

Existe Ayuda

Help Exists FACT SHEET



Atención mujeres...existe ayuda

Por Laura Zárate y Jessica Coloma

Si respondes que "sí" a cualquiera de las siguientes preguntas, **NO ESTÁS SOLA.**

- ¿Te han faltado el respeto en el trabajo con gestos sexuales o con groserías?
- ¿Has sido obligada a tener relaciones sexuales en contra de tu voluntad recientemente o en tu niñez?
- ¿Tu marido o pareja te ha forzado a participar en actos sexuales en contra de tu voluntad?
- ¿Has sido obligada a la prostitución por quien te pasó por la frontera?
- ¿Un "coyote" o "pollero" te ha obligado a pagar los supuestos costos de cruzar la frontera con actos sexuales?

Si contestaste que "sí" a alguna de las preguntas, has sido víctima de algún tipo de violencia sexual y tienes derecho a recibir ayuda sin importar las circunstancias, tu sexo, estatus de inmigración, orientación sexual o sea quien sea el/la agresor/a.

Una de cada seis mujeres sufre algún tipo de violencia sexual. La violación por un conocido es un tipo común de violencia sexual sufrida por las mujeres.

La violación por un conocido/a ocurre cuando alguien conocido por la víctima usa la fuerza, amenazas o intimidación para obligarle a tener relaciones sexuales. El violador puede ser un: novio/ex-novio, esposo/ex-esposo, colega de trabajo, patrón o gerente, arrendador, vecino o amigo, compañero de clase, sacerdote, familiar (tal como el padre, hermano, abuelo, tío, etcétera).

*Las mujeres también pueden ser violadoras.

Algunos mitos comunes sobre la violencia sexual por parte del hombre hacia la mujer

Mito: "La mujer le debe sexo al hombre si él gasta mucho dinero en ella"

Verdad: Ninguna persona le debe sexo como pago a nadie, no importa cuánto se gaste al salir o durante la relación.

Mito: "Las mujeres tienen la culpa cuando sufren agresiones sexuales por la manera en que se visten o los lugares que frecuentan"

Verdad: Cualquier forma de agresión sexual es un crimen violento que se comete en contra de una persona. Sólo el agresor es responsable por el crimen, jamás la víctima.



Mito: "El hombre sexualmente excitado no se puede aguantar o atajar".

Verdad: Todos los hombres son capaces de aguantarse y controlarse; no necesitan tener relaciones sexuales después de excitarse.

Las posibles reacciones emocionales a la violencia sexual

¿Soy yo la culpable? Muchas veces las normas sociales hacen que algunas víctimas de violación u otras formas de violencia sexual sientan que provocaron el incidente:

- "Fue un castigo de Dios".
- "Por algo me pasó esto".
- "Quizás me lo busqué".
- "Ya nadie se querrá casar conmigo".
- "Soy una mujer perdida".

La víctima NUNCA es culpable. Tu vida es muy valiosa y tienes el derecho a obtener ayuda. Sobrevivir un ataque sexual es sobrevivir una experiencia traumática. No existe una manera "correcta" de reaccionar a la experiencia. Cada persona reacciona de manera diferente. Sin embargo, hay varios sentimientos o respuestas emocionales que muchas víctimas comparten como:

- Culpabilidad.
- Tristeza.
- Vergüenza.
- Coraje.
- Depresión.
- Temor.
- Ansiedad.
- Desconfianza.
- Insomnio y pesadillas.

De víctima a SOBREVIVIENTE

Por el simple hecho de que muchas personas no reportan la violencia sexual, no sabemos cuántas víctimas existen en nuestras comunidades. Mientras algunas víctimas logran sobrellevar su trauma en silencio y sin buscar ayuda; otras sí buscan la ayuda disponible en su comunidad. El proceso de recuperación de este tipo de trauma es muy personal y puede durar mucho tiempo. Muchas sobrevivientes logran establecer relaciones saludables y vivir vidas plenas. El primer paso en el proceso de recuperación es aceptar que NO FUE TU CULPA, sin importar las circunstancias. No estás sola y existen muchos servicios gratuitos y confidenciales para empezar el camino de víctima a sobreviviente.

Los centros de ayuda a víctimas de violación generalmente ofrecen los siguientes servicios para acompañar a la sobreviviente desde el momento del ataque hasta el juicio, si esto es lo que ella desea.

- Línea de ayuda disponible las 24 horas.
- Acompañamiento al hospital, a la estación de policía/comisaría, y/o a la corte para proveer apoyo emocional e información.
- Terapia y/o consejería individual y grupal, a corto o largo plazo.
- Asesoramiento legal.

En el caso de sufrir un ataque sexual, la decisión de informar o no a la policía es únicamente tuya. No es lo mismo reportar el crimen a la policía que demandar al violador en un tribunal.

El examen forense de agresión sexual

La recolección y preservación de la evidencia podría servir en el futuro si decides demandar al violador en un tribunal de justicia. Es importante hacer un examen médico para conservar la evidencia durante las 72 horas después del ataque sexual.

Antes del examen médico no deberías:

- Ducharte, bañarte o hacerte un lavado vaginal.
- Cepillarte los dientes si hubo contacto oral y/o genital.
- Beber, comer, fumar o cambiarte de ropa antes de ir al hospital.

Recomendaciones

- Llevar un cambio de ropa limpia.
- Encontrar a alguien con quien hablar.
- Culpar al violador, no a ti misma.
- Si el ataque ocurrió en tu casa o departamento; no deberías cambiar las sábanas o destruir otra evidencia que pueda haber quedado.
- Aunque decidas no reportar el crimen a la policía o no llamar a un centro de ayuda a víctimas de violencia sexual, es muy importante recibir atención médica para prevenir enfermedades transmitidas sexualmente o un posible embarazo no deseado.

Busca a alguien con quien puedas conversar en confianza y sin ningún temor. Es importante poder desahogarte con seguridad sin sentirte culpable o juzgada.



Recursos locales y líneas de ayuda: