

¿Qué Hago Ahora?



Una guía de supervivencia para víctimas de violación
por una persona conocida

¿Qué es la Violación Sexual por una persona conocida?

La violación por una persona conocida es cuando alguien que tú conoces – un novio o una novia, un amigo o una amiga, un compañero o una compañera de clase o alguien a quien tú acabas de conocer –usa mecanismos coercitivos (incluyendo el uso de alcohol o drogas) violencia, o amenazas para forzarte a tener sexo oral, vaginal o anal. Cuando esto sucede con alguien con quien sales socialmente, se conoce como *violación cometida en una cita*.

¿Debo de llamar al 911 o al número de emergencia?

Sí. La Violación es un crimen serio y debes denunciarlo. No te preocupes de que te vayas a meter en problemas en caso de que hubieras estado en una fiesta, bebiendo o consumiendo drogas o fuera de tu horario de llegada a casa cuando sucedió la violación. La policía se preocupa por tu salud y seguridad. Y recuerda: llamar a la policía para hacer una denuncia no significa que tengas que presentar cargos.

¿Necesito un examen médico?

Sí. Llama a alguien en quien confíes –un adulto o un amigo,- y pídele que te lleve al hospital. **No te duches o bañes, no comas ni bebas nada, no te cepilles los dientes, no vayas al baño ni te cambies de ropa antes de ir al examen médico.** El equipo médico y policial necesita averiguar si estás herida y necesitan recoger evidencia de tu ropa y de tu cuerpo durante el examen. Probablemente también recibas métodos anticonceptivos de emergencia para prevenir un embarazo. Aunque el examen médico puede ser un poco incómodo y vergonzoso, no será doloroso.

¿Sabías que...?
El 28% de las víctimas de violación son atacadas por sus novios y 35% son sexualmente atacadas por sus familiares.

¿Debo ver a un consejero o terapeuta?

Sí. Probablemente te resulte difícil afrontar lo que te ha sucedido. Un consejero puede ayudarte a procesar tus sentimientos y dar los pasos necesarios para sanar. Con ayuda y apoyo —así como con tu propia fortaleza y capacidad de recuperación— vas a superar esto y vas a seguir adelante con tu vida. Puedes empezar por hablar con tu consejero escolar o con la enfermera de la escuela. Ellos te pueden referir a un consejero en tu comunidad, que se especialice en trabajar con adolescentes que han sido víctimas de abuso sexual. También puedes contactar la **Línea Telefónica Nacional para el Asalto Sexual que opera la Red Nacional para la Atención de Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN)** en el 1-800-656-HOPE o en <http://www.rainn.org/get-help/national-sexual-assault-online-hotline>. Ellos te pueden dirigir a un centro de atención para víctimas de violación en tu comunidad. (Puedes encontrar información adicional sobre recursos en la red en la Tabla 1). Lo más importante es hablar con alguien en quien tú confíes acerca de lo que te ha sucedido. La experiencia traumática de la violación sexual no tiene por qué arruinar tu vida.

Hechos

Aunque algunos jóvenes se sienten renuentes a hablar con claridad acerca de la violencia en las citas, aquellos que lo hacen han encontrado que les ayuda mucho².

Tabla 1: Obteniendo ayuda

911Rape (911Violacion) http://www.911rape.org/home (En inglés)	Auspiciado por el Centro para Tratamiento de la Violación del Centro Medico de UCLA en Santa Mónica, éste sitio web ofrece apoyo a las víctimas de asalto sexual. Asimismo es una forma segura y anónima para informarse acerca de cómo obtener ayuda después de haber sido víctima de un ataque sexual.
After Silence (Después del Silencio) http://www.aftersilence.org/index.php (En inglés)	En este sitio web encontrarás un grupo de apoyo, un tablero de mensajes y una sala virtual de conversación para sobrevivientes de violación, asalto sexual y abuso sexual.
National Center for Victims of Crime, Teen Action Partnership (Centro Nacional para Víctimas de Crimen, Asociación de Jóvenes en Acción): http://www.ncvc.org/tvp/main.aspx?dbName=Espanol	Línea de Ayuda Gratuita 1-800-FYI-CALL (1-800-394-2255, 8AM a 8PM EST), ofrece consejería de apoyo, información práctica y derivación a recursos locales dentro de la comunidad y a Defensores de las Víctimas.
Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) (Red Nacional para la Atención de Violación, Abuso & Incesto–RAINN) http://www.rainn.org/ (En inglés y línea de ayuda en español también)	Además de la Línea Gratuita de Ayuda antes mencionada, RAINN ofrece información general acerca del asalto sexual, consejos acerca de qué hacer después de un ataque, información acerca de cómo ayudar a sus seres queridos que han sido violados, así como una página de búsqueda para encontrar centros locales de atención en crisis tras una violación sexual.
Arte Sana http://www.arte-sana.com/recursos.htm (En español)	Arte Sana es una agencia que se dedica a eliminar los obstáculos de acceso para víctimas de la violación sexual.
1in6 www.1in6.org/espanol/ (En español)	1in6 ayuda a los hombres que han tenido experiencias sexuales no deseadas o abusivas en su niñez a que tengan una vida más feliz y saludable.



