



ERES UN
SOBREVIVIENTE

ERES UNA PERSONA QUE HA SOBREVIVIDO.

LA ALIANZA CONTRA LA AGRESIÓN SEXUAL DEL ESTADO DE UTAH (UCASA), UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO CON ALCANCE EN TODO EL ESTADO DE UTAH, FUNDADA EN 1996, ES LA ÚNICA ASOCIACIÓN NO LUCRATIVA QUE SE DEDICA A TEMAS DE VIOLENCIA SEXUAL EN TODO EL ESTADO.

UCASA presta servicio como una organización general coordinadora para programas de crisis por violación, programas de asesoría y defensorías de víctimas, e instituciones y organizaciones que responden y prestan servicios a víctimas de violencia sexual. UCASA suministra recursos y promueve el sentimiento de apoyo a la comunidad en todo el estado.

UCASA respalda una comunidad dispuesta a abrazar las experiencias y los derechos de cada víctima de violencia sexual, desmitifica las razones que apoyan la violencia sexual, desarrolla estrategias para prevenir violaciones y proporciona canales para la justicia, dignidad y respeto por las víctimas dentro y fuera del sistema de justicia criminal.

Nuestros esfuerzos ayudarán a transformar a una sociedad donde la violencia sexual no es tolerada.

EN EL CASO QUE HAYAS SIDO VÍCTIMA DE VIOLACIÓN O ABUSO SEXUAL

Procura y encuentra seguridad.

Comunícate con alguien de tu confianza, como un amigo y/o un defensor de víctimas para crisis por violación al 1.888.421.1100.

Recuerda que el abuso no fue tu culpa.

Hay personas en todo el estado de Utah que te creerán y te darán su apoyo mientras decides qué hacer.

Si deseas o no informar el hecho a la policía o ir al hospital, o si tienes preguntas, llama en forma gratuita a nuestra línea directa al 1.888.421.1100 y tendrás el apoyo confidencial e intervención de crisis que necesitas.

Si piensas que vas a acudir al hospital, no tomes un baño o ducha, ya que esto podría destruir evidencia muy valiosa.

Si hubo contacto oral durante el hecho, intenta no fumar, comer, beber o cepillarte los dientes hasta después que te hayan examinado.

La atención médica es esencial, ya que puedes tener lesiones de las cuales no te has percatado. También te revisarán para los casos de enfermedades de transmisión sexual o embarazo, y se te proporcionará un tratamiento adecuado. Puedes acceder a estos servicios sin dar parte a la policía, sin embargo, si el centro de atención médica tiene la sospecha de que es un caso de abuso sexual, están obligados a informar a las autoridades.

Si ya te has cambiado de ropa, coloca la ropa usada durante el episodio en una bolsa de papel (el plástico puede destruir evidencia) y tráela contigo. En el caso que no te hayas mudado de ropa, trae contigo un juego de prendas para utilizar en el viaje de vuelta a casa desde el hospital, ya que la policía puede necesitar retener tus prendas como evidencia. Esto puede ser fundamental para el proceso legal y el juicio.

Puedes solicitar un defensor de víctimas. En el caso que no te hayan asignado uno en el hospital o en el departamento de policía, solicita un defensor al centro local de crisis por violación o comunícate en forma gratuita a la línea directa para información y atención de crisis en todo el estado al 1.888.421.1100 y pide que un defensor de víctimas capacitado se encuentre contigo en el hospital o en el departamento de policía.

Encontrarás un listado de recursos disponibles en la página 30.

HAY PERSONAS QUE SE PREOCUPAN POR LA SITUACIÓN QUE HAS PASADO Y POR LO QUE ESTÁS ATRAVESANDO AHORA EN TU PROCESO DE CURACIÓN.

ÍNDICE

NO ESTÁS SOLO ...	4
MITOS Y REALIDADES ...	5
DURANTE UNA AGRESIÓN SEXUAL: REACCIONES COMUNES ...	6
DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN SEXUAL: A QUIÉN CONTARLE LO SUCEDIDO Y CÓMO DENUNCIARLO ...	7-8
OPCIONES LEGALES ...	9-11
UNIVERSIDADES E INSTITUTOS EDUCATIVOS ...	12
TUS DERECHOS ...	13-14
ATENCIÓN MÉDICA ...	15-18
SÍNDROME TRAUMÁTICO DE LA VIOLACIÓN ...	19-21
ABUSO PROLONGADO Y ENCUBIERTO ...	22
MECANISMOS DE DEFENSA ...	23-24
TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS ...	25-26
SEXO Y SEXUALIDAD ...	27
ROLES DEL GÉNERO ...	28
RECURSOS ...	30-36
REGISTRO DE INFORMACIÓN IMPORTANTE ...	37-38

NO ESTÁS SOLO

ERES UN SOBREVIVIENTE fue escrito por personas que sobrevivieron a violaciones y abusos sexuales con el fin de proporcionar información sobre el impacto de una agresión sexual y ayudar a los sobrevivientes en sus esfuerzos por recuperarse de esta forma de violencia tan devastadora. Quizás el mensaje más importante que queremos transmitir es que curarse es posible.

NUESTRA ESPERANZA ES QUE ESTE FOLLETO TE SIRVA DE APOYO A LO LARGO DE TU PROCESO DE RECUPERACIÓN. La información que aquí se expone tiene un enfoque generalizado, por lo tanto ten en cuenta que tu vida, tu victimización y tu recuperación van a ser procesos muy personales e individuales. Tú podrías no pensar, sentir o actuar como otras personas ajenas te dicen que deberías hacerlo. No puedes esperar sentir las mismas sensaciones o sentimientos de otra persona que sobrevivió a una violación. Eres una persona única y atravesarás las etapas y los sentimientos a tu propio ritmo.

QUEREMOS CONTARTE QUE LAS HERIDAS EMOCIONALES CIERRAN IGUAL DE RÁPIDO QUE LAS LESIONES FÍSICAS, PERO SU CURACIÓN PUEDE LLEVAR MÁSTIEMPO. Es un proceso que requiere paciencia y compasión. Los hechos que han marcado tu vida son dramáticos, perturbadores y probablemente muy confusos y dolorosos. Muchas personas han sido víctimas de abuso sexual. Tú, como ellos, puedes aprender a recuperar ese sentimiento de poder y control sobre tu vida. Podrás sentirte muy aislado y solo, pero hay organismos listos y dispuestos a ayudarte a ti y a tus seres queridos. Ten en cuenta que hay apoyo disponible.

COMO PERSONA QUE HA SOBREVIVIDO A UN EPISODIO DE ABUSO SEXUAL, NO ESTÁS SOLO CON LO QUE TE HA SUCEDIDO, O EN LA FORMA EN LA QUE TE SIENTES. Hay personas que se preocupan por lo que estás atravesando en tu proceso de curación. Esperamos que estas páginas te sean de utilidad. Quizás no quieras leer este material ahora mismo, pero por favor, conserva este folleto para darle una leída más adelante. Mientras tanto, es importante que sepas que los sentimientos, reacciones y preguntas que puedas tener son similares a las de aquellas personas que han sido victimizadas sin que medie su propia culpa. El abuso sexual jamás es culpa de la víctima. No eres culpable por lo que otra persona te ha hecho. Si tienes preguntas o inquietudes, comunícate a la Línea Gratuita de Atención las 24 Horas para Casos de Crisis e Información sobre Violación y Abuso Sexual al 1.888.421.1100. Comunicarse es un paso muy importante hacia la recuperación.

RECUERDA, NO ESTÁS SOLO.

MITOS Y REALIDADES

A la mayoría de nosotros se nos enseña a pensar que si somos astutos, cuidadosos y seguimos ciertas reglas, podemos evitar ser víctimas de actos de violencia sexual. Queremos que comprendas los principios de la violencia sexual, para que comiences a creer que tus actos no provocaron la agresión que has sufrido. La violación es algo que le puede suceder a cualquiera.

La violación es la profanación devastadora del cuerpo, la mente y el espíritu. La agresión sexual se lleva tu sensación de control y seguridad, sin que importe quién eres tú ni quién es el atacante. Cada sobreviviente posee características o experiencias anteriores que influyen en la forma en que él o ella perciben la agresión.

Los sobrevivientes muchas veces se preguntan qué hicieron para ser víctimas de una agresión sexual. En algunas ocasiones, el hecho de colocar la responsabilidad en tu propia persona te permite sentirte más seguro, como si culpándote a ti mismo pudiese evitar que este hecho vuelva a suceder. Esto realmente no te dará mayor seguridad porque tú no has provocado la agresión. Experimentar sentimientos o sensaciones de culpa es algo normal, pero tú no eres responsable por la conducta del violador. La violación no fue tu culpa.

Mito: Nunca me va a pasar a mí.

Realidad: Cualquiera puede ser víctima de una violación, independientemente de su edad, sexo, clase social, raza, ocupación, religión, preferencia sexual o apariencia física. En Utah, una de cada ocho mujeres son violadas y una de cada tres son víctimas de abuso sexual.

Mito: Yo puedo detectar a un violador.

