

Esto me acaba de suceder.

- Es importante que encuentres un lugar seguro a dónde ir. Puede ser a casa de un amigo(a) ó familiar, la iglesia, el centro de crisis de asalto sexual ó culaquier otro sitio seguro.
- Encuentra a alguien en quién confíes y conversa con él/ella.
- Considera visitar un médico. Puedes ir a tu médico de cabecera ó a la sala de emergencias para ser revisado(a) en caso de tener laceraciones. Si le quieres avisar a la policía es mejor que lo hagas desde la sala de emergencias de cualquier hospital.
- Si quieres hablar con la policía, llama al 911. Es muy importante que no te bañes, no laves la ropa, no te cepilles los dientes, no comas, bebas, fumes, te peines el cabello ó vayas al baño si puedes aguantar.
- Si quieres que alguien te acompañe al hospital y hable a la policía por ti llama a un centro de crisis para víctimas de violación y asalto sexual.

Tú tienes el derecho a preguntar y ser respondido, acerca de lo que te ha sucedido. También tienes el derecho a decir "NO" a cualquier cosa que tú no quieras que suceda.

Yo he sido asaltado (a) sexualmente, antes.

Puede pasar un largo tiempo y los recuerdos no se irán de tu mente, a veces te recordarás de lo sucedido sólo por partes. Es normal sentirse confundido(a). Algunas personas que han sido asaltadas sexualmente dicen sentirse muy bien hasta que pasa alguna situación tensa en sus vidas y vuelven a sentirse mal.

Todas estas recciones son normales y puede ser muy difícil vivir con ellas. Muchas de las personas que han sido violadas o asaltadas sexualmente encuentran alivio al hablar con alguien acerca de su situación.

¿Qué pasa si yo conozco a la persona que me hizo daño?

La mayoría de las personas que han sido violadas ó asaltadas ha sido por una persona a la que ellos conocen.

Puede ser un amigo(a), familiar, compañero(a) ó alguna persona que acaban de conocer.

Un asalto sexual cometido por una persona que tú conoces es tan serio como si lo hubiera cometido un extraño.

Nadie tiene el derecho a lastimarte ó a forzarte a tener contacto sexual que tu no deseas, incluyendo personas que tú conoces y/o amas. No importa si estas casado(a) ó conviviendo con esa persona, nadie tiene el derecho a hacerte daño. Esto es cierto para todos no importa tu edad, género, raza, preferencia sexual ó incapacidad.

Tu mereces apoyo.

De no recibir las respuestas ó el apoyo que estás buscando la primera vez que llamas, por favor no te rindas. Hay personas a las que le importas y pueden ayudarte. Llama a la línea estatal de ayuda al 1-800-838-8238 (v/tty)

Recursos:

Este folleto se ha producido con fondos del Departamento de Servicios a Justicia Criminal (DCJS por sus siglas en inglés) 05-F3476SA04



Yo no quería que sucediera...

“Todo tiene sentido ahora... lo que realmente me sucedió, y no sólo yo pasé por esto”
–sobreviviente de asalto sexual

No fue tu culpa. Nadie merece ser violado o asaltado sexualmente.

Asalto sexual es cualquier contacto ó acto sexual no deseado.

Puede que incluya tocar, besar, sexo oral, sexo anal, vaginal u otros tipos de actos sexuales. Puede sucederle a cualquiera y en cualquier momento. Tanto a hombres como a mujeres. En Virginia una de cada cuatro mujeres y uno de cada ocho hombres han sido abusados sexualmente en algún momento de sus vidas. (Virginia Department of Health)

Puede suceder de diferentes maneras.

Existen diferentes formas en que las personas pueden ser forzadas o presionadas a acceder a hacer actos sexuales no deseados.

Puede que te amenazen con hacerte daño si no accedes ó haces lo que te piden. Puede que te forcen y te lastimen. Pueden tratar de hablarte y convencerte de hacer cosas que tú no quieres hacer. Puede que traten de usar otras maneras distintas a las ya dichas.

Si tú piensas que esto te ha sucedido a tí ó a alguna persona a la que tú conoces y estimas, te ayudaría hablar con alguien acerca de esto.



1.800.838.8238 V/TTY
Free. Confidential. 24 hours a day.

Es normal reaccionar de distintas formas.

No todo el mundo reacciona de la misma manera a un asalto sexual. Estas reacciones pueden cambiar día a día y minuto a minuto.

Al ser atacado(a) sexualmente se pueden ver afectados tu cuerpo, tus emociones y tu espíritu. Podrías sentirte ó actuar diferente. No hay nada de malo en poner atención a lo que sientes y a lo que puedas necesitar para sentirte mejor.

Si tú lo deseas puedes pedir la ayuda de un médico, un centro de crisis y/o un consejero entre otros. Puede que tome tiempo antes de que te sientas mejor.

¿Cómo me puede ayudar un centro de víctimas de violación y asalto sexual?

Un centro para víctimas de asalto sexual y violación es un lugar donde se le brinda ayuda a víctimas de tal crimen.

Personal con entrenamiento especial hablarán contigo en un lugar seguro acerca de tu experiencia. Ellos escucharán lo que tienes que decir y buscarán la forma de ayudarte y hacerte sentir mejor. Ellos cuentan con muchos servicios gratuitos para tu beneficio.

Si deseas hablar con alguien, por favor llama a la línea estatal de ayuda al (800) 838-8238 (v/tty).

¿Qué puedo hacer ahora?

Habla con alguien en quien puedas confiar.

Muchas de las personas que han sido asaltadas sexualmente nunca se lo han dicho a nadie. Puede ser que estén avergonzados(as) ó que tengan miedo de la reacción de las demás personas. Puede ayudarte el hablar con alguien en el que confíes. Esa persona puede ser:

- Un amigo(a) ó un familiar
- Un compañero(a) de trabajo
- Tus padres ó un maestro(a)
- Alguien del clero de la iglesia local
- Un defensor que trabaje en el centro de víctimas
- Cualquier otra persona con la que te sientas cómodo(a)

Da tiempo para recuperarte.

Éste es un tiempo muy importante para cuidar de tí mismo(a). Si puedes, baja la tensión en otros aspectos de tu vida. Si necesitas tiempo para tí mismo(a) coméntalo con tus amigos(as) y/o familia. Algunas sugerencias de cómo cuidar de tí mismo son:

- Trata de comer bien
- Pasa tiempo con personas que te apoyen
- Pasa menos tiempo con personas que te hagan sentir mal
- Planifica actividades que te hagan sentir seguro(a).