Con ayuda y apoyo — así como con tu propia fortaleza y capacidad de recuperación — puedes superar esto y seguir adelante con tu vida.

Hechos

El 38% de las víctimas de violación por personas conocidas están entre los 14 y los 17 años de edad.³

Reacciones Comunes después de la Violación por una Persona Conocida

La experiencia de ser violada sexualmente por alguien en quien tú confiabas, puede evocar una amplia gama de emociones complicadas, que incluyen culpa, dudas de tí mismo y preocupación con respecto a que la violación haya sido de alguna manera tu culpa. Enfrentar y superar estos sentimientos es una parte importante del proceso de recuperación y te ayudará a continuar adelante con tu vida.

En la **Tabla 2** encontrarás algunas inquietudes comunes y algunas ideas falsas acerca de la Violación Sexual por Personas Conocidas, así como respuestas de sentido común acerca de cómo enfrentar algunas de esas creencias o ideas erróneas.

Tabla 2: Dándole Sentido a tus Reacciones

Después de un Asalto Sexual tú podrías ...	La Verdad es que....
<i>Culparte a ti misma (por ejemplo, preguntarte si estabas coqueteando mucho o vistiendo ropa que fuera muy sexy)</i>	No es tu culpa, no importa cómo hayas actuado o cómo hayas estado vestida.
<i>Preocuparte al pensar que fue tu culpa por haber aceptado un trago que contenía droga.</i>	No es tu culpa. Tú no sabías que el trago contenía droga.
<i>Preocuparte de que te vas a meter en problemas con la Policía si estabas bebiendo alcohol por ser menor de edad.</i>	A la policía lo que más le preocupa es tu salud y seguridad.
<i>Sentirte avergonzada, furiosa, triste, diferente a los demás, traicionada, deprimida o pensar que nunca más vas a volver a confiar en otras personas.</i>	Todos estos sentimientos son normales y los sentimientos negativos no durarán para siempre. Hablar con un consejero te puede ayudar a superar estos sentimientos.
<i>Sentirte culpable o confundida porque conoces a quien te atacó.</i>	Muchos de los asaltos sexuales son cometidos por alguien a quien la víctima conocía. No fue tu culpa y no podías predecir que esto te iba a ocurrir.
<i>Tener pesadillas acerca del asalto o tener tu mente llena de imágenes del asalto sexual, aún cuando trates de no pensar acerca de ello.</i>	Esto también es normal y no va a durar para siempre. La Consejería puede ayudar a que aprendas a cómo manejar estas imágenes.
<i>Preocuparte acerca de cómo van a reaccionar tus amigos si se enteran de lo sucedido. (¿Te creerán o tomarán partido?)</i>	Tus verdaderos amigos te apoyarán y no tomarán partido. Además, tu bienestar es mucho más importante que lo que otras personas piensen.
<i>Preocuparte acerca de cómo va a reaccionar tu familia si se enteran de lo sucedido.</i>	Al principio, esto puede ser difícil de aceptar para tu familia, pero casi todos los niños tienen familiares que los aman y los apoyan. De nuevo, la consejería puede ayudarles a tí y a tu familia.
<i>Pensar que nadie entiende cómo te sientes y que estas completamente sola.</i>	Muchos jóvenes han pasado por esto y tú tendrás el apoyo de personas para quienes eres importante, a quienes tú les importas.

Referencias en inglés

1. Bohmer, C. & Parrot, A. (1993). *Sexual assault on campus: The problem and the solution. (Asalto Sexual en la Escuela o la Universidad: El problema y la Solución)* en New York: Lexington Books.
2. Jackson, S.M., Cram, F., & Seymour, F.W. (2000). Violence and sexual coercion in high school students' dating relationships. (*Violencia y coerción sexual en citas de estudiantes de escuela secundaria*) - *Journal of Family Violence*, 15, 23-36.
3. Warshaw, R. (1988). *I never called it rape: The MS. report on recognizing, fighting, and surviving date and acquaintance rape. (Nunca lo llamé Violación: Admitir, luchar y sobrevivir la violación por personas conocidas o la violación en una cita)* New York: Harper and Row Publishers.

Este producto fue desarrollado por el Comité del Abuso Sexual Infantil, así como la traducción y adaptación del material al español estuvo a cargo del Comité de Revisión de Traducciones (Translations Review Committee) que es parte del consorcio cultural (Culture Consortium). Ambos comités y el consorcio forman parte de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN: National Child Traumatic Stress Network). La Red está formada por profesionales en las áreas legal, de salud, de salud mental y de medicina, que son expertos en el campo del abuso sexual infantil.

Este proyecto fue patrocinado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA; Substance Abuse and Mental Health Services Administration) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU (HHS: US Department of Health and Human Services). Los puntos de vista, opiniones y contenido son los de los autores y no necesariamente reflejan los de SAMHSA o HHS.