Realidad: Un violador luce como cualquier otra persona.

Mito: Los violadores actúan por impulso.

Realidad: El abuso sexual es un acto de violencia, poder y control - no de pasión. La violación no es el resultado de la excitación sexual. Los atacantes buscan sentir poder tomándolo de otra persona. El sexo es el arma utilizada para perpetrar el delito.

Mito: Si no lucho contra el atacante, es mi culpa o no es realmente una violación.

Realidad: El hecho de rendirse al agresor sexual para salvar tu vida, para evitar ser herido o porque sentiste miedo no hace que el delito sea menos grave. Algunos sobrevivientes se "congelan" o "se evaden". Decidir quedarse quieto o simular seguirle 'el juego' al violador es otra forma de combatirlo y no es lo mismo que consentir el acto. **SUMISIÓN NO ES CONSENTIMIENTO.** Si no querías, fue un abuso o agresión sexual.

Mito: Las violaciones suceden en callejones oscuros y son perpetradas por extraños.

Realidad: Más del 80% de los casos de abuso sexual fueron perpetrados por hombres que conocían a las mujeres que atacaron. De acuerdo con una estadística del Departamento de Justicia de los EE.UU., 6 de cada 10 violaciones o casos de abuso sexual suceden en el hogar de la víctima, o en el hogar de un amigo, vecino o familiar.

NADIE MERECE SER VÍCTIMA DE UNA VIOLACIÓN

En el caso que hayas sido víctima de abuso sexual, este hecho no fue tu culpa. Cualquier cosa que hayas hecho para sobrevivir a la violación es válida. Para la mayoría de las personas, la tarea principal durante la agresión sexual es la supervivencia.

Cada sobreviviente a un caso de violencia sexual es diferente y reacciona en forma única y singular ante el hecho. Si no te reconoces en este conjunto de personas, esto no significa que tu reacción fue la incorrecta. De nuevo, para la mayoría de las personas, la tarea principal durante la agresión sexual es la supervivencia.

ALGUNAS DE LAS REACCIONES MÁS COMUNES ANTE UN CASO DE ABUSO SEXUAL SON:

Quedarse inmóvil:

Ser abusado sexualmente es una experiencia brutal. Una respuesta muy común para muchos sobrevivientes es quedarse inmóvil, sintiendo incapacidad para pensar, moverse o hablar. Cuando tu vida y tu seguridad se ven amenazadas, se disparan las reacciones de lucha o de evasión: si tú estás en una situación donde el combate físico o la huida es imposible o peligrosa, la única opción es escaparse mentalmente. Si en el pasado has sido víctima de abuso sexual, esta reacción es aún más probable. El hecho de quedarte paralizada probablemente te ayudó a mantenerte con vida.

Entregarse:

Otra forma en la cual los sobrevivientes describen la entrega es 'rendirse' o simular cooperación. Muchos sobrevivientes son capaces de darse cuenta de las intenciones del atacante y tratan de minimizar las lesiones simulando estar de acuerdo con el violador. No es ninguna vergüenza decidir que no deseas morir o sufrir lesiones físicas graves. El hecho de que hayas podido pensar con la claridad suficiente como para planear una estrategia, ya es sorprendente en sí mismo.

Negociar:

Algunos sobrevivientes tratarán de hacer un pacto durante la agresión. La negociación puede significar la realización de un solo acto sexual en el caso que el atacante acuerde no realizar otro, o convencerle de que utilice un preservativo, o de tener relaciones sexuales a cambio de protección.

Lucha Física:

Hay muchas formas de pelear. Cualquier cosa que hayas hecho para sobrevivir tenía como fin contrarrestar la agresión. Algunos sobrevivientes reaccionan gritando, empujando, pateando, arañando o golpeando. El violador que no está dispuesto a tener una lucha física podría desistir. Muchos violadores están justamente buscando la pelea y van a responder aun más violentamente. Tú eres el único que estuvo en esa situación y tus instintos te ayudaron a protegerte. Si pudiste rechazar al atacante, puede que te sientas fortalecido por esto, pero aun puedes tener muchos de los sentimientos enumerados en la próxima sección. El intento de violación también es un abuso o agresión sexual.

Terror y escepticismo:

Durante una agresión sexual, muchos sobrevivientes experimentan sensaciones de extremo temor, impotencia y desamparo. Un caso de abuso sexual es una experiencia donde no tienes el control sobre lo que te está sucediendo. El terror, que no se va cuando la agresión ha concluido, es una reacción normal.

Respuesta Sexual:

Es normal experimentar algún tipo de respuesta sexual durante una agresión, un hecho que, de otra forma, significaría placer sexual. Una respuesta sexual hace que muchos sobrevivientes se sientan sumamente avergonzados, pero no significa que la víctima haya deseado o disfrutado lo que le estaba sucediendo. El cuerpo humano está diseñado para responder al estímulo físico de contacto. No hay nada por lo que sentir vergüenza.

DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN SEXUAL

Cuidarte a ti mismo es el primer paso en el proceso de curación después de una agresión o caso de abuso sexual. Tienes que tomar decisiones importantes, aún si la primera decisión es que todavía no estás preparada para tomar ninguna decisión en este momento. Algunos de los temas para tener en cuenta son:

A QUIÉN CONTARLE LO SUCEDIDO

Tienes el derecho a tener el control sobre tu historia. Elegir a quien contarle lo sucedido durante una agresión sexual es un paso importante en el proceso de curación. Muchos sobrevivientes no le dicen a nadie. Puede ser muy aterrador arriesgarse a dejar que los sentimientos encontrados se manifiesten y no saber qué esperar de la reacción de otra persona.

El atacante puede contarle a los demás su versión de la historia o alguien más puede hacer circular rumores. En el caso que hayas sufrido lesiones que te obligan a buscar atención médica, otras personas también pueden tomar conocimiento de la situación. Perder el control del proceso de divulgación de la historia puede ser muy doloroso.

Muchos sobrevivientes terminan contándole su historia a todo el mundo, porque al menos de esa forma, se está divulgando la verdad y no meros rumores. Muchos sobrevivientes también tienen la esperanza de que si le cuentan a una cantidad suficiente de personas, alguien los va a ayudar.

Piensa en quién te ha brindado su apoyo o ha sido justo contigo en el pasado. Quizás haya una persona en quien confíes, un amigo o una persona amada, a quien puedas contarle lo sucedido con confianza.

Puedes comunicarte con la Línea Gratuita de Atención las 24 Horas para Casos de Crisis e Información sobre Violación y Abuso Sexual en el estado de Utah al 1.888.421.1100 y conversar en forma confidencial con un defensor de víctimas en un centro local de atención de crisis por violación.

Muchos de los recursos enumerados en este folleto son confidenciales pero están regidos por legislación obligatoria en materia informativa y de denuncias. Si tienes inquietudes, pregunta antes de revelar información que pueda servir para identificarte personalmente.

DENUNCIA

La decisión de denunciar la agresión o abuso a las autoridades está totalmente en tus manos. Para la mayoría de los sobrevivientes, decidir si denunciar o no una agresión sexual es una situación muy difícil. Denunciar lo sucedido puede simplemente no ser posible para ti en este momento. Solo tú lo sabes.

Antes de revelar que has sido víctima de una violación o de un abuso sexual a un médico, debes saber que todos los médicos tienen la obligación legal de denunciar a las autoridades cuando suministren tratamiento para lesiones que son claramente producto de un delito.

Muchos sobrevivientes ven el hecho de denunciar lo sucedido como una buena forma de recuperar parte del control. Por otra parte, el proceso puede ser al mismo tiempo lento y poco satisfactorio.

Si eliges denunciar el delito, es muy importante denunciar la agresión sexual a la policía lo antes posible. En muchos casos, la capacidad de atrapar y procesar al atacante depende enteramente de esa situación. El personal del hospital o un defensor de víctimas puede contactarse con la policía en tu nombre, o puedes contactarte tú misma.

Denunciar la situación es la única forma que las autoridades pueden tomar conocimiento que el violador es una persona peligrosa y puedan protegerte a ti o a otros de una nueva agresión. Sin embargo, tienes derecho a decidir qué es lo mejor o lo posible para ti en este momento.

La primera respuesta de la policía

El oficial de policía que responda al llamado realizará preguntas detalladas sobre lo acontecido, dónde, cuándo y cómo. Muchas de las preguntas pueden parecerte muy personales o difíciles de responder. Será de mucha utilidad tener un defensor de víctimas sentado junto a ti para que te apoye y para que intervenga en caso que el oficial de policía efectúe comentarios inapropiados o preguntas tendenciosas. Los oficiales de policía bien entrenados entienden que es muy difícil responder estas preguntas, pero si van a ayudar en la investigación, ellos necesitan la mayor cantidad de detalle posible. Tendrás que firmar una declaración (una exposición de los hechos que te han ocurrido en tus propias palabras), incluyendo una descripción del atacante y del lugar donde se perpetró la agresión. A tu caso se le asignará un número, y esto es algo que puedas querer saber. Puedes solicitar una copia de la denuncia de la policía para tus propios archivos. Si ves algún error, o si recuerdas información adicional que pueda ayudar a la policía, debes informar de esto al defensor de víctimas y/o a la policía. A menudo se recuerdan más detalles a medida que pasa el tiempo.

La investigación

El oficial de policía debe asimismo proteger la escena del crimen, determinar el tipo y las circunstancias del crimen cometido, así como también identificar a los posibles testigos y sospechosos. Una vez realizado el escrutinio preliminar de la escena del crimen, el oficial de policía que respondió al llamado se comunicará con un investigador. En algunos casos donde la agresión sexual la haya perpetrado una persona conocida, no hay una escena del crimen en si misma, pero todavía debe llevarse a cabo una investigación.

A su llegada, el investigador se hace cargo de la escena del crimen y es informado sobre el incidente por el oficial de policía que contestó el llamado. Entonces, el investigador entrevistará a la víctima y demás testigos, efectuando preguntas muy específicas sobre el crimen. En ese momento, el investigador procederá a recoger evidencia y documentar la escena del crimen.

Ten la precaución de no ducharte, lavar o tirar ningún elemento relacionado con la agresión. Debes decirle a la policía sobre estos elementos, incluyendo ropa o ropa de cama, porque podrían necesitarse para incluirlas como evidencia.

Una vez que el investigador lleva a cabo las entrevistas y recoge la evidencia, procederá a preparar un informe.

La policía puede necesitar contactarse contigo durante el transcurso de la investigación. Tu ayuda es muy importante para la investigación.

Alguien de la oficina del fiscal (un fiscal o un investigador) puede contactarse contigo. También podrás ser contactada por un defensor de víctimas de la policía, quien trabajará para asistirte a lo largo del proceso legal.

AUNQUE A VECES PUEDE SER UNA TAREA QUE EXIGE MUCHO ESFUERZO, LA COOPERACIÓN CON LOS OFICIALES DE POLICÍA, DETECTIVES Y FISCALES PUEDE BENEFICIARTE TANTO A TI COMO A TU CASO.

OPCIONES LEGALES

Todos los sobrevivientes a situaciones de agresión sexual o violación tienen acciones legales a su disposición.

Las dos opciones principales son: el Juicio Penal y el Juicio Civil por Daños y Perjuicios.

Estos dos canales de justicia no se excluyen el uno al otro. Los juicios civiles y penales llevan tiempo y pueden concluir con la no condena del sospechoso, o la pérdida del juicio. Aun así, algunos sobrevivientes que han elegido alguna de estas alternativas legales, o ambas, han descubierto que el proceso legal los ha enriquecido y fortalecido, más allá del resultado final. Los procesos legales de las acciones civiles y penales son muy distintos, con un conjunto de normas y regulaciones diferentes. Antes de proseguir cualquiera de las dos opciones, sería de mucha utilidad conversar estas alternativas con un defensor o asesor especialista en abuso sexual o un coordinador de víctimas y testigos, y un abogado con experiencia en este tema.

Acción Penal

El proceso de justicia penal tradicionalmente sigue las siguientes etapas:

- **Investigación**
- **Arresto o citación**
- **Presentación inicial del acusado**
- **Imputación del delito**
- **Acusación**
- **Exhibición de pruebas / Peticiones anteriores al juicio**
- **Negociación de culpabilidad o Juicio**
- **Sentencia**
- **Revisión y Apelaciones**
- **Libertad condicional y Libertad bajo palabra**

En el caso que el atacante sea arrestado, él o ella pueden ser puestos en libertad bajo fianza (es decir, liberados de la custodia policial mientras aguardan el momento de su juicio). Si sientes miedo, debes contactarte con un defensor o asesor de víctimas para conversar sobre tus temores y opciones disponibles. En el caso que sientas miedo del atacante/acusado, tienes derecho a informarle esta situación al fiscal. El tribunal puede emitir órdenes restrictivas al acusado para que no se contacte contigo. En el caso que haga contacto, su fianza puede ser revocada.

Si has informado el hecho a las autoridades pero no se presentaron cargos y tú no estás de acuerdo con esta decisión, contáctate con el fiscal del distrito/condado y deja que dicho funcionario te explique con sus propias palabras los motivos por los que no se presentaron cargos.

Si se presentaron cargos contra el atacante y se conoce su domicilio, se lleva a cabo el arresto y se celebra una audiencia para fijar la fianza al próximo día hábil.

Puede parecer muy impersonal, pero desde esta instancia en adelante tu participación es sólo como testigo. Es el Estado de Utah, representado en este procedimiento por el fiscal del distrito o condado, quien presenta los cargos contra el atacante, con tu testimonio presentado como prueba. Tu declaración es fundamental para un proceso legal exitoso.

Tu testimonio (las declaraciones efectuadas, por lo general en la corte, y bajo juramento) serán de suma importancia en las siguientes instancias:

- **en la audiencia preliminar:** Para ayudar al Juez a determinar si el caso debe ir a juicio;
- **en el juicio:** Para ayudar al Juez o el Jurado a decidir si se debe condenar al acusado / atacante;
- **antes de la sentencia:** Puedes hablar con el funcionario que prepara el Informe de Investigación Previo a la Sentencia (este es un informe sobre el atacante que es preparado por la Oficina de Libertad Condicional y Bajo Palabra de Adultos para ser utilizado por el Juez a los fines de determinar la sentencia del atacante) que será entregado al Juez;
- **en el momento de la sentencia:** Tu Declaración sobre el Impacto en la Víctima (una declaración por escrito u oral efectuada al momento de la sentencia, donde se le informa al Juez la forma en la que el delito perpetrado afectó tu vida) ayudará al Juez a decidir el castigo adecuado para el atacante; y
- **en la audiencia de libertad bajo palabra:** Para ayudar a la Junta de Libertad bajo Palabra (Junta que decide si se le debe otorgar o no la libertad bajo palabra) a decidir si debe haber lugar o no a la petición del atacante para su liberación temprana.

Audiencia Preliminar

La audiencia preliminar se lleva a cabo una vez que se abonó la fianza que garantiza la comparecencia del imputado en el proceso. Es una audiencia abierta al público y dura aproximadamente una hora, en donde se determina si existen elementos suficientes para llevar adelante la acción penal que se inicia; la culpabilidad o la inocencia del imputado no se decide en esta instancia del proceso. Por lo general, el fiscal presenta solo las pruebas suficientes como para establecer que la agresión sexual sucedió. En la mayoría de los casos, debes presentarte a testificar. Si eliges no hacerlo, es muy probable que el caso sea abandonado y la acción legal no prosiga. Es muy normal sentir ansiedad antes y durante la audiencia. Ayuda mucho prepararse para este momento practicando técnicas de relajación y/o hablando con los miembros de tu grupo de apoyo.

Negociación de culpabilidad acordada entre el fiscal y el acusado o Juicio

Todos los casos son diferentes y no todos los casos llegan a juicio. El proceso de la justicia penal puede llevar mucho tiempo. A veces es muy difícil llegar a juicio y resolver el caso rápidamente.

En muchas ocasiones, los casos penales son resueltos sin llegar a juicio mediante una negociación o un acuerdo de culpabilidad acordada. Este acuerdo se realiza entre el fiscal y el acusado en relación con la admisión de culpabilidad o la declaración de inocencia. Si el acuerdo prospera (el acusado se declara culpable del cargo por violación o un cargo menor), no hay juicio y el caso pasa directamente a la instancia de la sentencia. Durante este período puedes comunicarte con alguien de la oficina del fiscal. El fiscal puede consultarte antes de establecer acuerdos o negociaciones.

Si el caso va a juicio, tendrás que dar tu testimonio ante un jurado. El fiscal te ayudará a preparar tu declaración y un defensor de víctimas te dará el apoyo necesario durante el proceso. Un juicio dura aproximadamente entre dos y tres días.

Sentencia

En el caso que el atacante sea encontrado culpable, puedes presentar ante el Juez una Declaración sobre el Impacto en la Víctima con anterioridad al momento de la sentencia. Esto te permitirá informarle al Juez la forma en la cual la agresión te ha afectado tanto a ti como a tu familia, tanto en el aspecto emocional como en el aspecto económico.

Un veredicto de "No culpabilidad" puede ser devastador desde el punto de vista emocional, y posiblemente muy atemorizante. Sin embargo, además de concentrarte en tu propio proceso de curación, aún puedes comenzar otra acción legal contra el atacante en una acción civil.

Acción Civil por Daños y Perjuicios

Desde el punto de vista legal, la agresión y el abuso sexual no son solamente un delito contra la sociedad y el Estado, sino también un motivo de disputa civil entre la persona que sobrevive a la agresión y el atacante. Aún en el caso que pierdas el juicio penal, todavía puedes ganar el juicio civil en un tribunal, o puedes negociar un contrato o 'acuerdo' extrajudicial. Esto significa que las dos partes o sus abogados llegan a un acuerdo legal vinculante sin necesidad de que el caso llegue a juicio. Como contraprestación por la promesa de no litigar o el retiro de una acción legal en curso, puedes buscar todas o cada una de estas promesas por parte del atacante:

- Que se mantenga alejado de ti;
- Que se retire de la universidad o instituto educativo que comparten (si es un estudiante);
- Que busque ayuda psicológica;
- Que se disculpe;
- Que pague tus costos legales;
- Que te compense económicamente por los gastos médicos y/o de asistencia psicológica y por el dolor y el sufrimiento que has padecido.

El primer paso es consultar a un abogado. Algunos abogados ofrecen una consulta inicial gratuita para luego tomar tu caso específico por un 'honorario por hecho futuro', lo que significa que el honorario del abogado surge solo del dinero que se percibe por parte del atacante, como parte de cualquier acuerdo.

Algunos atacantes resuelven la cuestión en forma extrajudicial porque no desean tener la publicidad negativa de un juicio público, en especial si temen los efectos que esto puede tener en sus carreras futuras, o frente a la comunidad, etc. Asimismo, el atacante puede preferir un acuerdo extrajudicial que le ofrece términos financieros que puede afrontar, antes de arriesgar la posibilidad de un fallo judicial que le sea devastador desde el punto de vista financiero.

Prescripción de las Causas Civiles

En el Estado de Utah, una persona que sobrevive a una agresión o abuso sexual tiene cuatro años para iniciar el juicio civil. No obstante, puede ser un tema complejo y debes contactarte cuanto antes con un abogado especialista en causas civiles para analizar cuáles son tus opciones.

UNIVERSIDADES E INSTITUTOS EDUCATIVOS

LA MAYORÍA DE LAS UNIVERSIDADES E INSTITUTOS EDUCATIVOS SON JURISDICCIONES SEPARADAS DE LAS CIUDADES Y LOCALIDADES DONDE FUNCIONAN, Y CADA JURISDICCIÓN POR LO GENERAL SE EXTIENDE A LAS INSTALACIONES UTILIZADAS POR DICHA UNIVERSIDAD O INSTITUTO EDUCATIVO. ADEMÁS DE LOS RECURSOS QUE OFRECE LA JUSTICIA EN EL CAMPO CIVIL Y PENAL, LOS ESTUDIANTES MUCHAS VECES TIENEN ALTERNATIVAS PARA RESOLVER SUS CASOS DE ABUSO, AGRESIÓN, ACOSO SEXUAL Y OTROS CASOS DE CRÍMENES VIOLENTOS MEDIANTE UN PROCESO JUDICIAL DENTRO DE LA CIUDAD O CAMPUS UNIVERISTARIO EN EL QUE RESIDEN.

SI ERES ESTUDIANTE, TE ACONSEJAMOS QUE TE PONGAS EN CONTACTO CON EL ORGANISMO CORRESPONDIENTE DE TU CAMPUS PARA AVERIGUAR CON QUÉ TIPO DE ASISTENCIA DISPONIBLE CUENTAS, AL MARGEN DEL LUGAR DONDE SE PERPETRÓ EL DELITO. LAS VÍCTIMAS DE AGRESIONES FÍSICAS O SEXUALES, DE CASOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA, ACOSO Y/U HOSTIGAMIENTO QUE INFRINGEN EL CÓDIGO Y LAS NORMAS DE CONDUCTA DE LA UNIVERSIDAD O INSTITUTO EDUCATIVO, PUEDEN RECIBIR SERVICIOS ESPECIALES PARA VÍCTIMAS.

En muchos casos, estos servicios y ayudas incluyen:

- Sanciones para el atacante
- Una orden de restricción para el campus a los fines de prohibir el acoso u hostigamiento
- Asistencia para la presentación de cargos penales y/o civiles (si así lo desea la víctima)
- Mudanzas dentro del alojamiento universitario (para la víctima y/o el atacante, si conviven dentro del alojamiento del campus)
- Modificación del horario de clases (para la víctima y/o el atacante)
- Permiso para ausentarse
- Opciones para la asistencia a clases/inscripción
- Procedimientos de acciones disciplinarias dentro del campus
- Información sobre tus derechos como víctima dentro del campus
- Información y referencias

TUS DERECHOS

La Legislatura del Estado de Utah ha sancionado varias leyes para darle a las víctimas los derechos que merecen. En el año 1994, una Enmienda de Derechos de la Víctima fue agregada a la constitución del estado.

En Utah, las víctimas de delitos tienen derechos protegidos por la ley. Algunos de estos derechos son difíciles de explicar en su totalidad. Si tienes preguntas sobre tus derechos, contacta a tu defensor de víctimas o comunícate a la Línea Gratuita de Atención para Casos de Crisis e Información sobre Violación y Abuso Sexual en el estado de Utah al 1.888.421.1100.

A continuación encontrarás un resumen de la Enmienda de Derechos de la Víctima:

- Las víctimas tienen derecho a ser tratadas con imparcialidad, respeto y dignidad, y a no sufrir acoso y abusos a lo largo del proceso de justicia penal.
- **Las víctimas tienen derecho, si así lo solicitan, de ser informadas de, estar presentes o de ser escuchadas en las audiencias principales del juicio penal relacionadas con la víctima, ya sea en persona o por medio de un representante designado.**
 - a. Estos derechos son aplicables a los procedimientos judiciales más relevantes que se definen de la siguiente forma: audiencias preliminares; lectura de la acusación; acuerdos o pronunciamiento sobre cargos imputados; condiciones de liberación / audiencias de fijación de fianza; juicios; audiencias de lectura de sentencia y de libertad bajo palabra.
 - b. Estas normas son aplicables a todos los delitos procesables en los tribunales para adultos. En aquellos casos que se involucra a delincuentes juveniles, las víctimas tienen el derecho de asistir y declarar en los procedimientos llevados a cabo en los tribunales de menores para delitos comparables a los tratados en un tribunal de adultos.
- **Las víctimas tienen derecho a los servicios de mediación razonable con el empleador, a los fines de minimizar la pérdida de salario y beneficios.**
- Las víctimas tienen derecho a ser informadas sobre el nivel de protección disponible para protegerles contra la intimidación o peligro.
- **Las víctimas tienen derecho a permanecer durante la espera en un área segura donde no tenga que estar cerca o en las proximidades de los acusados y agresores.**
- Las víctimas tienen derecho a la privacidad y no deben ser obligadas a revelar sus domicilios, números de teléfono, lugares de trabajo o ninguna otra información que sirva para ubicarles, sin una razón que lo amerite.
- **Las víctimas tienen derecho a tener un juez que imponga sentencia, con el propósito de imponer una sentencia apropiada, recibir y ponderar la información confiable respecto de los antecedentes, carácter y conducta de aquellos individuos que fueron sentenciados.**
- Las víctimas tienen derecho a reparaciones y restituciones, cuando corresponda.
- **Las víctimas tienen derecho a un juicio y pronunciamiento de cargos expeditivo.**

Derechos Adicionales para los Niños

- El derecho a mantener al mínimo posible el nivel de entrevistas relacionadas con el juicio penal.
- **El derecho a ser entrevistado en una forma y con un lenguaje apropiado para la edad y comprensión del niño.**
- El derecho a no ser entrevistado en una forma tal que implique que ellos son responsables por la conducta inapropiada de los adultos.
- **El derecho a recibir protección contra abuso físico y emocional durante su participación en el proceso de la justicia penal.**
- El derecho a ser informado sobre los recursos disponibles en la comunidad y la forma de acceder a tales recursos.

Normas para Proteger la Confidencialidad de la Víctima de Violación (Rape Shield Rule)

En el caso de un juicio, la norma del Estado de Utah para proteger la confidencialidad de la víctima de violación puede prohibir la aceptación como pruebas de aquellos aspectos relativos a la conducta sexual pasada de la víctima, su predisposición sexual o su reputación.

Esta norma protege a las víctimas de agresiones sexuales contra algunos niveles de escándalo, invasión de privacidad y estereotipamiento sexual que puede tener como derivación una exposición pública innecesaria de la reputación de la víctima o de sus actos sexuales anteriores.

Cuando los casos van a ser juzgados en un tribunal de justicia, el pasado de la víctima debe y puede ser protegido en la corte. Sin embargo, la norma del Estado de Utah para proteger la confidencialidad de la víctima de violación, así como la mayoría de las leyes cuyo fundamento es proteger a las víctimas, no son aplicables a los medios de comunicación. Esta situación puede tener como resultado una violación de la privacidad de la persona sobreviviente afuera del recinto judicial. Como una cuestión de cortesía profesional, la mayoría de los periódicos y medios de comunicación, como emisoras radiales y canales de televisión, no revelan el nombre de una supuesta víctima de violación (el testigo principal por la parte querellante) durante el juicio. En el caso que el supuesto violador sea condenado, la mayoría de los medios continuará protegiendo la identidad de la víctima.

ATENCIÓN MÉDICA

Procurarse atención médica es un paso muy importante hacia la recuperación y la curación. Te invitamos a que aproveches las ventajas que te ofrece el servicio médico informado y compasivo de tu comunidad.

Por ley, todos los proveedores de servicios de atención médica tienen la obligación de informar a las autoridades cualquier delito que incluya una agresión sexual. Puedes buscar la atención médica por un caso de ‘relación sexual sin protección’, y no informar la agresión a las autoridades, pero debes saber que si el personal médico que te asiste tiene la sospecha de que existió un abuso, tienen la obligación de informarlo.

En algunas comunidades, un defensor de víctimas puede estar contigo durante este proceso, al margen de si tú decides informar o no el hecho a las autoridades mediante una declaración. Un defensor de víctimas puede darte apoyo moral durante el examen médico y el procedimiento de declaración de los hechos a las autoridades. Tu defensor puede ayudar a explicar los procedimientos médicos y el proceso de recolección de pruebas. Asimismo, esta persona puede aconsejar a los amigos o familiares que puedan estar acompañándote en el hospital o clínica. Un defensor de víctimas puede brindarte su ayuda durante las visitas de seguimiento al consultorio del médico o del psicólogo, e incluso apoyarte a lo largo del proceso de justicia penal. En el caso que antes o después de buscar asistencia y tratamiento médico tengas alguna inquietud o pregunta, comunícate con la Línea Gratuita de Atención para Casos de Crisis e Información sobre Violación y Abuso Sexual en el Estado de Utah al **1.888.421.1100**.

El examen médico forense en casos de agresión sexual

El objetivo del examen médico forense en casos de agresión sexual es recoger pruebas forenses y proporcionar un cuidado oportuno y compasivo a la víctima de la agresión sexual, e incluso suministrar un tratamiento preventivo para las Infecciones de Transmisión Sexual (ITSs) y casos de embarazo. El examen se realizará con posterioridad a que se hayan tratado otros aspectos más urgentes de la atención médica.

Si estás pensando en realizarte un examen médico por agresión sexual, por favor ten en cuenta que no debes orinar, comer o ingerir líquidos hasta que el personal de enfermería pueda tomar algunas muestras básicas de tu cuerpo.

Antes de comenzar con el examen, el examinador debe obtener tu consentimiento para recoger muestras y tomar fotografías. A continuación, el examinador te hará preguntas de índole general sobre tus antecedentes de salud al igual que preguntas específicas sobre la agresión sexual. Responder a estas preguntas puede ser una tarea difícil, pero son necesarias para ayudar al examinador a ubicar cualquier prueba o evidencia. Puedes pedir que alguna persona de tu entorno que desees esté junto a ti durante el examen médico. Esto incluye a miembros de tu familia, amigos o defensores de víctimas.

Tú tienes el control del examen médico. Puedes hacer cuantas preguntas desees sobre cualquiera de los aspectos de tu atención médica. Todos los procedimientos deben ser explicados para que entiendas los motivos de los mismos y cómo se llevan a cabo; en caso contrario, está bien que le consultes a la enfermera o al doctor, para que te expliquen lo que están haciendo. Ellos te pueden ayudar a que te sientas en control durante los procedimientos médicos.

El examinador buscará señales de lesiones y recogerá la evidencia física. Una parte, o todas tus prendas de vestir pueden ser tomadas como evidencia. Si puedes, trae contigo una muda de ropa al hospital. La mayoría de los programas de defensores de víctimas pueden proporcionarte ropa para que utilices del hospital a tu casa. El examinador tomará muestras de diferentes áreas de tu cuerpo, incluyendo tu cabello, tus genitales, y realizará un hisopado o exudado de cualquier otra área sobre la que el atacante haya podido hacer contacto. Se realizará también un examen cuidadoso de tu área genital para buscar alguna lesión o evidencia. Asimismo, se tomarán otras muestras, como sangre y orina. La parte final del examen consiste en ofrecer medicinas para prevenir las ITSs y el embarazo, y proporcionar referencias para el cuidado médico de seguimiento y, en caso que la víctima lo desee, consejería o asistencia psicológica adicional.

Las pruebas recogidas en el hospital serán entregadas a las autoridades después del examen médico. La autoridad responsable por la investigación del delito puede retener esta evidencia y enviar tu conjunto de pruebas al laboratorio de investigación criminal del estado para que sean procesadas. No obstante, el tiempo en el que la agencia asignada retendrá la evidencia puede variar. Contáctate con el detective encargado de tu caso, o con el defensor de víctimas de la agencia en cuestión, para informarte sobre el tiempo que las pruebas serán retenidas. Tienes derecho a que te devuelvan lo que te pertenece cuando la investigación se haya completado. Sin embargo, los elementos de tu propiedad podrían ser destruidos cuando el laboratorio forense los examine y procese.

POR LEY, TÚ NO ERES RESPONSABLE POR EL COSTO DEL EXAMEN MÉDICO POR AGRESIÓN SEXUAL. En todos los casos, el examen médico realizado en el hospital, los honorarios del médico, los antibióticos y los anticonceptivos de administración oral serán abonados por la Oficina de Indemnizaciones para Víctimas de Delitos (CVR).

CVR podrá también reembolsarte los gastos de la atención médica de seguimiento derivada de la agresión; la reubicación, en caso que sea necesaria como resultado del delito; asesoría psicológica; sueldos perdidos y otros costos. Sin embargo, tú debes presentar cargos ante las autoridades competentes y cooperar con los esfuerzos de las autoridades responsables para que la CVR tenga en cuenta tu reclamo para pagar estos gastos en efectivo que has realizado. Tu defensor de víctimas puede ayudarte a presentar tu solicitud para obtener los fondos de CVR y darte mayor información sobre los gastos que CVR puede llegar a reembolsarte.

Infecciones de Transmisión Sexual

Las Infecciones de Transmisión Sexual (o ITSs) son infecciones que se contagian durante la actividad sexual; muchas de ellas pueden ser prevenidas si son tratadas tan pronto como sea posible con posterioridad a una agresión sexual. Si te sometes a un examen médico forense, debes recibir medicación preventiva. Es sumamente recomendable que todas las personas que sobreviven a una agresión sexual se realicen pruebas de detección de ITSs, al menos durante un período de dos a cuatro semanas, tres meses y seis meses después de haber sufrido la agresión sexual. También se recomienda que te realices un examen ginecológico, de Papanicolau y un examen de VIH al año de la agresión.

Los antibióticos pueden tratar en forma eficiente la mayoría de las ITSs. Debes advertirle al profesional médico actuante sobre las alergias que padezcas. Si se te prescriben tales medicamentos, es muy importante que sigas con atención y cuidado las indicaciones recetadas. Por favor recuerda que es prácticamente imposible darse cuenta en forma inmediata después de una agresión sexual si has contraído o no alguna ITSs. Esta es la razón por la cual los análisis de ITS necesitan ser repetidos semanas, e incluso meses después de la agresión, a los fines de tener resultados confiables.

En el caso que experimentes alguno de los siguientes síntomas, contáctate en forma inmediata con tu proveedor de servicios de atención médica:

- Ardor, picazón, pérdidas no habituales
- Llagas en tu boca, zona rectal o genitales
- Secreción lechosa o fétida de la vagina o pene
- Sangrado durante el acto sexual
- Ardor o sangrado durante la orina
- Fiebre

Si tienes alguno de los siguientes síntomas debes llamar inmediatamente al 911 debido a que puedes estar teniendo una reacción a los antibióticos que te fueron suministrados al momento del examen:

- **Picazón o urticaria en varias partes de tu cuerpo**
- **Respiración dificultosa, inflamación de la lengua o las vías respiratorias**
- **Mareos**
- **Vómitos**

VIH/SIDA

El riesgo de contraer VIH/SIDA por una sola agresión sexual es el mismo que contraerlo con un simple contacto sexual. Este riesgo es extremadamente bajo. Si has sido una persona de bajo riesgo antes de la agresión sexual, un único ataque no incrementa mucho tu riesgo; sin embargo, agresiones múltiples aumentan este riesgo. Más allá del nivel de riesgo, le recomendamos a todas las personas que sobreviven a una agresión sexual que se realicen una prueba de VIH. Después de una violación o agresión sexual, es importante tener conocimiento de los procedimientos correctos para manejarse con el VIH/SIDA. Muy parecido al caso de las ITSs, un análisis de VIH realizado después de la agresión sexual solo indicará si estabas infectado/a con anterioridad a la agresión. Como no sabes si el atacante tenía el VIH, se recomienda que te realices un análisis de línea de base para anticuerpos de VIH dos semanas después de la agresión y obtengas más información sobre la infección con VIH. Ten presente que esta prueba no se te hará en el hospital como parte del examen forense por agresión sexual.

Se recomiendan los análisis de seguimiento para VIH a los tres meses, a los seis meses y nuevamente al año de haber sufrido la agresión. Puedes realizarte el análisis en forma confidencial a través de tu proveedor de servicios médicos o en forma anónima en cualquier clínica del Departamento de Salud del Estado de Utah. Si necesitas mayor información, por favor consulta a tu proveedor de servicios de atención médica las diferencias entre los análisis confidenciales y anónimos. Se recomienda enfáticamente practicar el sexo seguro con tu pareja por un período de seis meses hasta que se conozcan los resultados finales de los análisis de ITS y de VIH/SIDA.

