

Estamos escuchando. Creemos.

end violence  
*wise*  
share hope ♦ change lives

**Sobrevivir la violencia sexual**  
información, consejos y recursos

## Para empezar

Tú tienes el derecho de controlar lo que le pasa a tu cuerpo. Ser tocada o ser tratada sexualmente en una forma que no querías es una violación a los derechos sobre tu cuerpo. Si esto te ha pasado, sin importar las circunstancias, no fue tu culpa y no está bien que haya sucedido.

Todas las personas opinan, sienten y reaccionan de manera distinta ante la violencia sexual. Este folleto ofrece la información que puede serte útil para tratar de comprender las dinámicas y el impacto de la agresión sexual, ya sea porque te ha ocurrido a ti o a alguien a quien conoces.

Es importante que cada persona pueda tomar decisiones por sí misma después de haber sido afectada por la violencia sexual. Cada persona es experta en su propia vida. Con la información, los recursos y el apoyo, todas, todes y todos podemos tomar mejores decisiones respecto a lo que viene después.

**Sobreviviste.**

**Esta es tu vida.**

**Tú y solo tú puedes tomar las decisiones  
que son correctas para ti.**

## Tú no estás sola . . .

- **1 de cada 4** niñas y **1 de cada 20** niños serán abusados o agredidos sexualmente antes de cumplir los 17 años (Finkelhor, Shattuck, Turner, Hamby, 2014).
- El **22%** de mujeres negras, el **18,8%** de mujeres blancas no-hispanas, el **14,6%** de mujeres hispanas, el **10%** de mujeres asiáticas o de las islas del Pacífico, y el **33,5%** de mujeres que se identifican como multirraciales (no-hispanas) reportan que han sido violadas (CDC, NIPSVS, 2010-2012).
- Las mujeres indias americanas y nativas de Alaska sufren agresiones sexuales a una tasa **2,5** veces mayor que el resto de las mujeres, y existe una mayor probabilidad de que sean agredidas por un perpetrador no-nativo (DOJ, American Indians and Crime, 2004).
- El **47%** de las personas transexuales han sido agredidas sexualmente en algún momento de su vida (U.S. Transgender Survey, 2015). Las personas transexuales y las mujeres bisexuales, en general, tienen las tasas más altas de violencia sexual (CDC, NISVS, 2011).
- **1 de cada 4** mujeres universitarias reportan haber sobrevivido a una violación o a un intento de violación en algún momento de su vida (Fisher, Cullen & Turner, 2000; Tjaden & Thoennes,

2006). Esta tasa se ha mantenido estable desde estudios realizados en la década de los 80 (Koss, Gidycz, & Wisniewki, 1987).

- **1 de cada 5** mujeres y **1 de cada 71** hombres en los Estados Unidos han sido violados en algún momento de sus vidas (CDC, SV Facts at a Glance, 2012).
- **1 de cada 3** mujeres y **1 de cada 6** hombres en los Estados Unidos han experimentado alguna forma de violencia sexual (CDC, NIPSVS, 2010-2012).
- Para las víctimas masculinas, el **52,4%** son violadas por un conocido o conocida y el **15.2%** por una persona extraña (CDC, NIPSVS, 2010-2012).
- Para las mujeres sobrevivientes de violación, el **98%** de las veces el violador es un hombre. Para los hombres sobrevivientes de violación, el **93%** de las veces, el perpetrador también es un hombre (Black, Basile, Breiding, Smith, Walters, & Merrick, 2011).
- El **91,9%** de las mujeres víctimas de violación conocía o era compañera del perpetrador (CDC, NIPSVS 2011).
- La agresión sexual es uno de los crímenes menos denunciados, donde el **60%** no se reporta (U.S. Department of Justice, 2008-2012).

## ¿Qué es la agresión o la violencia sexual?

Tú debes ser tocada o tocado solo en las maneras que quieras. **Cualquier comportamiento o contacto que ocurra sin consentimiento es violencia sexual.** Es una violación. A continuación, términos comunes que se utilizan para describir la violencia sexual. Si no te sientes cómodo, cómoda o cómoda al usarlos, usa cualquier terminología que funcione para ti. Es tu vida para que la definas como tú elijas.

Cualquier acto sexual que contenga contacto físico sin consentimiento se llama **agresión o violencia sexual**. El término **violación** se usa cuando la agresión sexual incluye penetración en la boca, el ano o la vagina, no importa que tan ligera sea. La penetración puede ser con cualquier parte del cuerpo o con un objeto.

**El voyeurismo o voyerismo** es cuando una o varias personas te observan en una situación privada o sexual y no estabas de acuerdo o no sabías que esa o esas personas estaban ahí.

**El hostigamiento o acoso sexual** es cuando se utilizan palabras, imágenes o gestos sexuales para crear un ambiente hostil.

Las leyes sobre violencia sexual varían. Aún si algo no es ilegal, tiene un impacto en las personas y no está bien.

La mayoría de las agresiones sexuales son perpetradas por alguien que la víctima conoce: un conocido, un amigo, un miembro de la familia o una pareja, por ejemplo. Algunas personas son agredidas por extraños. Ya sea que la víctima conozca o no al perpetrador o a la perpetradora, siempre es violencia/agresión.

Las investigaciones muestran que la mayoría de las personas que incurren en agresiones sexuales son hombres, sin importar quién sea la víctima. Muchos agresores cometen ataques sexuales múltiples veces contra un número de personas. Esto no es lo mismo que decir que todos los hombres son violadores. Otras personas también pueden cometer agresiones sexuales, aunque es mucho menos común.

La violencia sexual es un tipo de **violencia basada en genero**. No importa quiénes sean los actores responsables o las víctimas, la violencia refleja la expectativa histórica de que los hombres tienen poder sobre otras personas. La violencia o la agresión sexual es una herramienta que se utiliza para mantener este desequilibrio de poder.

## El consentimiento

El consentimiento es cómo sabemos que cada persona involucrada está dispuesta a participar en lo que está sucediendo. Es la responsabilidad de todas las personas que participan en la actividad sexual, entender si su pareja quiere participar. Obtener consentimiento requiere que entendamos que las personas son autónomas, que tienen experiencias diferentes y que se sienten cómodas con lo que está sucediendo. El consentimiento es el requisito mínimo.

Para que haya consentimiento, cada persona debe poder elegir libremente, sin que sea por fuerza, manipulación ni

coerción. Si hay alguna vaguedad o confusión respecto a si alguien quiere participar, la actividad sexual no debe tomar lugar. Las palabras, el lenguaje corporal y la colaboración deben comunicar que una persona quiere participar. Si falta alguna de estas cosas o no está clara, la actividad sexual debe detenerse.

Los violadores por lo general hacen que parezca que el consentimiento es confuso, como si hubiera una mala comunicación o un malentendido. Intencionalmente, ignoran las palabras y el lenguaje corporal de las víctimas. Los violadores pueden usar alcohol, drogas, presión, actividades sexuales pasadas, aislamiento, o cualquier otra herramienta que puedan pensar para quitarles agencia y credibilidad a las víctimas. Pueden apuntar a las vulnerabilidades de las personas, o hacer que lo que acaba de suceder parezca que fue romántico en lugar de violento.

Las personas que están incapacitadas por drogas o alcohol, o que duermen, no pueden consentir. Si alguien tiene miedo de las consecuencias que pueden surgir por decir no, no es consentimiento. Haber tenido relaciones sexuales

en el pasado no significa que haya consentimiento en otras ocasiones o para cualquier otra actividad.

Las personas menores de edad, menores de la edad legal de consentimiento, no pueden consentir. Cada estado tiene leyes sobre la edad en que una persona puede consentir o aceptar legalmente una actividad sexual. Las leyes de edad de consentimiento existen para proteger a les, los y las jóvenes que pueden ser manipuladas por personas mayores y con más poder o autoridad que ellas. Entender si una persona está consintiendo o no una actividad sexual no es confuso. Consentir significa que está claro que todas, todos, y/o todes quieren participar en la actividad. Si alguna vez no estuviera claro que una persona está interesada en tener contacto, no es consensual.

Si tú no puedes tomar una decisión genuina sobre una actividad sexual, entonces no se te ha dado la oportunidad de consentir. Una decisión genuina significa que sabes lo que quieres, sin miedo a las consecuencias, que puedes comunicar tus necesidades y deseos, y que tus necesidades y deseos son respetados a través de la experiencia.

Es violencia o agresión sexual si alguna persona ignora lo que estás diciendo, como estás actuando, o si no tienes la oportunidad a comunicar lo que quieres. Es violencia o agresión sexual si la otra persona no obtiene tu consentimiento para la actividad sexual, o si se ignora lo que tú comunicas. **No fue tu culpa.**

## El alcohol & otras drogas en el momento de la agresión

Si fuiste violada después de haber bebido alcohol o de haber usado otras drogas, o si te dan una sustancia sin que lo sepas, eso se llama **agresión sexual facilitada por drogas.**

A algunas víctimas se les da alcohol u otras drogas sin su conocimiento para que estas afecten su juicio o para que les sea imposible recordar lo que pasó. Es posible que no sea evidente que te hayan dado drogas, especialmente si estabas tomando alcohol. Si te sentiste diferente a como te has sentido en el pasado, o si no tienes ningún recuerdo de

la situación, y esto es inusual en ti, es posible que te hayan drogado. Tú conoces tu cuerpo mejor que nadie y sabes cuando algo anda mal.

Si bebiste alcohol o usaste otras drogas recreativas antes de haber sido asaltada, asaltade o asaltado, es posible que el perpetrador, o los perpetradores, te conozcan y te hayan elegido. A veces, los actores responsables usan drogas o alcohol para camuflar su comportamiento. También, lo hacen para que las personas duden de su propia credibilidad, de sus recuerdos, o para hacerlo parecer como una fiesta o un ligue normal. Estar borracho o borracha o drogada no causa agresión o violencia sexual. Es una técnica usada para cometer violencia sexual. **La agresión no fue tu culpa.**

## Reacciones a la agresión sexual

Cuando estamos en peligro, nuestros cuerpos se preparan para protegernos y encienden nuestro sistema de supervivencia. La reacción o respuesta de supervivencia

hace que nos congelemos, que huyamos, que nos defendamos, o que nos sometamos. Muchas víctimas dicen que pensaban que iban a ser asesinadas cuando estaban siendo agredidas. Muchas no podían procesar lo que estaba ocurriendo ni cómo esto podía estar sucediendo. Cuando sentimos este tipo de amenaza, dos reacciones comunes son congelarnos o someternos. Esto es normal e instintivo. Es lo que los humanos hacemos para sobrevivir la experiencia.

Una persona se congela cuando no puede pelear o gritar, aunque quiera o piense que debe hacerlo. Esta respuesta o reacción puede ocurrir subconscientemente o puede ser una decisión que tomes para sobrevivir. Congelarte puede ser la opción más segura. Si esta fue tu experiencia, puedes sentir que no te defendiste. A veces, esta reacción puede hacer las cosas más difíciles al hablar con otras personas sobre la o las agresiones. Puede preocuparte que las personas no comprendan que tú no pudiste defenderte. Tú hiciste lo que tenías que hacer para sobrevivir y funcionó. Sabemos que ese es el caso porque estás leyendo este folleto.

## La disociación durante el abuso sexual

La disociación es sentir que se está desconectado, desconectada o desconectade de sí o que “no se está” en su propio cuerpo. Es común, instintivo e importante para sobrevivir los eventos traumáticos. Nos ayuda a atravesar situaciones que, de otro modo, no podríamos sobrellevar. Es una manera de protegernos de algo que no deberíamos tener que experimentar.

Durante un incidente de abuso sexual, puedes sentir como que te has salido de tu cuerpo; o que has estado prestando mucha atención a los detalles de un mueble o a lo que sonaba en la radio o pasaban en la televisión. Más tarde, puede parecer que en lo que te concentraste no tenía sentido o que eso no ayudó a que te protegieras, pero ese no es el caso.

**Tu cuerpo hizo lo que tenía que hacer para sobrevivir.**

## Los recuerdos

Durante las experiencias traumáticas, los instintos de supervivencia causan que nuestro cerebro guarde información en una manera distinta que en la vida diaria. Tus recuerdos de haber sido lastimada o lastimado probablemente sean diferentes a otros recuerdos que tengas. A menudo, no se presentan en un orden cronológico, volverán en pedazos, o serán más sensoriales. Es posible que recuerdes colores, olores, sentimientos, o destellos (flashes) de un evento. Los recuerdos también pueden regresar en pesadillas que hacen que dormir sea difícil y que el quedarte dormida te cause miedo.

Es posible que algunos recuerdos vuelvan como si estuvieras viendo una película de la agresión. Otros recuerdos te pueden hacer sentir como si estuvieras experimentando la agresión de nuevo. Estas son todas formas en que podemos recordar situaciones peligrosas.

Algunas veces un recuerdo puede suscitar tras un gatillo de algún tipo. Los gatillos pueden ser sensoriales o metafóricos.



Tu cuerpo puede conectar la agresión de modo visual y táctil, o con ciertos sonidos u olores. Algunas veces tu mente conecta situaciones o ideas a la violencia. Estos gatillos pueden resultar en la misma respuesta de supervivencia como la agresión misma.

Puedes llegar a sentir que estás en peligro o que estás experimentando una agresión otra vez, aunque no lo estés. Puede ser un intento continuo de tu cuerpo de mantenerte segura, se sure o seguro. Puede ser difícil de explicar porque la parte de la memoria y los pensamientos y la parte del lenguaje de nuestro cerebro funcionan de manera distinta cuando recordamos este tipo de experiencias. Recuerda que estas son reacciones normales y forman parte de tus instintos de supervivencia. Personas como los defensores de [WISE](#), que entienden el impacto de la violencia sexual, comprenderán.

Los recuerdos pueden hacerte sentir fuera de control. Puedes darte cuenta de que concentrarse ahora es más difícil, y que es difícil hacer lo que quieres o necesitas en tu vida. A veces, tratamos de cambiar nuestras vidas para

esquivar los recuerdos terroríficos. Aunque tenga sentido esquivar las experiencias dolorosas, puede restringir nuestras vidas. Puedes encontrarte a ti misma evadiendo hacer las cosas que necesitas y quieres hacer para vivir una vida feliz y plena. Si esto te está pasando a ti, no tienes que buscarle la vuelta sola, solo o sole. Hay muchas formas en las que puedes trabajar con tu cuerpo para mantenerte presente. Una defensora o defensor de [WISE](#) puede hablar contigo sobre estas estrategias. Es posible sentirse más cómoda y contenta en el mundo.

## El impacto

De la manera en la que la violencia sexual consigue impactarte, puede tomarte por sorpresa. Mientras que la violencia sexual es dominante en nuestra sociedad, cada persona y situación es única. Cada persona es afectada de forma distinta. No hay una cantidad de tiempo determinada después de una agresión en la que la víctima deba “superarlo”. Las consecuencias pueden menguar y

fluir en la manera en que tú procesas la experiencia. Es importante prestar atención y que te cuides en formas que sean buenas para TI.

A veces las sobrevivientes perciben su vida como “antes” y “después” de la agresión. Para otras, puede sentirse como que la violencia ha dominado sus vidas. Es posible que no sientas que eres la misma persona. Sentirse que no nos podemos reconocer es difícil. Puedes sentirte como si tu mundo se hubiera tornado al revés. Puedes sentir como si la violencia hubiera sido siempre parte de tu vida. Sea cual sea tu experiencia, es posible procesar el daño que te han causado y determinar la vida que quieres para ti.

La mayoría de las mujeres y de las personas que son LGBTQ+, han sufrido alguna forma de violencia sexual. Algunas son acosadas en el trabajo o en la calle. Algunas son agredidas sexualmente una vez. Otras sufren muchas agresiones a través de sus vidas. Cada agresión puede tener un impacto distinto. En general, la gente intenta encontrarle sentido a las cosas que ocurren, para sentirse segura de que no le pasará otra vez. Puede que no sea

posible encontrarle sentido a la agresión o violencia sexual de esta forma. Tú no hiciste nada para causar que alguien te hiriera de esta manera.

Si tú conocías y confiabas en la persona que te hizo daño, puede sentirse inseguro estar con alguien. Puedes dudar de tu propio juicio. Si la persona que te hizo daño es un extraño, puede parecer que todos los extraños son peligrosos.

Cualquiera que sea la situación, es común sentirse asustada y/o ansiosa por mucho tiempo después de una o varias agresiones, o por mucho tiempo después de recordar una o varias agresiones pasadas. Puede haber un descubrimiento aterrador de que el mundo no es tan seguro como pensábamos. Esto es no solamente cierto para la sobreviviente, sino también para las y los amigos y les familiares de la sobreviviente.

A veces la gente quiere creer que hay una razón detrás de la agresión, y así poder hacer algo diferente para cuidarse. Esta forma de pensar nos da una sensación falsa de seguridad y, al final, deposita la culpa y la responsabilidad en las sobrevivientes más que en los perpetradores. Es importante

estar claros que los perpetradores son la única causa de la violencia sexual.

Nuestros cuerpos usan mucha energía para protegernos durante y después de una o varias agresiones. Puede sentirse agotador el simple hecho de vivir el día a día. No es que seas perezosa; no hay nada de malo contigo. Tu energía se está utilizando para procesar lo que ha ocurrido. Está bien ser amable contigo misma, tomarte tu tiempo, y hacer cosas que te hagan sentir bien.

Es posible que experimentes explosiones de energía o ansiedad conectadas con los recuerdos de una agresión. A veces los sentimientos no parecen tener ninguna conexión. Esta energía es parte de tu instinto de supervivencia, pero puede crear una corriente de nerviosismo que puede ser difícil de entender y manejar. Es común sentirse fuera de control y asustada, a veces, sintiéndote de una manera un minuto y completamente distinta al siguiente.

La impotencia, la ira, la tristeza, el dolor, las náuseas, los nervios, estar en guardia, querer rendirse, la pérdida de confianza en otros y los cambios en la alimentación y el

apetito son otras respuestas comunes. Todas estas son reacciones normales. Hablar con alguien puede ayudar; hablar con una defensora de **WISE** que sepa de violencia sexual puede ayudarte a procesar estas reacciones y a discernirlas.

Muchos sobrevivientes llegan a comprender todas las formas en las que son fuertes y capaces. Puede ser una lucha aceptar la violación y lo que eso significa en tu vida. Tú eres una persona completa, y mucho más que una víctima de la agresión a la que has sido sometida.

**La violencia sexual no te define.**

## Los aniversarios

Para muchas personas, los aniversarios pueden ser difíciles. Incluso si no te das cuenta de las conexiones, puedes sufrir reacciones físicas o emocionales en los aniversarios relacionados con la agresión. Tomarte tiempo y cuidarte de manera especial, para entender cómo te sientes, y buscar apoyo durante estas fechas puede ayudarte. Mimarte y consentirte con actividades relajantes puede ser un buen lugar para empezar. Te mereces sentirte bien. Tú eres la experta en tu proceso y puedes decidir lo que necesitas.

## El alcohol y otras drogas después de la agresión

El consumo de alcohol y otras drogas puede ofrecer un escape temporal y es una forma de relajarte y sentirte menos ansioso, ansioso o ansiosa. El uso de drogas y alcohol también puede ser peligroso. Algunas sustancias tienen índices altos de adicción tanto física como emocional. El consumo de drogas ilegales puede hacer que las personas sean más vulnerables a la explotación o al arresto.

Puedes sentir que el consumo de sustancias te impide buscar el apoyo que mereces y acarrea otros impactos negativos en tu vida. Puedes hablar con un defensor o una defensora de [WISE](#) acerca de tus necesidades. Las defensoras no te van a juzgar por usar sustancias y pueden ayudarte a pensar en otras formas de hacerle frente a la situación si quieres reducir o parar el consumo de drogas y/o de alcohol. Puedes conseguir ayuda en los grupos de apoyo, medicinas para los síntomas de trauma, relajación y otras técnicas mentales y corporales como la Experiencia somática (Somatic Experiencing), la meditación y el yoga.

## Intentos de dominio

Algunas veces las personas intentamos “recrear” un momento en el que nos hemos sentido impotentes para probarnos a nosotras y nosotros mismos que podemos cambiar el resultado, o crear cierto sentido de control sobre la situación. A esto se le llama un intento de dominio o de maestría.

Algunas sobrevivientes buscarán inconscientemente situaciones que sean similares a cuando fueron agredidas con la esperanza de obtener un resultado diferente y, de ese modo, “masterizar” (dominar) lo que pasó. Si te agredieron después de ir a un lugar, es posible que regreses allí a intentar probarte a ti misma que puedes estar segura y salir ilesa en circunstancias similares.

Puede ser difícil comprender por qué la gente continúa hablando con sus perpetradores o regresa al lugar donde fue agredida. Los instintos de tratar de normalizar o recuperar el control sobre una situación peligrosa son fuertes y no significan que la violencia no haya

ocurrido. Los perpetradores podrían usar este impulso para desacreditar o acosar más a la víctima. Si crees que esto está ocurriendo, puede ser útil hablar con alguien al respecto.

## La policía y la corte

Lo que te hicieron puede ir en contra de la ley. Decidir si quieres reportarlo a la policía depende de ti. Para algunas personas, puede ser empoderador involucrar el sistema de justicia penal; para otras personas, puede ser re-victimizante. Tú puedes hablar con una defensora o defensor acerca de qué esperar y para que te ayuden a decidir qué tiene sentido para ti. Para involucrar el sistema legal, se empieza llamando a la policía. Un defensor o una defensora de [WISE](#) puede ayudarte a hacerlo.

Los delitos se investigan en los pueblos y las ciudades en los que ocurren. Si vives en otra área, puedes comenzar con tu departamento de policía local. Proporcionar una declaración a la policía puede iniciar una investigación. Puede ser difícil responder a todas las preguntas que haga la policía.

Un defensor o una defensora de [WISE](#) puede estar contigo cuando des tu declaración.

Aunque a veces escuchamos a la gente decir que alguien “ha presentado cargos o ha acusado a otra persona” o que “han conseguido arrestar a alguien”, solo las autoridades estatales o federales pueden arrestar y solo el estado puede “llevar a alguien a la corte” por un delito penal.

A menudo, trabajar con el sistema legal es un proceso largo y los delitos que se están investigando pueden parecer confusos o diferentes a lo que tú experimentaste. Un defensor o una defensora de [WISE](#) puede estar contigo todo el tiempo y ayudarte a navegar el sistema. También, es posible que tengas acceso a un defensor de víctimas del estado (Victim’s Advocate) para que te ayude a entender el proceso. Los defensores estatales son diferentes a los y las defensoras de [WISE](#) porque estos últimos siempre mantienen la confidencialidad.

## Los abogados

Un abogado, abogade o abogada puede ser útil si tú estás considerando reportar el incidente a los sistemas legales penales o civiles. También son útiles si quieres conocer tus derechos después de una agresión. Les abogades trabajan con los sobrevivientes en relación a las necesidades legales civiles, para proteger tu privacidad, o para ayudarte a abordar complicaciones con el trabajo, la escuela, o tu vivienda. Tus derechos pueden haber sido violados por una empresa o institución además del perpetrador o la perpetradora. También, puedes tener acceso a dinero para pagar daños o perjuicios. [WISE](#) puede recomendar un abogado o abogada que pueda trabajar por una tarifa reducida.

## El Título 9 (Title IX)

Bajo la ley federal llamada Título 9 (Title IX), las escuelas deben brindar un entorno educativo equitativo para todos los estudiantes independientemente del género. La agresión sexual se considera un obstáculo para la educación. Las escuelas y las universidades tienen la responsabilidad de apoyar a las, les y los sobrevivientes a permanecer en la escuela sin miedo.

Las escuelas están obligadas a investigar los informes de agresión sexual que ocurren en el campus y proporcionar alojamiento a los sobrevivientes que están luchando por mantener una vivienda o con las tareas de la escuela como resultado de la agresión sexual. Las distintas escuelas tienen diferentes formas de acatar la ley, pero todas deben tener una o un Coordinador de Título 9 (Title IX Coordinator) que pueda explicar cuál es el proceso, cómo se vería el proceso de una investigación y qué recursos y adaptaciones están disponibles para los sobrevivientes.

Una defensora de [WISE](#) puede ayudarte a explorar las

opciones tanto dentro como fuera del campus, encontrar información para presentar una denuncia o solicitar alojamiento y acomodaciones, y puede estar contigo durante una investigación en el campus. Los y las defensoras de [WISE](#) mantienen la confidencialidad y no tienen que denunciar las agresiones sexuales.

## La recopilación de pruebas y la atención médica

Tu salud es importante y mereces atención. Si vas al hospital después de haber sido agredida sexualmente, puedes ser atendida por proveedoras especialmente capacitadas llamadas Enfermeras examinadoras de agresión sexual (Sexual Assault Nurse Examiners – SANE). Ellos, elles y ellas están entrenadas para brindar atención después de la violencia sexual y recopilar pruebas forenses de la agresión. Es posible que hayas escuchado que esto se llama “kit de violación sexual” (“rape kit”). Puedes pedir que se recopilen las pruebas incluso si no estás segura de querer involucrar a la policía. Se puede recopilar y almacenar de

manera anónima por un período de tiempo para darte la oportunidad de decidir si deseas denunciar el crimen.

La recopilación de evidencia solo puede ocurrir dentro de cierta cantidad de tiempo después de una agresión, y la cantidad varía por estado. Cuanto antes se haga el examen, más probabilidades hay de que haya evidencias que recolectar. Los estados de NH y VT pagan el examen de una persona adulta si se lleva a cabo cinco días después de la agresión. En el Upper Valley, el Centro Médico Dartmouth-Hitchcock y el Mount Ascutney son los hospitales con más probabilidades de tener un SANE disponible. Una defensora de [WISE](#) puede hablar contigo sobre lo que podría pasar en el hospital, encontrarse allí contigo, y estar contigo durante cualquier examen.

Incluso si no quieres que se recolecte la evidencia, vale la pena ver a un o a una proveedora de atención médica en caso de que haya lesiones, infecciones de transmisión sexual (conocido como STI, por sus siglas en inglés), o un embarazo. Hay medicamentos que reducen la posibilidad

de contraer una STI o de quedar embarazada si la violencia sexual fue reciente.

Algunas medicinas (como el plan de contracepción de emergencia o “Plan B”) están disponibles en las farmacias o en Planned Parenthood y las puedes obtener sin necesidad de un examen físico. Una doctora o doctor de cabecera puede ser un buen lugar para empezar si han pasado más de cinco días después de la violencia sexual.

Las personas de 14 años en adelante no necesitan permiso de los padres para recibir atención. Si tienes menos de 18 años, y le dices a una, un o un proveedor que sufriste violencia sexual, el proveedor deberá reportar la agresión a la policía o los servicios de protección infantil. Las defensoras de [WISE](#) siempre están disponibles para hablar de cómo se vería en un examen o un reporte, y cómo planificar para que obtengas la atención que necesitas.

**Tú tienes opciones.**



## Cosas que ayudan

Cuando alguien transgrede nuestros derechos, se puede sentir como que hemos perdido el control sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas. Tener control y poder sobre tu vida es importante. Se puede empezar con ser capaz de tomar tus propias decisiones respecto a cómo quieres procesar la violencia. Algunas cosas para considerar:

### **Date permiso para tener tanto tiempo como necesites.**

Recuerda, tú sobreviviste la agresión. Reconoce tus recursos internos, tu fuerza y los pasos que has tomado para llegar hasta aquí y celébralos. No hay una línea de tiempo, no es algo para simplemente “sobreponerse”.

**Crea una sensación de seguridad.** Tú mereces sentirte segura. Toma tiempo para sentir cuando te sientas cómoda y honra ese sentimiento. Tú puedes, con dulzura y cuidado, explorar los bordes de la incomodidad, pero no lo fuerces. Si empiezas a sentir que no te sientes segura haciendo nada, podría ser una señal de que necesitas más apoyo. Tú puedes pedir ayuda.

**Tómate un descanso.** Tu vida es más que la o las agresiones. Es probable que tengas muchas más cosas que hacer además de lidiar con las consecuencias de violencia y es fácil sentirte abrumada. Está bien priorizarte y hacer cosas como encontrar tiempo para una taza de té, una comida sana, un paseo, pasar tiempo con una mascota o en medio de la naturaleza; encontrar tiempo para visitar un lugar especial, ser creativa, o lo que sea que encuentres relajante.

**Muévete.** El movimiento puede ayudar a aliviar el estrés. El yoga, el tai chi y otras prácticas que involucren el cuerpo y la mente pueden ser particularmente útiles, especialmente si la o el instructor tiene algún conocimiento acerca de la agresión sexual o el trauma. Estar en la naturaleza también puede sentirse relajante para algunas personas.

**Déjala salir.** Una persona puede sentir alivio cuando comparte su “historia” o experiencia(s) de violencia. Escribir o crear arte puede validarte, liberar algunas emociones, ayudarte a encontrar un sentido de comunidad y proveerte una manera de contarles tu experiencia a otras personas.

**Encuentra y habla con personas que te apoyen.** Hablar con alguien puede ser una parte importante de tu proceso de curación, siempre y cuando esa persona te apoye de formas que sean útiles. Ser escuchada y que otras personas te crean puede marcar una gran diferencia. Puede que no quieras decirle a nadie porque no sabes cuál será la reacción. Puedes comenzar con una persona que estés segura de que te entenderá. Ve qué tal te va y continúa a partir de ahí. Los amigos y familiares también pueden hablar con una defensora de **WISE** para que comprendan mejor el impacto de la violencia sexual y cómo apoyar a la víctima.

Si puedes, trata de decirle a la persona que te está apoyando lo que quieres y lo que necesitas. A menudo, la gente no sabe qué sería útil. A veces, se preocupan tanto por no cometer un error que no hacen nada o evitan el tema. Si la persona con la que estás hablando es una amiga o un amigo cercano, puede reaccionar de forma muy emotiva. Es difícil escuchar acerca de la violencia que alguien por quienes nos preocupamos ha sufrido. Esas personas también pueden batallar con la pérdida

de control y el sentimiento de vulnerabilidad causado por la agresión. Aunque no es tu trabajo cuidarlos, si sabes que hay ciertas cosas que pueden hacer o decir que podría ayudar, trata de ver si puedes decirles o escribirles. Un defensor o defensora de **WISE** posiblemente pueda ayudarte.

### **Conectar con otras, otros y otros sobrevivientes.**

Puede ser un grupo de apoyo, una comunidad en línea, o simplemente en tu vida diaria. La violencia sexual es tan común que probablemente conozcas a otras personas que también sean sobrevivientes, es solo que tal vez no te lo han dicho. Muchos sobrevivientes encuentran fuerza al compartir con otros sobrevivientes, ayudar a otros, trabajar como voluntaria o voluntario, y trabajar para eliminar la violencia sexual. Organizaciones como **WISE** ofrecen oportunidades para hacer esas cosas.

## Ayuda profesional

Hay mucha gente que puede apoyar a los, las y les sobrevivientes, pero su formación, su enfoque y su entendimiento de la violencia sexual varían. Encontrar personas que puedan satisfacer tus necesidades específicas es importante.

Las y los defensores de **WISE** entienden las dinámicas de la violencia sexual y trabajan en conjunto con sobrevivientes para determinar qué es lo que necesita cada sobreviviente. Ellos tienen información sobre recursos, sistemas, los derechos de las víctimas, y acerca de aliados comunitarios que posiblemente sean útiles al tomar decisiones respecto a próximas medidas.

Se consideran privilegiadas todas las comunicaciones con los defensores, lo que significa que, si eres mayor de 18 años, tus defensores no pueden compartir ninguna información acerca de ti sin permiso escrito.

También existe apoyo individual y oportunidades para conectar con otros y otras sobrevivientes.

Todo el apoyo que provee **WISE** es gratuito y confidencial.

Otros y otras profesionales, como algunos terapeutas, pueden no tener ninguna formación trabajando específicamente con víctimas de agresión sexual. La mayoría proveerá sesiones de terapia confidencial, individuales o en grupo. La mayoría trabaja en una escala de honorarios variable que puede o no puede ser cubierto por un seguro médico. Tú puedes preguntarle al o a la terapeuta lo que sabe sobre agresión sexual y trauma. **WISE** puede recomendar terapeutas con quienes otras sobrevivientes han tenido buenas experiencias.

