

# PAQUETE DE INFORMACIÓN SOBRE AGRESIÓN SEXUAL

**RESILIENCE**  
ADVOCATES FOR ENDING VIOLENCE™

Para apoyo gratis y  
confidencial las 24 horas:  
Español: (866)728-2131

**Centro del Programa de Holland y Oficina  
(Holland Program Center and Business Office)  
411 Butternut Drive, Holland, Michigan 49424.**

**Oficina Satélite de Allegan  
(Allegan Satellite Office)  
Las horas varían, llame para una cita. 151 Brady  
Street, Allegan, Michigan 49010**

**Oficina Satélite de Grand Rapids  
(Grand Haven Satellite Office)  
Las horas varían, llame para una cita. 300 North Ferry  
Street, Suite C, Grand Haven, Michigan 49417**

La agresión sexual puede sucederle a cualquier persona, independientemente de su edad, género, raza, orientación sexual o condición socioeconómica. En este paquete encontrará información y recursos que puede utilizar para obtener más información sobre la violencia doméstica. Nadie merece ser abusado/a.

# TABLA DE CONTENIDOS

Página 3: Definición de la agresión sexual

Página 5: ¿Qué es el consentimiento?

Página 7: Lo que puede sentir vs a lo que puede hacer

Página 9: Reacciones comunes a eventos traumáticos

Página 10: Volver a experimentar los síntomas

Página 11: Cómo hacer frente a recuerdos

Página 12: Cómo lidiar con las pesadillas

Página 13: ¿Cómo puedo ayudar a alguien que ha sido agredido sexualmente?

Página 14: Adultos maltratados en su niñez

Página 15: Sobrevivientes LGBTQ+ de agresión sexual

Página 16: Problemas únicos que enfrentan los supervivientes masculinos

Página 17: Servicios de Resilience

# DEFINICIÓN DE LA AGRESIÓN SEXUAL

## ¿Qué es la agresión sexual?

Una agresión sexual incluye cualquier tipo de contacto sexual no deseado -contacto físico, verbal o gestos- que se haga sin el consentimiento voluntario y capaz de ambas partes. La agresión sexual es un término amplio que abarca todo lo que tiene que ver con lo que va desde los avances sexuales no deseados (acoso sexual) hasta la violación.

Para lo/as sobrevivientes de agresión sexual no hay ningún tipo de violencia sexual que sea más fácil de tratar que otra. Todas son impactantes, hirientes y cambian la vida. Si la víctima fue atacada por un extraño, manipulada por un familiar de confianza, o si fue violación o acoso sexual, cada individuo sufre dolor.

Creemos que lo/as sobrevivientes de agresión sexual merecen ser creído/as, que se validen sus sentimientos y que sepan que nunca son culpables de las acciones de otra persona. El sobreviviente nunca es responsable del asalto.

## Identificar la responsabilidad

Un mito generalizado y devastador sobre la violación es que la víctima es de alguna manera responsable del crimen. A menudo hemos oído a la gente decir: "¿Qué hacían solos?" o "No deberían haber bebido" o "No deberían haber estado usando esa ropa".

La realidad es que el perpetrador es responsable de la agresión sexual. La agresión sexual no es una consecuencia natural para salir solo, beber o usar cierta ropa. Los sobrevivientes no deben ser culpados más de lo que los bancos deben ser culpados por los robos bancarios porque intencionalmente guardan mucho dinero en sus bóvedas.

El mito de que la mayoría de los perpetradores son extraños para sus víctimas impide que la mayoría de los sobrevivientes reconozcan los peligros más cercanos a su hogar. La triste verdad es que la mayoría de las víctimas de agresión sexual (83%) son agredidas por alguien que conocen y creen que son dignos de confianza. El cuarenta por ciento de las agresiones sexuales ocurren en los hogares de las víctimas donde se creen seguras. Cada persona puede ser una víctima potencial independientemente de su edad, apariencia, raza, género o clase socioeconómica

Violación: Penetración vaginal, oral, anal u objeto no deseado por fuerza o amenaza de fuerza y sin consentimiento. Esto incluye situaciones en las que usted está demasiado intoxicado/a para dar su consentimiento. Un autor de violación puede ser un/a extraño/a, un conocido/a, o incluso un/a amigo/a o cónyuge.

Agresión sexual: Cualquier manoseo sexual (es decir, besos, acariciar, a tientas) por leves que sea, con cualquier objeto, sin consentimiento efectivo.

Acoso Sexual: Comportamiento sexual no deseado e inoportuno (palabras o conducta) que ofende, estigmatiza o degrada a una persona sobre la base del género.

Acecho: Ser seguido/a, observado/a, telefoneado/a, escrito/a, enviado/a por correo electrónico o contactado/a repetidamente de otras maneras que parecen obsesivas y hacen que otra persona tenga miedo o preocupación por su seguridad.

Violación de conocidos: Una agresión sexual por parte de un individuo conocido por la víctima. Otro término "violación de cita" es una agresión sexual por parte de una persona con la que la víctima estaba "saliendo" relación y la agresión sexual ocurre en el contexto de esta relación. Estos tipos de violación son siempre coercitivos en la naturaleza.

Violencia Doméstica: Es un patrón de abuso físico, emocional, verbal y/o sexual, que incluye, pero no se limita a: amenazas, intimidación, aislamiento y/o control financiero.