También ten presente que la legislación del Estado de Utah te da el derecho, en algunos casos, de solicitar que se le realice al agresor la prueba de VIH, y que los resultados te sean comunicados. Las víctimas tienen el derecho de solicitar el análisis de VIH obligatorio para el agresor sexual condenado dentro de los seis meses posteriores a la condena. Este es un tema complicado y debe ser tomado en cuenta en forma muy cuidadosa. Puedes conversar este punto con un asesor en VIH, un defensor de víctimas de agresiones sexuales, un doctor o un abogado. Ten en cuenta que la mejor fuente de información sobre si has estado infectada con el VIH es que te realices los análisis tu mismo.

Embarazo

Las sobrevivientes deben informar a su proveedor de servicios médicos si están embarazadas o si existe la posibilidad de que estén embarazadas. También es importante indicar qué tipo de sistema de control de natalidad están utilizando, al igual que la actividad sexual reciente. Las estadísticas indican que las posibilidades de quedar embarazada como resultado de una violación son inferiores al 10 %. La sobreviviente puede querer hablar con un médico clínico sobre los diversos exámenes y tratamientos en relación con el embarazo.

El análisis de embarazo es incluido como rutina en el análisis médico forense. Este análisis solo determinará si estabas embarazada con anterioridad a la agresión, pero no te informará si estás embarazada como resultado de la violación. Se recomienda realizar un análisis de embarazo entre dos y cuatro semanas después de la agresión. Se puede prescribir medicamentos para evitar el embarazo, pero deben ser tomados dentro de las 72 horas posteriores a la agresión para que estas medicinas sean efectivas, y pueden ser tomadas dentro de los 5 días y todavía surtir efecto. Se les puede ofrecer a las sobrevivientes un anticonceptivo de emergencia, comúnmente llamado 'la píldora del día después'. Este anticonceptivo oral contiene las mismas hormonas utilizadas en las píldoras anticonceptivas de control de natalidad y puede evitar el embarazo. Los efectos colaterales típicos son la náusea y los vómitos. Contacta a tu proveedor de servicios médicos si tienes vómitos dentro de las cuatro horas de tomar las píldoras anticonceptivas de emergencia, ya que podrías necesitar otra dosis. Este tipo de píldoras se le administra a todas las víctimas de casos de violación como parte del protocolo del examen médico forense. En el caso que no te hayan ofrecido estas píldoras, habla con tu proveedor de servicios médicos.

Después de una agresión sexual, si no tienes tu período de menstruación en la fecha regular, puedes contactar a tu proveedor de servicios médicos para una prueba de embarazo adicional. En ese momento puedes informarte sobre las alternativas disponibles para ti, en relación con tu situación en particular.



SÍNDROME TRAUMÁTICO DE LA VIOLACIÓN

El Síndrome Traumático de la Violación o RTS (por su sigla en inglés) describe los sentimientos, pensamientos, reacciones o síntomas que se dan en forma frecuente después de una agresión sexual. Cada sobreviviente es una persona distinta y va a experimentar el RTS en su propia forma, dependiendo de traumas del pasado, los recursos con los que cuenta a su disposición y su personalidad. El Síndrome Traumático de la Violación es un tipo de Trastorno de Stress Post-Traumático (PTSD, por su sigla en inglés). De hecho, muchos profesionales del área de salud mental utilizan el término "PTSD" para describir al "RTS".

Las personas que sobreviven a una violación muchas veces sienten que se están 'volviendo locas'. El proceso de curación lleva su tiempo, y muchas veces es atemorizante y avasallante. Con apoyo puedes curarte. El dolor que sientes como consecuencia de una agresión no durará por siempre. Recuerda, el Síndrome Traumático de la Violación y el Trastorno de Stress Post-Traumático son reacciones normales ante un nivel anormal de stress.

El Síndrome Traumático de la Violación tiene tres etapas que de acuerdo a cada persona presentan diferentes duraciones en el tiempo. Puedes experimentarlas en orden secuencial, o podrás ver que se alternan en su orden de aparición. Son etapas porque no duran por siempre.

Etapas de Crisis

- La crisis generalmente se da inmediatamente después de la agresión o cuando la persona que sobrevivió recuerda o comienza a pensar por primera vez acerca de la agresión. La vida del sobreviviente es interrumpida y él o ella quedan sintiéndose agobiados, desorientados e incapaces de manejar la situación.
- **Desafortunadamente, este es también el momento donde se espera que los sobrevivientes denuncien la agresión, en especial si hay esperanza de poder recuperar evidencia física. Tomar estas decisiones tan complicadas en esta instancia es muchas veces imposible. La mayoría de las personas que sobreviven son incapaces de procesar la agresión, y mucho menos pueden tomar decisiones relacionadas con la divulgación y las denuncias.**
- Las personas sobrevivientes a una violación pueden experimentar una amplia gama de emociones, que incluyen el miedo, la ira, el dolor, la sorpresa, la tristeza, la auto culpa, el desahogo y la vergüenza.
- **Un sobreviviente que está expresando sus sentimientos puede llorar, reír, temblar o gritar. Un sobreviviente que controla sus emociones puede sentirse como adormecido o parecer muy tranquilo, o hasta incluso mostrar un comportamiento automático. Esto no significa que la agresión sexual no lo haya afectado.**
- Las tareas cotidianas se vuelven difíciles de manejar. Muy a menudo se interrumpen actividades como el aseo personal, el baño diario, la alimentación y el descanso. Algunas personas que sobreviven comen, duermen o se bañan mucho más a menudo, mientras que otras son incapaces de realizar todas o alguna de estas tareas.
- **Los procesos de concentración y toma de decisiones se tornan difíciles o hasta imposibles. Las personas que sobreviven pueden no tener energía, o por el contrario pueden sentirse impulsadas a mantenerse sumamente ocupadas.**
- La agresión sexual es muchas veces revivida mediante pesadillas, recuerdos súbitos, recreando la situación en la cabeza una y otra vez o mediante pensamientos no deseados que te hacen sentir fuera de control. Muchas veces las pesadillas, escenas o los pensamientos pueden ser tan reales que se siente como si la violación estuviese sucediendo nuevamente.

- **Los sobrevivientes experimentan el estado de 'hiper vigilancia', que significa estar muy alerta o sintiéndose ansiosos y sobresaltados. La hiper vigilancia no es paranoia. Es algo natural sentirse asustado porque has debido estar a salvo y no lo estuviste. Incluso puedes sentir miedo en situaciones donde antes te sentías a salvo.**
- Puedes pensar que nunca te volverás a sentir a salvo.

Etapas de Adaptación

- Para los demás puede parecer como que la persona sobreviviente se ha adaptado. Los sobrevivientes en esta etapa sienten la necesidad de 'volver a la normalidad' y de seguir con su vida.
- **Las tareas cotidianas como el aseo, la alimentación y demás actividades habituales pueden volver a la normalidad. Sin embargo, es muy común experimentar dificultad para conciliar el sueño.**
- La intensidad de las emociones parece desvanecerse. Es probable que las pesadillas y los recuerdos súbitos sigan apareciendo, pero cada vez con menos frecuencia y requieren la presencia de situaciones detonantes cada vez más agudas.
- **En este momento puedes decidir conversar sobre la agresión, buscar ayuda terapéutica, contarle a alguien de tu confianza sobre lo sucedido o procurarte alguna forma de manejar el asunto, como por ejemplo tomarte un tiempo libre en tu trabajo, cambiar de horario de clases o cambiar de vivienda. Contrariamente, también puedes decidir reprimir todas esas sensaciones o tratar de olvidar la agresión. Cualquiera de las dos alternativas es un intento por recuperar el control sobre tu vida.**
- Las personas sobrevivientes a una agresión sexual muy a menudo tratan de evitar los hechos o elementos que le recuerden ese episodio. A diferencia de la etapa de crisis, cuando todo era un disparador de recuerdos, ahora evitar estos pensamientos puede ser posible, si es que puedes mantenerte alejada de las personas, lugares o situaciones que traen a tu memoria esas emociones tan fuertes.
- **Los sentimientos profundos pueden salir a la superficie una vez la crisis inicial haya pasado y finalmente tomas conciencia de lo que ha sucedido. Es muy común sentir tristeza y desesperanza que se parecen mucho a la depresión. Puedes llorar muy a menudo, perder el interés por ciertas actividades o programas, e incluso puedes sentir que deseas causarte dolor o hasta quitarte la vida. Si estás pensando en hacerte daño, es sumamente importante que hables con alguien.**
- Tal vez sientas como que puedes funcionar, pero no te sientes bien. Muchos sobrevivientes describen esta situación como de 'solo existir' o sentirse 'como un robot'.
- **Durante la etapa de adaptación, muchas veces surge la ira. Puedes sentir ira por ti misma, por el agresor o por la situación que estás viviendo. Algunos sobrevivientes sienten ira por todo. La ira puede ser aterradorante, en especial si es difícil encontrar una forma saludable de expresarla. Asimismo, la ira puede ser el sentimiento que te da la energía necesaria para curarte.**
- Muchas personas que sobreviven se sienten mal consigo mismas; tienen la autoestima mucho más baja que antes de la agresión. Puedes culparte a ti misma o sentirte culpable o avergonzada a tal punto que comienzas a creer que merecías ser agredido sexualmente.