Algunas sobrevivientes conectan con profesionales en su fe o religión, entrenadores de abuso de sustancias u otros espacios de apoyo en la comunidad. Estos profesionales pueden tener distintos niveles de formación acerca de las realidades de la violencia sexual.

Vivimos en un mundo donde la agresión sexual es común. No estás sola ni solo ni sole. La manera en la que entiendes y procesas lo que te ha pasado es único para ti.

Experimentar un trauma después de una agresión es una reacción normal, no hay nada malo contigo. Tú mereces tener profesionales a tu lado que entiendan tanto el contexto como los impactos individuales de la violencia sexual.

## Recuerda

**No es tu culpa.** No importa qué estabas haciendo, o cuáles hayan sido las circunstancias, la violencia sexual es algo que el o los perpetradores hicieron. No fue tu elección.

**Tú sobreviviste.** Tú estás aquí, leyendo este folleto. Tu vida importa. Tú importas. Tú mereces amar tu vida.

**Es normal tener tiempos difíciles.** Sufriste algo que nadie debería sufrir. Date crédito por hacer lo que has podido lograr.

**Tú no estás sola.** Salir adelante a veces puede ser abrumador, pero hay muchas personas que quieren apoyarte y ayudarte. Identifica una persona segura y comunícate con ella. Puede ser difícil pedir, pero tú mereces ayuda y apoyo

de las personas en quien confías.

**Únete a otras personas para terminar la violencia.** Somos más fuertes juntas, juntes y juntos.

**Tente paciencia.** Todos procesamos las cosas de forma distinta y necesitamos trabajar a nuestro ritmo. Tratar de apurarte no ayuda.

**Sé amable contigo misma.** Tal vez encuentres comodidad al caminar, llevar una dieta balanceada, bañarte, abrazar a una mascota, crear, visitar un lugar especial, estar afuera, pasar tiempo sola o pasar tiempo con amigos. Mereces alegría en tu vida. Mientras más cosas positivas tengas en tu vida, más fácil será manejar los aspectos difíciles.

**Respira.** Solo recuerda que respirar es bueno. Tomar respiraciones pausadas y profundas, y exhalar completamente, es genial.

**Esta es tu vida. Tú vales la pena.**

## Al apoyar sobrevivientes de agresión sexual

Es difícil saber qué hacer cuando alguien a quien amamos ha sido herido. A menudo, queremos ayudar, pero no sabemos cómo o tenemos miedo de actuar de manera incorrecta. Si alguien ha compartido su experiencia de agresión sexual contigo, te está diciendo que confía en ti. Puedes empezar por decirle que le crees, que quieres cuidarlo o cuidarle o cuidarla, y que quieres apoyarla de cualquier manera en que lo necesite.

Las personas responden a la agresión sexual de muchas formas. Es posible que se comporten distinto y que tu relación se sienta como que ha cambiado. Trata de tener en cuenta que ahora están lidiando con algo muy espantoso. Esperar que alguien se comporte de cierta manera o actúe igual que antes no es realista ni útil.

Permítele a les sobrevivientes procesar sus experiencias y pensamientos acerca de la persona que les lastimó sin presión, para que puedan perdonar y seguir adelante. Es normal querer que las personas a quienes amamos

se sientan mejor, pero todos tenemos nuestras propias maneras de hacerlo.

Si estás tratando de apoyar a alguien, puede ser difícil comprender por lo que está pasando. Es importante comprender cómo el trauma y los instintos de supervivencia pueden estar afectando a al o a la superviviente; no le culpes ni esperes que se comporte distinto. Trata de darte cuenta cómo se siente y pregúntale cómo puedes ayudar.

Apoyar a personas sobrevivientes es muy importante. Lo más importante que puedes hacer es preguntarle cómo puedes ser útil. Aquí hay algunas sugerencias generales:

**Escucha.** Déjala hablar sin que se sienta juzgada o juzgado. Muchos sienten una sensación de alivio cuando comparten su historia o experiencia(s). Déjales establecer el equilibrio entre hablar sobre ello y no hablar sobre ello. Evitar el tema puede sentirse aislador, pero no tiene que ser lo único de lo que hablen.

**Cree.** Es posible que no quieras creer que a alguien por quien te preocupas haya sido violentada, o que el acto fue infringido por una persona cercana. Puede ser tentador pensar en otras explicaciones que parezcan menos terribles. La investigación ha demostrado que la gente no inventa acerca de la violencia sexual. Si alguien dice que fue agredida, agredide o agredido, es muy probable que sea verdad.

**Pon la culpa donde pertenece.** Los perpetradores crean excusas sobre lo que las personas estaban haciendo, bebiendo, llevaban puesto, o dónde estaban para tratar de evitar la responsabilidad y desprestigiar a sus víctimas. Estos factores no causaron la agresión. La perpetradora o el perpetrador es el único responsable de causar la violencia sexual.

**Mantente en contacto.** Cuando alguien ha sido violada, puede sentirse impotente y sin control. Cuando se les apoya y anima a tomar las decisiones correctas, los sobrevivientes pueden construir su propio poder. Dile lo orgulloso u orgullosa que estás de que haya sobrevivido,

que sabes que puede ser una batalla, y que respetas su proceso. Pregúntale cómo está y comunícate si no has tenido noticias suyas recientemente.

**Dale tiempo.** Probablemente quieras que la persona por quien te preocupas “mejore” o sea feliz de nuevo. Apresurar a alguien puede hacer que se sienta que tiene que fingir que está bien o que se sienta mal por sentirse mal. Es muy importante que todes tengan el tiempo que necesitan para procesar lo que les ha ocurrido y averiguar cómo quieren seguir adelante. No es lineal, habrá buenos y malos días. Sé paciente.

**Alienta a los sobrevivientes a hacer lo que les haga sentir bien.** Caminar, comer bien, tomar un baño, hacer yoga, o pasar tiempo con sus amigas y amigos pueden ser actividades curativas. Todos queremos y necesitamos cosas distintas. Ayuda a identificar qué cosas pueden servir de consuelo. Hazles saber que valen la pena, tal vez sugiere actividades que puedan hacer juntas. No supongas que sabes que lo necesitan o lo que les ayudará. Pregúnteles qué quieren.

**Deja atrás las expectativas.** Al igual que otros eventos importantes en la vida, la gente integra sus experiencias de violencia sexual en sus vidas, a su manera. Algunas personas nunca vuelven a ser las mismas, y otras continúan sus vidas como si nunca hubiera pasado nada. Ambos resultados, y todo lo que hay entre uno y el otro, están bien. No hay una línea de tiempo o expectativa de cómo la gente procesa y comprende la violencia que ha sufrido.

**Apóyate.** Una de las mejores cosas que puedes hacer por tus seres queridos es obtener apoyo para ti. Enterarte acerca de la agresión puede alterar tus propios sentimientos. Expresarle tus sentimientos a la, el o elle sobreviviente los pone en la posición de apoyarte. Es importante mantener la conversación acerca de ellos y buscar tu propio grupo de apoyo para que lidies con aquello que estás sintiendo. Apoyar a alguien más es mucho trabajo. Centrarse exclusivamente en las necesidades de tus seres queridos puede ser agotador y es importante que no te olvides de tus propias necesidades. Un o una defensora de [WISE](#) puede ayudarte a procesar tus propios sentimientos.

**“La compasión es para compartir el dolor sin compartir el sufrimiento”.**  
*~Shinzen Young*

## Poner fin a la violencia sexual

Los perpetradores individuales deciden cometer los crímenes de violencia sexual pero, similar a otras formas de agresión basada en el género, la elección de perpetrar la violencia sexual no ocurre en el vacío. Las normas culturales y las expectativas hacen que los actores responsables sientan que lo que están haciendo es normal, y/o no serán castigados por ello.

Si queremos acabar con la violencia sexual, debemos cambiar la cultura que la apoya. Podemos llamar la atención acerca de los comportamientos y comentarios que refuerzan los estereotipos sobre género.

Los estereotipos sobre masculinidad y feminidad normalizan la violencia basada en el género contra las mujeres, las personas LGBTQ+, los niños y las niñas, y otros hombres. Estos estereotipos se utilizan como justificaciones para la violencia de manos del perpetrador y de los miembros de la comunidad que escuchan acerca de la violencia.

A los, las y les sobrevivientes hay que creerles cuando

revelan violencia y los perpetradores deben rendir cuentas por sus acciones dañinas. Nuestra extensa exposición a la violencia nos ha insensibilizado ante el daño, y nuestra cultura, regularmente, retrata la violencia como una característica esperada de la masculinidad. En lugar de ignorar la violencia y la agresión, y mostrar falta de empatía, podemos fomentar comportamientos distintos. Es necesario que responsabilicemos a las personas de manera que les permita aprender de los errores y puedan enmendarlos.

También podemos asegurarnos de que la violencia de género sea abordada sistemáticamente. Podemos elegir funcionarios que entiendan el impacto de la violencia de género y estén comprometidos y comprometidas a erradicarla. Podemos asegurarnos de que nuestras escuelas tengan una respuesta o reacción holística ante los casos de violencia de género en el terreno escolar y un programa exhaustivo de prevención para eliminarla de las vidas de nuestras niñas, niños y niños.

Comunícate con [WISE](#) e infórmate cómo puedes involucrarte en erradicar la violencia de género.



Este folleto fue traducido por las, les y los estudiantes de Español 3.3 & 3.4, durante el invierno de 2022, gracias al auspicio del Dartmouth Center for Social Impact, y a su directora asociada, Ashley T. Doolittle, Ph.D.

A Evan B, Carsten C, Katie C, Matthew C, Tyler G, Tigerlily J, Amélie P, Kaylie S, Akash S, Adam T, Gianna T, Mariya V, Luke W, Avery W, Will B, Troy B, Nathaniel C, Adrienne C, Uhuru H, Avery H, Ujvala J, Adam M, Alan M, Samantha P, Jon P, Eric R, Karis S, Charlie T, y Ryan Y, ¡muchas gracias!

Es la política de WISE prestar servicios a las víctimas/los, las y les sobrevivientes de violencia sexual, violencia doméstica y el acoso, independientemente la edad, la salud (incluyendo a personas VIH-positivo), la capacidad física, mental, o emocional, la orientación/identidad sexual, la identidad/ expresión de género, el nivel socioeconómico, la raza, la nacionalidad, la responsabilidad parental, la lengua, el estatus migratorio, o la afiliación religiosa o política.

a todas horas, todos días 866-348-WISE  
[www.wiseuv.org](http://www.wiseuv.org)

Centro del programa  
38 Bank Street • Lebanon NH 03766  
tel: 603-448-5922 • fax: 603-448-2799  
@WISEuv