Es utilizado por una persona como un medio para dañar y ejercer poder y control sobre otra persona en el contexto de una relación de pareja íntima.

Muchas personas creen que la agresión sexual solo es cometida por hombres contra mujeres. La mayoría de las agresiones sexuales son perpetradas por hombres, pero el hecho es que 1 de cada 4 hombres han experimentado algún tipo de violencia sexual que implica contacto físico en su vida. La victimización también puede incluir el abuso sexual infantil. Debido a que nuestra sociedad no ve que los hombres pueden ser víctimas, a los hombres a menudo tienen dificultades para aceptar su victimización y retrasar la búsqueda de ayuda y apoyo.

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/SV-Factsheet.pdf> 2019

Cualquiera puede ser un perpetrador. Pueden ser un extraño/a, un/a conocido/a, un/a amante, una pareja o una cita. La mayoría de las veces, el autor del asalto conoce a la víctima.

Cualquier persona puede ser víctima de agresión sexual independientemente de su edad, sexo, raza, orientación sexual o condición socioeconómica. Aunque es más común que las mujeres sean víctimas, aproximadamente 1 de cada 4 hombres ha sido agredido sexualmente en algún momento de su vida.

**El 44% de las mujeres lesbianas, el 61% de las mujeres bisexuales y el 35% de las mujeres heterosexuales han sido víctimas de violaciones, violencia física y/o acoso por parte de una pareja íntima a lo largo de su vida. El 26% de los hombres homosexuales, el 37% de los hombres bisexuales y el 29% de los hombres heterosexuales han sido víctimas de violaciones, violencia física y/o acecho por parte de una pareja íntima en algún momento de su vida. 1 de cada 2 individuos trans/no-binarios experimentan un ataque sexual en algún momento de su vida.**

<https://www.nsvrc.org/about-sexual-assault>

# ¿Qué es el consentimiento?

El consentimiento se basa en la elección.

El consentimiento es activo y no pasivo.

El consentimiento sólo es posible cuando se tiene el mismo poder.

Ceder por miedo no es consentimiento.

Acceder a algo por querer encajar en el grupo.

Ser engañado o sentirse mal no es consentimiento.

Si no puede decir "no" cómodamente, el "sí" no tiene ningún significado.

Si usted no está dispuesto a aceptar un "no", entonces "sí" no tiene ningún significado.

-fuente desconocida

## *¿Qué es el consentimiento?*

El consentimiento es un acuerdo que dos personas deben hacer si quieren participar en un acto sexual. Legalmente hablando, para que dos personas tengan relaciones sexuales, ambas tienen que estar de acuerdo; una afirmación positiva verbal y voluntaria de que ambos quieren participar en ese momento. Incluye una cooperación positiva y un ejercicio de libre elección. Una cita actual o previa o relaciones matrimoniales anteriores NO ES suficiente para constituir consentimiento. El consentimiento es activo, comprometedor e inconfundible; consentimiento y sumisión no son lo mismo. Debido a que alguien puede someterse a un acto sexual NO significa que se dio el consentimiento. Si alguien fue agredido sexualmente y no peleó durante el asalto, eso no significa que la persona dio su consentimiento.

## Todos los participantes deben ser plenamente conscientes y conscientes.

El uso de alcohol u otras sustancias puede interferir con la capacidad de alguien para tomar decisiones claras sobre el nivel de intimidad con el que se sienten cómodos. Cuanto más intoxicada está una persona, menos puede dar consentimiento consciente.

## Todos los participantes tienen el mismo poder en la relación.

La decisión de ser sexualmente íntima debe ser sin coacción. Ambos participantes deben tener la opción de elegir tener relaciones íntimas o no. Ambos participantes deben ser libres de cambiar su opinión de "sí" a "no" en cualquier momento. Factores como el tamaño del cuerpo, la victimización previa, las amenazas de revelar la sexualidad de alguien y otros temores pueden impedir que un individuo consienta libremente.

## Todos los participantes comunican claramente su disposición y permiso.

La voluntad y el permiso deben comunicarse de forma clara e inequívoca. El consentimiento no es la ausencia de la palabra "no".

## Todos los participantes se hallan de acuerdo y son sinceros en sus deseos.

Es importante ser honesto/a al comunicar sentimientos sobre el consentimiento. Si una persona declara sus deseos, la otra persona puede tomar decisiones informadas sobre el encuentro.

## Tenga en cuenta estos puntos

1. Una respuesta "NO" significa "NO".
2. Recuerde que usted o su pareja pueden cambiar "sí" a "no" en cualquier momento.
3. Si alguien se desmaya o está altamente intoxicado / desorientado / adormecido y no puede dar su consentimiento y usted tiene relaciones sexuales con esta persona, usted estará cometiendo una agresión sexual.

# ¿Qué es el consentimiento?

El consentimiento no puede ser dado si:

- Un individuo está dormido
- Un individuo está intoxicado o drogado (con sustancias legales o ilegales)
- Un individuo está inconsciente
- Un individuo no ha cumplido la edad de consentimiento
- Un individuo no puede comunicarse
- Una persona es amenazada verbalmente, por escrito o físicamente
- Una persona se ve físicamente obligada a participar en un acto
- Una persona es intimidada para participar en un acto
- Una persona está cognitivamente impedida

¿Cómo puede ser el consentimiento?

- Comunicarse cuando se tiene el tipo o grado de actividad sexual con frases como: "¿Está bien?"
- Acepta explícitamente ciertas actividades, ya sea diciendo "sí" u otra declaración afirmativa, como "estoy abierto/a a intentarlo".
- Usar señales físicas para que la otra persona sepa que te sientes cómodo/a llevando las cosas al siguiente nivel

NO se ve así:

- Negarse a reconocer "no"
- Suponer que usar cierta ropa, coquetear o besar es una invitación para cualquier cosa más
- Alguien que sea menor de la edad legal de consentimiento, según lo definido por el estado
- Alguien que está incapacitado debido a drogas o alcohol
- Presionar a alguien a la actividad sexual mediante el uso del miedo o la intimidación
- Suponer que se tiene permiso para participar en un acto sexual porque se ha hecho en el pasado

¿Cómo puede funcionar en la vida "normal"?

Cuando se está participando en actividades sexuales, el consentimiento es acerca de la comunicación. Y debería suceder siempre. Dar consentimiento para una actividad, una vez, no significa dar consentimiento para un mayor o recurrente contacto sexual. Por ejemplo, aceptar besar a alguien no le da permiso a esa persona para quitarse la ropa. Tener sexo con alguien en el pasado no le da permiso a esa persona para tener sexo de nuevo en el futuro.

# Reducción de riesgos



Aunque la violencia sexual nunca se puede prevenir y NUNCA es su culpa, estas son algunas sugerencias para ayudarle a reducir el riesgo de estar en una situación que resulta en una agresión sexual.

- Escuchar a su pareja- Sí significa SÍ y NO significa NO
- Tener conversaciones honestas con lo que está de acuerdo
- Decirle a su pareja lo que le gusta y lo que no le gusta en relación con las relaciones sexuales
- Comunicarse. Piense en lo que realmente quiere antes de entrar en una situación sexual y comunicarse claramente con su pareja. Si cree que recibe mensajes mixtos, pregúntele a su cita qué quiere.
- ¡Utilice su voz- también como espectador!
- Si ve a alguien en una situación incómoda, tiene el poder de intervenir (ya sea seguro hacerlo personalmente o pedir ayuda)
- Su pareja no debe convencerle de hacer nada, se deben respetar sus decisiones.
- No trate de convencer a su pareja de que haga algo con lo que no se siente cómodo/a- Eso es coerción, y eso todavía no es consensuado.
- Tenga un plan de seguridad si usted está por salir con alguien, especialmente si se están utilizando sustancias o es alguien nuevo.
- No mezcle las decisiones sexuales con las drogas y el alcohol. Una persona no puede dar su consentimiento si está intoxicada.
- Si no se siente cómodo/a en una situación, tiene el poder de marcharse
- No le debe nada a nadie.
- Sea cauteloso/a invitando a alguien a su casa o yendo a la casa de otra persona. 3 de cada 5 agresiones sexuales ocurren en la casa de la víctima, o en la casa de un conocido.
- Deje que otros sepan dónde está y con quién está

Evite a las personas que:

- No le escuchan
- Ignoran los límites del espacio personal
- Le hacen sentir culpable o le acusan de ser "tenso/a" por resistir los avances sexuales
- Expone actitudes sexistas y/o chistes
- Actúa celosa o posesivamente
- Sea asertivo/a. Sus opiniones importan, y cuando dice "no", su cita debería terminar



# Lo que puede estar sintiendo...



No hay una respuesta estándar a la agresión sexual. Usted puede experimentar algunos, ninguno, o todos de los siguientes sentimientos:

## Lo que usted puede estar sintiendo

## Lo que puede hacer

Shock y entumecimiento: Sentimientos de confusión, sentimientos abrumadores, no saber cómo sentir o qué hacer. Usted puede reaccionar de una manera similar a sus reacciones durante otras crisis en su vida (por ejemplo, con lágrimas, irritabilidad, risas nerviosas, retirarse).

Tenga en cuenta que estas son reacciones normales al trauma. Cada persona maneja la crisis de manera diferente, así que piense en cosas que le ayudaron a superar las crisis en el pasado. Obtenga ayuda para resolver lo que le gustaría hacer y cómo es posible que quiera organizar su tiempo, pensamientos y decisiones. Sea compasivo consigo mismo/a; dese tiempo para sanar.

Pérdida de control: Sentirse como si toda su vida se hubiera puesto patas arriba y que nunca más tendrá el control de su vida. Sus pensamientos y sentimientos parecen fuera de control.

Trate de obtener tanto control sobre su vida como sea posible, incluso sobre cosas pequeñas. Pida información que le ayude a resolver sus pensamientos y sentimientos. Utilice recursos externos, como consejeros y profesionales legales. Pregunte cómo otras personas han manejado situaciones similares. Trate de tomar tantas decisiones como sea posible. Esto puede ayudarle gradualmente a recuperar una sensación de control sobre su propia vida.

Miedo: Miedo a que el agresor pueda regresar; miedo por su seguridad física general; miedo a estar solo/a; miedo a otras personas o situaciones que puedan recordarle el asalto.

Si quiere compañía, no dude en pedírsela a las personas en las que confíe que estén contigo día y noche. Es posible que desee hacer que su entorno físico se sienta más seguro (haciendo que su hogar sea más seguro, conociendo mejor a sus vecinos).

Culpa y auto-culpa: Sentir que podría haber hecho o debería haber hecho algo para evitar o prevenir el asalto; dudas con respecto a su capacidad para hacer juicios.

No importa cuál fuera la situación, no pidió que le lastimaran o violaran. Culparse a sí mismo/a es a veces otra manera de sentir el control sobre la situación, pensando que, si evita circunstancias similares, no le volverá a pasar.

Aislamiento: Sentir que esta experiencia le ha diferenciado de otras personas; sensación de que otras personas pueden decir que ha sido agredido/a sexualmente con sólo mirarle; no querer cargar a otras personas con su experiencia.

Recuperarse de un asalto puede ser una experiencia muy solitaria. Sin embargo, no está solo/a en lo que está sintiendo. Es posible que le resulte tranquilizador hablar con otras personas que han sido agredidas, o con un consejero que ha trabajado con otros sobrevivientes de agresión sexual.



## Lo que usted puede estar sintiendo

## Lo que puede hacer

Vulnerabilidad, desconfianza: Sentir que está a merced de sus propias emociones o de las acciones de los demás; no saber en quién confiar en cómo confiar en sí mismo/a; sentimientos de sospecha y precaución.

Confíe en sus instintos sobre con quién quiere hablar sobre lo que le pasó. Trate de hablar con personas que usted ha encontrado que han sido los más confiables en el pasado; seleccionar a aquellos que han sido buenos oyentes y no prejuiciosos. Los sentimientos de sospecha general pueden disminuir a medida que comienza a encontrar personas en las que pueda confiar.

Miedos sexuales: Sentir que no quiere tener relaciones sexuales; preguntándose si alguna vez querrá disfrutar de las relaciones sexuales de nuevo; miedo de que ser sexualmente íntimo puede recordarle la agresión.

Confíe en sus instintos sobre con quién quiere hablar sobre lo que le pasó. Trate de hablar con personas que usted ha encontrado que han sido los más confiables en el pasado; seleccionar a aquellos que han sido buenos oyentes y no prejuiciosos. Los sentimientos de sospecha general pueden disminuir a medida que comienza a encontrar personas en las que pueda confiar.

Ira: Sentirse enojado/a con el agresor. Es posible que se encuentre pensando en las represalias. Usted puede estar enojado/a con el mundo en el que ya no se siente seguro/a. Si usted es una persona religiosa, puede sentirse enojada porque su fe no lo impidió.

Acepte su ira. Pensamientos de ser violento/a hacia el agresor no significan que usted es una persona violenta o mala. Usted tiene el derecho de sentirse enojado/a por la violación que ha experimentado. Si lo desea, hable con personas que entiendan lo que está experimentando.

Interrupción de las actividades diarias: Durante los primeros días o semanas después del asalto, es posible que se sienta preocupado/a por pensamientos intrusivos sobre el asalto. Usted puede experimentar dificultad para concentrarse, pesadillas, trastornos del sueño, cambios en el apetito, "reacciones de inicio", fobias, ansiedad general o depresión. Usted puede tener recuerdos de una crisis anterior.

Aunque estas son reacciones comunes, pueden ser bastante perturbadoras. Tome las cosas muy despacio. Algunas personas encuentran útil tener un cuaderno a mano para escribir sentimientos, pensamientos, ideas o detalles del asalto; mantener los pensamientos y sentimientos en un solo lugar puede hacer que se sientan más manejables.



# Reacciones comunes a eventos traumáticos

La curación es posible; sin embargo, llevará trabajo. Es posible que necesite el apoyo de sus seres queridos o la ayuda de profesionales. Recuerde que otros han pasado por esto y USTED NO ESTÁ SOLO/A

## **Crisis inicial**

Durante los primeros días o semanas, el asalto puede parecer irreal. Es posible que se sienta entumecido/a o que experimente emociones intensas o aumentadas. Incluso podría tener síntomas físicos de shock; sensación de debilidad, náuseas, movimiento lento, pesadillas o incapacidad para dormir. No hay nada malo o inusual en este tipo de reacciones. Otros pueden sentir que sólo quieren seguir adelante y olvidar.

## **Adaptación externa**

Este es un momento en el que la presión de "seguir con su vida" puede provenir de si interior o de otras personas en su vida. Muchos sobrevivientes pueden parecer, por fuera, haberse olvidado de la agresión sexual o estar satisfactoriamente "lidiando con ella" mientras manejan asuntos prácticos como regresar a la escuela, el trabajo u otras rutinas normales. A veces, familiares bien intencionados, amigos u otros seres queridos fomentan esto. Es posible que se encuentre tratando de bloquear la experiencia de su memoria. Esto puede ser un mecanismo de afrontamiento importante y de autoprotección para el corto plazo.

## **Crisis secundaria**

Para muchas personas, algo sucede en su vida (un desencadenante) que puede hacer que sus mecanismos de adaptación anteriores sean ineficaces en cuanto a enfrentar el asalto. Reconocer el asalto puede ser muy doloroso. Lo que antes parecía irreal o se le negó, puede llegar a ser muy real para usted. Los sobrevivientes de agresión sexual describen sentirse deprimidos y/o tener recuerdos o pensamientos obsesivos sobre la agresión. Podría repetir la agresión., o partes de la agresión., en su mente muchas veces. También puede experimentar una ira intensa. Una vez más, es importante recordar que estas respuestas son completamente normales.

## **Integración**

Usted ha sido afectado por la agresión, pero ha integrado la experiencia como un evento entre muchas experiencias de vida. Usted puede sentir como si usted ha sobrevivido a la agresión y ha tratado con los pensamientos y emociones del trauma. Todavía puede pasar tiempo pensando y hablando sobre la agresión, pero descubre cuando ocurren desencadenantes y recuerdos, los sentimientos que rodean la experiencia no duran mucho y se vuelven menos intensos con el tiempo.

# Re-experimentar los Síntomas

Después de las experiencias de trauma, algunas personas comienzan a volver a experimentar el trauma en forma de: Recuerdos, Pensamientos intrusivos, Pesadillas

A menudo hay desencadenantes para estos tipos de síntomas. Los desencadenadores pueden adoptar muchas formas diferentes, como:

## Imágenes

- Sonidos: como música, respiración, puertas cerradas o pasos.
- Emociones: sentimientos de angustia, ira, peligro o falta de sentimientos (entumecimiento).
- Físico: sensaciones como dolor o náuseas
- Olores y sabores

## Recuerdos

El término "flashback" se utiliza para describir un tipo de recuerdo donde se recuerdan recuerdos vívidos de trauma pasado de una manera que hace que parezca como si el trauma estuviera sucediendo de nuevo ahora.

## Pesadillas

Usted puede experimentar sueños acerca de las cosas malas que le han sucedido en el pasado. Las pesadillas a menudo pueden ser acerca de los miedos y / o recuerdos que son demasiado angustiosos o dolorosos para pensar en cuando está despierto/a. Sin embargo, las pesadillas no siempre son una idea precisa de lo que sucedió en el pasado.

## Pensamientos intrusivos

Estos son pensamientos o recuerdos intensos que salen de la nada, particularmente cuando la mente de una persona no está ocupada. Con este tipo de pensamiento, siempre existe la sensación de que el trauma está siendo recordado, pero sin la sensación de que el trauma está siendo revivido.

# Re-experimentar los Síntomas

---

## **Volver a experimentar el trauma puede:**

- Ser molesto y doloroso
- Perturbar su vida diaria al suceder cuando no lo espera
- Variar en longitud; pueden ser corto, durar sólo unos segundos, o tomar mucho más tiempo
- Hacer que sienta que está de vuelta en el pasado, viendo y sintiendo los eventos que tuvieron lugar entonces
- Hacer que sienta que está viendo los eventos a medida que le pasan a usted, como si estuviera viendo una película donde es el personaje principal

## **Como respuesta a estos recuerdos perturbadores, los individuos también pueden comenzar a experimentar lo siguiente:**

- Dificultad para respirar
- Sensación de mareo
- Músculos tensos
- Aceleración de los latidos del corazón
- Sentirse tembloroso/a
- Dificultad para concentrarse
- Sudoración
- Estar confundido/a, asustado/a o molesto/a

# Cómo superar los Flashbacks

Un flashback es cuando los recuerdos de traumas pasados se sienten como si estuvieran teniendo lugar en el momento actual. Muchos sobrevivientes de violencia sexual experimentan estos retornos emocionales al trauma, creyendo estar de vuelta en la escena del ataque o abuso.

Los flashbacks pueden ser desencadenados por muchos estímulos, como sentimientos sensoriales o emocionales. A veces puede sentir como si los flashbacks vinieran de la nada, lo que hace difícil distinguir entre pasado y presente. A menudo pueden dejar al sobreviviente sintiéndose ansioso/a, asustado/a, impotente o cualquier otra emoción que sintieran en el momento de su asalto.

## ¿Qué ayuda durante un Flashback?

*Aquí hay algunos consejos sobre qué hacer si se da cuenta de que está en medio de un flashback:*

- Dígase que está teniendo un flashback y recuerde que el evento real ha terminado y que sobrevivió.
- Respirar. Respire lenta y profundamente poniendo la mano sobre el estómago y respirando lo suficientemente profundo como para que la mano suba con las inhalaciones y baje con las exhalaciones. Esto es importante porque cuando entramos en pánico nuestro cuerpo comienza a tomar respiraciones cortas y poco profundas y la disminución en el oxígeno que acompaña a este cambio aumenta nuestro estado de pánico. Así que aumentar el oxígeno en nuestro sistema puede ayudarnos a salir del estado ansioso en el que estamos.
- Regrese al presente.
  - Observe: ¿Qué hay a su alrededor? Haga una lista de los elementos de la habitación; contar los colores o piezas de muebles a su alrededor.
  - Olor: Respire el olor de la lavanda o concéntrese en los olores que le rodean.
  - Escuche: Escuche los ruidos que le rodean o encienda la música.
  - Sabor: Muerda una manzana. Concéntrese en el sabor y la sensación jugosa en su boca.
  - Toque: Un pedazo de hielo, o sostenga una piedra. ¿Cómo se siente?
- Reconozca lo que le hará sentirse más seguro/a.
- Envuélvase en una manta; entre en una habitación por sí mismo/a y cierre la puerta, lo que sea necesario para sentirse como si estuviera seguro/a.
- Obtenga el apoyo de personas en las que puede confiar. Si puede, pídale ayuda y apoyo a alguien en este momento de necesidad.
- Tómese el tiempo para recuperarse. Déjese tener el tiempo para volver a sentirse cómodo y en el presente. Esto puede tomar un tiempo y eso está bien.
- Sea bueno consigo mismo. Sepa que no está loco/a, y no está haciendo nada malo, toma tiempo sanar.
- Comuníquese con un terapeuta especialista en trauma para aprender estrategias de afrontamiento saludables y apoyo para su curación.

# Cómo superar las pesadillas

Las pesadillas a menudo pueden ser una manera para las personas que han tenido experiencias difíciles de comenzar a dar sentido a lo que les sucedió. Sin embargo, todavía pueden ser muy aterradoras.

- Si ha tenido una pesadilla y se ha despertado, quédese quieto/a en la cama y acuéstese tranquilamente. Recuerde que lo que acaba de experimentar fue una pesadilla, y que está a salvo en este momento.
- Recuerde respirar con calma y despacio. Ponga su mano en el área por encima del ombligo, y sienta cómo sube y baja mientras respira hacia adentro y hacia afuera. Intente contar hasta 5 mientras respira por la nariz, y otra vez mientras exhala por la boca.
- Algunas personas encuentran útil permanecer en la cama durante 15-20 minutos usando las técnicas descritas anteriormente, ya que encuentran que pueden volver a dormir. Si no se vuelve a dormir, espere un rato antes de levantarse. Romper el sueño a veces puede hacer que se sienta más preocupado/a y también puede convertirse en un hábito, lo que afectará su sueño la noche siguiente. Si después de este tiempo todavía no se siente cansado/a, levántese.
- Si se levanta, haga algo calmante como hacer una bebida caliente o bañarse. Trate de evitar tomar cafeína. Algunas personas encuentran útil escuchar música relajante o leer una revista para distraerse de pensar en su sueño. Trate de evitar ver la televisión o leer un libro. Si lee, use una luz suave.
- Cuando empiece a sentirse cansado/a de nuevo, vuelva a la cama y acuéstese tranquilamente. Recuerde que está a salvo. Es útil respirar con calma y lentamente para ayudarle a volver a dormir.

## ¿Cómo puedo ayudar a alguien que fue agredido sexualmente?

Si un amigo/a o familiar ha sido agredido sexualmente, puede ser que esté experimentando alguna combinación de miedo, ira, culpa, vergüenza, desconfianza y desconexión. Pueden haber experimentado el miedo de perder la vida y como resultado tener miedo de todo lo que les rodea. Pueden estar enojados con el perpetrador, pero también enojados consigo mismos y con los amigos y la familia. Como la mayoría de los asaltos son perpetrados por alguien que el sobreviviente conoce, ciertamente pueden estar sintiendo una falta de confianza para aquellos a su alrededor. El estrés extremo, la ansiedad, la pérdida de sueño y la sensación de que han perdido el control hace que muchos sobrevivientes se sientan como si estuvieran desconectados de la vida normal.

Puede ayudar a su amigo/a. Usted puede ayudarle a concentrarse en sus fortalezas y proporcionar un lugar para que desahogue sus emociones, incluso la ira. Usted puede ayudarle a entender que NO son responsables de ser asaltados. Usted puede ayudarle a entender que es normal sentirse inestable en circunstancias tan difíciles. Así es como usted puede ayudar.

Sea un buen oyente - Hágale saber que puede hablar con usted. Escuche atentamente y sin juicio. Sea claro que le importan sus sentimientos. No pida detalles. Dé la oportunidad de que hablen acerca de sus sentimientos, temores y reacciones a su antojo. Mantenga su privacidad. Es decisión de un sobreviviente cuándo y si contar a los demás acerca de lo que sucedió (excepto para menores de 16 años, entonces usted debe decirle a un adulto de confianza acerca de lo que ha sucedido).

Créales - Los sobrevivientes necesitan saber que uno les cree lo que pasó. Es raro que la gente invente historias sobre agresión sexual. Si el perpetrador es alguien que conoce, no diga: "No puedo creer que harían eso". Cosas importantes para comunicarse con el sobreviviente:

"No es tu culpa" "Me alegro de que estés a salvo ahora" "Lamento que te haya pasado esto"

## ¿Cómo puedo ayudar a alguien que fue agredido sexualmente?

Validar sus sentimientos - Si un sobreviviente estaba bebiendo durante el asalto, asegúrele de que no es culpable de lo que pasó. Si un sobreviviente se siente culpable porque no se defendió, asegúrele de que el miedo a veces nos inhibe. Dígale que hizo lo mejor que pudo para sobrevivir a la situación y que nadie merece ser agredido sexualmente. No culpe al sobreviviente por lo que pasó preguntándole cosas como por qué estaba bebiendo, por qué no se defendió, qué llevaba puesto o diciéndole lo que usted habría hecho.

No le diga qué hacer. - Es su decisión si denunciar o no. Anímele a obtener atención médica competente y sensible. Resilience: Los defensores para poner fin a la violencia han entrenado a enfermeras examinadoras en agresión sexual.

Anímele a hablar con alguien entrenado para ayudar a las víctimas de agresión sexual. Sin embargo, un/a sobreviviente de agresión sexual debe ser capaz de decidir por sí mismo/a cuándo y si quiere o no recibir asesoramiento.

Busque ayuda profesional para usted mismo/a. - Sus sentimientos también importan. Al hablar de sus sentimientos con un consejero, usted será más capaz de proporcionar el apoyo continuo que necesitará la persona afectada. No use al sobreviviente para ayudarse a superar sus propios sentimientos. Resilience: Los defensores para poner fin a la violencia ha entrenado a consejeros para ayudar a una familia sobreviviente y amigos cercanos a entender mejor la dinámica de la agresión sexual y la victimización.

Sea amable, paciente y sensible a sus necesidades. - No presuponga que conoce sus necesidades. Pregunte antes de tender la mano. Deles tiempo para hacer frente eficazmente al trauma. La violencia sexual no es algo que la gente 'simplemente supera'.



# Adultos maltratados cuando son niños

Los adultos sobrevivientes de abuso sexual infantil se ven afectados de manera diferente por el abuso, que puede depender de una serie de factores tales como:

- El tipo de relación con el abusador
- La duración y la gravedad del abuso
- El desarrollo psicosocial del niño en el momento del abuso
- El nivel de apoyo que el niño recibió después de su divulgación

La crisis de un sobreviviente adulto puede ser muy diferente a la de una víctima/superviviente reciente. Los sobrevivientes adultos pueden vivir la mayor parte de su vida en crisis o algún tipo de agitación y caos (debido a su abuso) y, finalmente, después de años, son capaces de identificar que fue su abuso lo que pudo haber causado tal dolor.

Hay varios patrones de comportamiento que se ven con sobrevivientes adultos en crisis:

- Depresión, ansiedad, hiper-vigilancia y fijación con problemas de control miedo y desconfianza de los demás a su alrededor
- Dificultad para formar y mantener relaciones íntimas y amistades saludables y/o estables
- Dificultad con la intimidad sexual y la sexualidad
- Evitar y disociar por miedo a volver a ser victimizados o hacerse vulnerables sin saberlo a los abusos
- Dependencia de los demás
- Baja autoestima, autodegradación, autoculpa, y muchas veces una imagen corporal distorsionada, esto puede conducir a un trastorno de la alimentación o comportamientos autoagresivos

Los sobrevivientes adultos del abuso sexual infantil pueden recuperar el control de su vida y estamos aquí para ayudar!

# Sobrevivientes LGBTQ+ de Agresión Sexual

## Ciertas consideraciones para sobrevivientes LGBTQ+:

### Divulgación de su sexualidad

Temor que el abusador o la auto-divulgación del abuso los identifique. Esto es difícil y puede ser peligroso si las personas no apoyan o no son sensibles a los problemas de LBGTIQ.

Respuestas bifóbicas, homofóbicas y transfóbicas

Otros pueden minimizar las experiencias de los sobrevivientes de LBGTIQ o creer mitos que merecieron o disfrutaron del abuso.

Nadie merece o le gusta ser abusado y el abuso puede sucederle a nadie.

### Dudas y culpa

Muchos sobrevivientes experimentan la culpa por sí mismos y la duda. Las sobrevivientes de LBGTIQ también pueden cuestionar su identidad de género u orientación sexual como resultado del abuso que han sufrido.

Temores comunes de los sobrevivientes de agresión sexual de LBGTIQ:

- No ser tomado/a en serio o ver su experiencia minimizada
- Tener su experiencia divulgada y exagerada
- Tener que explicar cómo ocurrió el asalto con más detalle de lo necesario
- Ser culpado por el asalto
- Que no se entienda si S&M estuvo involucrado
- Ser tratado de manera homo, trans o bifóbica por la policía, hospital, o centros de crisis de violación por error, siendo percibido como el perpetrador
- Ser reconocido como homosexual
- Si la comunidad del sobreviviente es pequeña, el miedo al escepticismo de los demás o a la gente a "tomar partido" puede hacer que el sobreviviente guarde silencio
- Los sobrevivientes gays/bi/ masculinos pueden temer reportarse debido al estereotipo de que son promiscuos y por lo tanto invitaron a la agresión sexual sobre sí mismos
- Las mujeres lesbianas/bi sobrevivientes pueden temer reportar porque las mujeres no son típicamente vistas como perpetradores de violencia sexual

Las agresiones sexuales pueden ocurrir entre todas las poblaciones. Mientras que, como sobreviviente, usted puede sentirse reacio a discutir el asalto por miedo a ser juzgado o por la creencia de que las líneas de crisis no están disponibles o sensibles a los sobrevivientes LGBTQ+, **ESTAMOS AQUÍ PARA ESCUCHAR Y APOYARLE.**

Las mujeres pueden ser agredidas sexualmente por sus parejas o citas femeninas, y los hombres pueden ser agredidos por sus parejas o citas masculinas. Los sobrevivientes de agresiones sexuales entre personas del mismo sexo tienen que lidiar con los mismos problemas que los sobrevivientes de agresiones sexuales entre personas del sexo opuesto, con la preocupación adicional sobre las respuestas homofóbicas de otros o preocupaciones acerca de ver su sexualidad rebelada a través del proceso de reporte.

Los terapeutas de Resilience están disponibles para ayudar en el proceso de recuperación y superación del trauma de haber sido agredido/a sexualmente.

# Problemas únicos a los que se enfrentan los sobrevivientes masculinos

Las víctimas masculinas de agresión sexual son una población a menudo olvidada: invisible, descuidada y desatendida. Algunos de los estereotipos y mitos que afectan la capacidad de la víctima masculina para hacer frente a su agresión sexual son:

- Los hombres son inmunes a la victimización
- Los hombres deben ser capaces de luchar contra los ataques
- Los hombres no deben expresar emoción
- Los sobrevivientes masculinos son más propensos a convertirse en depredadores sexuales

Estos estereotipos y mitos pueden conducir a:

- Pérdida de creencia en su masculinidad
- Culpabilidad exagerada
- Sentimientos de vergüenza, culpa y ira
- Miedo a que no puedan proteger a sus familias
- Dificultades sexuales
- Comportamientos autodestructivos

Los sobrevivientes masculinos pueden enfrentar ciertas barreras para buscar apoyo o servicios, ya sea de amigos y familiares o de agencias e instituciones. Los sobrevivientes masculinos pueden experimentar:

- Miedo a buscar ayuda debido al prejuicio
- La respuesta de otros puede ser perjudicial o de apoyo insuficiente
- Puede guardar silencio porque el perpetrador puede haber amenazado al sobreviviente o a su familia
- Puede resistirse a denunciar la agresión sexual debido a la necesidad de repetir la historia una y otra vez a la policía, a los fiscales y en los tribunales
- Puede culparse a sí mismo por el ataque porque no fue capaz de luchar contra el agresor

Las víctimas masculinas de agresión sexual pueden experimentar una variedad de consecuencias, afectando su bienestar. El impacto psicológico puede ser grave para los hombres porque están socializados para creer que son inmunes a las agresiones sexuales y porque las reacciones de la sociedad pueden ser más aislantes y estigmatizantes:

- El sentido de sí mismo y el concepto de "realidad" se interrumpen
- Paranoia, miedo obsesivo al daño corporal, ansiedad profunda, depresión, miedo y confusión de identidad
- Aislamiento del contacto interpersonal y una mayor sensación de alienación
- La ira por el asalto puede llevar a la hostilidad
- Reacciones psico-fisiológicas inducidas por el estrés
- Los hombres heterosexuales pueden experimentar "pánico homosexual"- un temor de que el asalto lo haga 'convertirse en homosexual'
- Un hombre gay puede sentir que está siendo "castigado" o puede desarrollar un odio a sí mismo relacionado con su orientación sexual
- Puede temer que fue blanco de ataque como un miembro de la comunidad gay, y que podría retirarse de esa comunidad

# Servicios de Resilience

Todos los servicios son gratuitos y todos los contactos son estrictamente confidenciales

## Intervención en Crisis

Línea directa las 24 horas con personal los 365 días/año

Teléfono o servicio sin cita individual en corto plazo

Refugio seguro de emergencia

Apoyo, confidencial y seguro que apoyará las decisiones del sobreviviente

## Servicios de Violencia Doméstica y Agresión Sexual

Los servicios de terapia informada sobre traumas están disponibles para sobrevivientes de agresión sexual y/o abuso sexual infantil. Los médicos de nivel de maestría trabajan con sobrevivientes para establecer metas terapéuticas individualizadas para abordar el impacto de la agresión sexual y/o sobrevivir al abuso infantil.

*Nuestro equipo de gestión de casos altamente capacitado trabaja individualmente con sobrevivientes de violencia doméstica y sexual para cumplir con sus metas auto definidas. Los objetivos pueden incluir: satisfacer las necesidades básicas, planificar la seguridad, aumentar su comprensión del impacto de las agresiones domésticas y/o sexuales, o crear una red saludable de apoyo.*

# Servicios de Resilience

Los servicios de terapia sobre traumas están disponibles para sobrevivientes de agresión sexual y/o abuso sexual infantil. Los médicos de nivel de maestría trabajan con sobrevivientes para establecer metas terapéuticas autoidentificadas para abordar el impacto de la agresión sexual y/o sobrevivir al abuso infantil.

Nuestro programa de Enfermeras Examinadoras de Agresión Sexual (SANE, por sus siglas en inglés) proporciona respuesta las 24 horas del día a las víctimas de una agresión sexual reciente que tienen 13 años o más. Las enfermeras SANE abordan las necesidades médicas y emocionales de las víctimas de agresión que han sufrido agresiones sexuales en las últimas 120 horas. Los defensores de agresión sexual especialmente capacitados están disponibles para brindar apoyo emocional.

Un defensor legal también está disponible para proporcionar seguimiento de la defensa legal y la información que permitirá a los sobrevivientes tomar una decisión informada sobre participar en el proceso legal.

Los grupos de apoyo semanales proporcionan apoyo emocional y educación a sobrevivientes de violencia doméstica y/o sexual.

Servicios de terapia individual y grupal informados sobre traumas para niños expuestos a la violencia dentro de su hogar.