- Después de la etapa de crisis inicial, es normal comenzar a cuestionarte tu orientación sexual, tus sensaciones con respecto a la sexualidad o el deseo de ser otra vez una persona activa sexualmente, ya que este elemento es un fuerte recordatorio de la agresión y se convierte en un detonante muy difícil de manejar.
- Si estás en una situación donde eres agredido sexualmente en forma regular, puedes nunca llegar por completo a la etapa de adaptación externa hasta que no salgas de la situación de abuso. Puedes sentirte como que estás viviendo entre la primera y la segunda etapa.

Integración

- Muchas personas que sobreviven a esta experiencia se sienten como si fuesen una persona antes de la agresión y otra persona después del hecho. La integración es cuando aceptas que la agresión sexual es una parte de tu experiencia de vida y unes dentro de ti las dos partes en una forma que te sea productiva.
- **Practicar formas positivas para manejar la situación y seguir adelante, de forma tal que cuando los sentimientos fuertes o difíciles salen a la superficie, no toman el control de la situación. Todo lo que hayas hecho y lo que hayas atravesado desde la violación es parte del camino hacia la integración.**
- Algunas personas que sobrevivieron a una agresión sexual logran disfrutar sus vidas con mayor intensidad ahora que antes del hecho traumático. Esto no significa que están felices de haber sido violados. Significa que están disfrutando de su propio proceso curativo. Fueron capaces de tomar una experiencia terrible y sacar algo positivo de la misma.
- **El proceso de curación después de una agresión sexual puede tardar meses, o incluso años.**

Reactivación de la crisis

Las etapas segunda y tercera pueden verse interrumpidas en forma temporaria por una reactivación de la crisis. Los sentimientos de la etapa de crisis parecen regresar y son activados por avistamientos, olores, sonidos, situaciones o recuerdos.

- Los detonantes son como interruptores de activación para el trauma. Al principio, puedes sentir que todo es un detonante, pero a medida que pasa el tiempo, los detonantes deben ser cada vez más fuertes para reactivar la crisis.
- **Una reactivación de la crisis es una parte importante del proceso de curación. Cada vez que vuelvas a trabajar a través de las etapas, irás ganando habilidades y fortalezas que mejoran tu vida y tu salud.**
- Una reactivación de la crisis no significa que estás de vuelta como al principio del proceso curativo. Todo el buen trabajo que has hecho permanece dentro de ti.
- **En el caso que hayas experimentado otros hechos traumáticos, como el abuso infantil, puedes entrar en crisis tanto por ese hecho del pasado como por la agresión sexual reciente.**
- Cuando la crisis se reactiva es un momento importante para buscar ayuda y apoyo.

LA CURACIÓN ES POSIBLE. NO SIEMPRE TE DOLERÁ TANTO COMO TE ESTÁ DOLIENDO EN ESTE MOMENTO

ABUSO PROLONGADO Y ENCUBIERTO

Ninguna persona puede sobrevivir al abuso prolongado sin que este hecho los haga cambiar en alguna forma. Cuando no es posible escapar, aun alguien muy saludable puede experimentar lo siguiente:

- Sentirse triste todo el tiempo, sintiéndose tan desesperanzado como para planificar el causarse daño a si mismo o incluso quitarse la vida, sintiendo una ira explosiva, o sintiéndose como aturdido.
- **Experimentar cambios en el pensamiento y en los recuerdos, como olvidando todo o parte de un hecho traumático, reviviendo hechos traumáticos, bloqueando períodos de tiempo y sintiéndose separada de sus pensamientos o incluso de su cuerpo.**
- Verse a si mismo como diferente y separado de todas las otras personas, sintiéndose incapaz y desamparado, y creyendo que se está 'marcado' de forma permanente.
- **Pensar que el atacante es sumamente poderoso, obsesionarte con él y tener intensas fantasías de venganza.**
- Relacionarse con otras personas de forma diferente, aislándose o desconfiando de todos o buscando a alguien que le rescate.
- **Ver al mundo desde una perspectiva distinta, como por ejemplo perdiendo la fe, teniendo la sensación de que va a suceder una desgracia inminente (sintiendo como si algo desagradable fuera a suceder todo el tiempo), sintiéndose desconectado de la familia y la comunidad, y no pudiendo manejar los hechos cotidianos.**

CUANTO MAYOR SEA EL NÚMERO DE VECES QUE HAS SIDO ABUSADO O AGREDIDO, MÁS PROBABLE ES QUE CREAS QUE EL ABUSO O LA AGRESIÓN SUCEDIÓ POR TU CULPA. MUCHOS SOBREVIVIENTES DE UN TRAUMA RECURRENTE PASAN DE PENSAR “ESTO DEBE HABER SUCEDIDO POR ALGO QUE HICE” A “ESTO SUCEDIÓ POR QUIEN SOY.”

RECUERDA QUE NINGUNA PERSONA PUEDE FORZAR A OTRA A PERPETRAR UNA VIOLACIÓN O UNA AGRESIÓN SEXUAL. ESTA ES UNA ELECCIÓN QUE HACE EL AGRESOR. LA AUTOCULPA NO TE MANTIENE A SALVO Y EVITA QUE SANES POR COMPLETO.

MECANISMOS DE DEFENSA

LOS MECANISMOS DE DEFENSA PROTEGEN A LAS PERSONAS DE DOLOR EMOCIONAL. MUCHOS DE USTEDES UTILIZAN MECANISMOS DE DEFENSA Y NO LO SABEN. LAS PERSONAS SOBREVIVIENTES MUCHAS VECES SABEN QUE ESTÁN HACIENDO ALGO EN FORMA DIFERENTE, PERO NO ESTÁN SEGUROS POR QUÉ Y PUEDEN SENTIRSE AVERGONZADAS. CUANDO LAS PERSONAS SE ENCUENTRAN EN SITUACIONES IMPOSIBLES, SIN SALIDA, LO QUE HACEN PARA SOBREVIVIR NO SIEMPRE TIENE SENTIDO O SE VE BIEN. EN ALGÚN PUNTO, NO NECESITARÁS MÁS DEL MECANISMO DE DEFENSA Y UTILIZARÁS UNA FORMA MÁS SALUDABLE PARA MANEJAR LA SITUACIÓN Y SEGUIR ADELANTE. NO NECESITAS SER TAN DURO CONTIGO MISMO.

Negación o pretender que no ha sucedido nada.

Ser violado puede ser tan chocante que una persona que sobrevive puede no ser capaz de encontrar algún lugar en su mente para colocar la experiencia. Algunos sobrevivientes llaman a la violación por otro nombre o encuentran una forma de creer que no fue tan grave y algo coloca el hecho de que fueron violados literalmente fuera de sus cabezas. Aunque podrías ser capaz de simular que nunca fuiste agredida, aún tienes los fuertes sentimientos de la etapa de crisis del Síndrome Traumático de la Violación, lo que puede confundirte mucho. Sé paciente y gentil contigo misma. No intentes forzarte por recordar o hablar de lo sucedido si todavía no estás lista.

Pensamientos, planes o acciones suicidas.

Si te encuentras en una situación donde te sientes con miedo y aislado y sin salida, pensar en el suicidio puede parecer razonable. Muchas de las personas que sobreviven dicen que sus sentimientos son tan intensos y difíciles de expresar que no pueden imaginar otra forma de mostrar cómo se sienten. Aun si no estás preparada para hablar de la agresión sexual, por favor ten en cuenta que debes hablar con alguna persona de tu entera confianza sobre tus pensamientos suicidas.

Auto lesiones.

Algunos sobrevivientes se provocan cortes, quemaduras, golpes o no comen. Las lesiones auto inflingidas pueden proporcionar un sentimiento de liberación de la tensión padecida. El dolor físico puede ser un alivio momentáneo del dolor emocional. El acto de auto lesionarse también puede hacerte sentir, por un momento, que estás nuevamente en control de tu cuerpo. Sin embargo, las lesiones auto inflingidas logran que los sobrevivientes sientan más rápidamente que están perdiendo el control y esto provoca un nuevo problema. Si estás causándote lesiones a ti misma, por favor ten en cuenta que debes hablar con alguna persona de tu confianza. No mereces ser lastimada nunca más.

Conducta riesgosa.

Para algunos sobrevivientes, el crear situaciones de peligro es otra forma de intentar y cometer suicidio. Para algunos sobrevivientes, esto alivia algunos de los sentimientos de desamparo, debido a la excitación que provoca la situación de peligro.

Volverse más activo sexualmente que antes o decidir no volver a tener sexo jamás.

Algunos sobrevivientes sienten como que nunca podrán volver a sentirse bien sexualmente, y otros comienzan a tener relaciones sexuales con mucha mayor frecuencia que antes de la agresión. La mayoría de las personas comprenden la primera reacción y se confunden con la segunda. Algunos sobrevivientes sienten que decir “no” no funcionó, por lo tanto es inútil o hasta peligroso intentarlo. Para otras personas que han sobrevivido, perseguir con ansias la actividad sexual se siente como la mejor forma de estar en control de no ser violado nuevamente. Algunos sobrevivientes pueden tratar de tener una experiencia sexual positiva con el fin de borrar de su mente el episodio de violación.

