civiles para sobrevivientes de asalto sexual

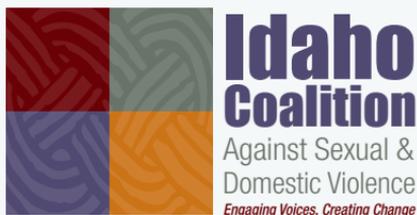
Coalición en Contra de Violencia Sexual y Domestica de Idaho:

(208) 384-0419 – Llame para obtener referencias de abogad@s disponibles para ayudar en un rango de servicios legales civiles que impacta a sobrevivientes.

Recursos para comunidades específicas

Página web de #MeTooMovement <https://metoomvmt.org/advocacy-resources-library/national-resources/> - Una lista completa de recursos a nivel nacional para comunidades específicas, incluyendo pero no limitada a:

- Recursos para jóvenes sobrevivientes
- Recursos para la trata de personas
- Recursos para la violencia de pareja
- Recursos para sobrevivientes LGBTQI
- Recursos para estudiantes universitarios
- Recursos para la agresión sexual en el lugar de trabajo
- Recursos para sobrevivientes varones
- Apoyo para sobrevivientes con discapacidades
- Recursos para sobrevivientes en el ejército
- Recursos médicos o físicos
- Recursos para personas indocumentadas
- Recursos para personas de color y,
- Recursos para víctimas encarceladas



Linen Building, 1402 W Grove St., Boise, ID 83702 • 1-888-293-6118 • www.engagingvoices.org

Este documento está respaldada por la Subvención o Acuerdo Cooperativo Número 15JOVW-22-GG-00882-MUMU de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Los puntos de vista en este documento son de la/os autores/as y no necesariamente reflejan las opiniones oficiales de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.