Uso de alcohol y/o drogas.

Muchos sobrevivientes utilizan alcohol y otras drogas para adormecer sus sentimientos o pasar el día. Muchos sobrevivientes encuentran que embriagarse o drogarse les ayuda a sobrevivir en el corto plazo, pero el uso de alcohol o drogas se convierte rápidamente en un problema que empeora la situación y hace que el sobreviviente sienta que está aún con menos capacidad de controlar la situación. En tu comunidad pueden existir grupos o programas de apoyo para recuperación de adicciones. Puedes buscar el apoyo de uno de estos grupos, estés listo o no para hablar de la violación. Recuerda que los 12 pasos utilizados en Alcohólicos y Narcóticos Anónimos no fueron escritos para personas que están en proceso de curación de una agresión sexual, aunque pueden ser de mucha utilidad para una persona que sobrevivió a estas situaciones y que padece una adicción.

Disociación o abstracción.

La mayoría de las personas que han sobrevivido, en alguna forma disocian el hecho en respuesta a la tensión, peligro o sentimientos muy fuertes. Cuando eres prisionero, abstraerte es la única forma de escapar, especialmente si has sobrevivido a múltiples agresiones sexuales. Escaparse mentalmente puede convertirse en un problema cuando esto comienza a suceder a menudo o si la situación escapa a tu control. Si te encuentras que tienes lagunas o lapsos de tiempo perdido y terminas en lugares a los que no recuerdas como has llegado, u otras personas comentan que has hecho o dicho cosas que no recuerdas, puedes estar disociando. Buscar una cura para tu salud mental es importante si estás disociando al punto que estás interrumpiendo tu vida.



TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Las técnicas para superar el estrés son herramientas utilizadas para procesar y manejar mejor los sentimientos. Las personas, por lo general, son conscientes de su utilización y las ven como una parte positiva y saludable del proceso de curación. A medida que logres progresos en tu proceso de curación, aprenderás nuevas técnicas y descubrirás cuál es la que mejor resultado te da.

- **Hablar con alguien.** Una de las partes más difíciles de sobrevivir a una agresión sexual es sentirse solo y separado del resto de las personas. Si puedes encontrar una persona que te brinde apoyo y comprensión, esto puede ayudarte a manejar mejor tus sentimientos y sentirte menos solo, menos 'loco', y comenzar a planificar hacia el futuro. Si intentas hablar con alguien que no tiene una actitud solidaria o trata de culparte por la agresión que sufriste, recuerda que su reacción tiene que ver con sus pensamientos y sentimientos sobre la violación, no tiene nada que ver contigo.
- **Escribir o dibujar.** Escribir un diario puede ser una buena manera de expresar tus sentimientos en una forma segura y privada, Si tienes miedo de lo que sucederá si alguien encontrara tu diario, los dibujos pueden ser una forma aún más privada de expresarte. Algunas personas rompen lo que han escrito una vez que terminaron.
- **Hacer ejercicio físico.** Una agresión sexual es una violación del cuerpo, así como también de la mente y del alma. Ejercitarte puede ayudarte a solucionar algunos de los sentimientos difíciles y también puede ayudarte a sentirte más en control de tu cuerpo.
- **Manejar los detonantes.** Los recuerdos súbitos, los ataques de pánico y los pensamientos no deseados después de una agresión sexual pueden ser aterradoras. A continuación hay una lista de técnicas simples para que intentes manejar esas situaciones en el momento que se presentan:

ALGUNOS EJEMPLOS DE TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS SON:

Respiración profunda

- 1) Respira por tu nariz contando hasta cuatro.
- 2) Retiene la respiración por cuatro segundos.
- 3) Exhala a través de tu boca contando hasta cuatro.
- 4) Deja el aire afuera por cuatro segundos.
- 5) Repite estos pasos hasta que el ritmo de tu corazón vuelva a la normalidad y la sensación de pánico vaya disminuyendo.

Tal vez prefieras utilizar una frase simple y que te calme en lugar de contar.

Un lugar seguro

- 1) Ubícate en una posición confortable y realiza el ejercicio de respiración mencionado anteriormente.
- 2) **Imagina un lugar donde te sientas completamente a salvo (puede ser real o imaginario). Trata de visualizar cada detalle sobre ese lugar, ¿Qué es lo que ves? ¿Qué es lo que escuchas? ¿Qué sientes? ¿Qué aromas percibes? ¿Estás solo? ¿Qué estás haciendo? Pasa un momento imaginándote este lugar hasta que te familiarices con él. Tal vez quieras escribir o dibujar el lugar seguro.**
- 3) Procura tener una señal que te ayude a 'visitar' tu lugar seguro cuando sea necesario. La señal puede ser una palabra, un golpeteo de tu mano o cualquier cosa que te ayude a evitar un ataque de pánico. Cuando sientas que el ataque de pánico o los recuerdos súbitos está comenzando, utiliza tu señal para indicar que es momento de visualizar tu lugar seguro.
- 4) **Continúa imaginando el lugar seguro hasta que el ataque de ansiedad o los recuerdos súbitos hayan pasado.**
- 5) Realiza otro ejercicio de respiración antes de continuar con tus actividades.

Aferrarse a un objeto

- 1) Cuando sientas que el ataque de pánico o los recuerdos súbitos están comenzando o cuando comiences a tener pensamientos no deseados o intrusivos, dice en voz alta o piensa '¡Detente!'
- 2) **Sujétate a algún objeto sólido y percibe cómo se siente el objeto (las patas de una silla, la mesa, el soporte de la cama o algo más confortable, como un libro o una fotografía) y contesta las preguntas siguientes:**
 - ¿Dónde estoy?
 - ¿Qué está sucediendo?
 - Repite las respuestas al menos dos veces. Por ejemplo: **Estoy en clase. Estoy a salvo ahora.**
- 3) Si puedes, interrumpe lo que estás haciendo. Por ejemplo, si estás escuchando música o si estás mirando televisión, apaga los aparatos o aléjate. Si estás en clase o en el trabajo, dibuja o escribe de prisa algo que te calme. Si hay una persona cerca que te haga sentir segura, intenta y permanece cerca de esa persona.
- 4) **Realiza un plan sobre lo que harás a continuación.**
- 5) Dite a ti mismo que has manejado bien esta situación.

SEXO Y SEXUALIDAD

LA VIOLACIÓN ES UNA SITUACIÓN QUE PUEDE OCASIONAR UN GRAN IMPACTO EN TUS SENTIMIENTOS EN RELACIÓN CON LA SEXUALIDAD Y EL SEXO. ES IMPORTANTE QUE RECUERDES QUE LA AGRESIÓN SEXUAL NO TIENE NADA QUE VER CON EL DESEO SEXUAL, LA ATRACCIÓN O LA FALTA DE COMUNICACIÓN. EL ATACANTE UTILIZÓ LA VIOLACIÓN PARA ESTAR EN CONTROL Y HACERTE SENTIR INDEFENSA.

- **Curar tu sexualidad es un proceso que llevará su tiempo.** En este momento cualquier contacto sexual o sentimiento relacionado puede ser un detonante. Sé paciente contigo.
- **Sentirse a salvo y cómodo es necesario para cualquier actividad sexual saludable.** De ser posible, no trates de escorzarte por tener una relación sexual cuando no lo desees realmente. Si esta no es una elección que puedas hacer en este momento, aprovecha cualquier oportunidad para tener algo de control. Tal vez puedas evitar ciertos actos sexuales que son especialmente difíciles.
- **Los recuerdos súbitos hacia el momento de la agresión durante el sexo consensuado o la masturbación son muy comunes.** Esto puede confundirte si estás disfrutándolo. Si puedes detener lo que esté sucediendo en ese momento, entonces hazlo.
- **Si tu cuerpo ha respondido con excitación sexual al momento de la agresión sexual, puede que sientas vergüenza la próxima vez que experimentes deseos o sentimiento de índole sexual.** Algunos sobrevivientes comienzan a fantasear sobre estar fuera de control durante el sexo o la masturbación como una forma de minimizar la vergüenza, lo cual no es una señal ni un deseo de ser violados nuevamente.
- **Muchas personas que han sobrevivido se preguntan sobre su orientación sexual, sintiendo como si su sexualidad ha sido tan gravemente lastimada que su orientación sexual ha cambiado.** Una agresión sexual no determina la orientación sexual. Sin embargo, la mayoría de los sobrevivientes atraviesan una etapa donde se cuestionan o experimentan nuevas formas de sentirse bien sexualmente. Esto es un proceso normal y saludable dentro de la curación.
- **Muchos sobrevivientes han descubierto que se han vuelto sexualmente más activos, incluyendo la masturbación, después de la agresión.** El aumento de la actividad sexual puede no ser la reacción esperada, pero es algo que se considera normal. Sin embargo, si la reacción sexual es una reacción frente al trauma, puede no sentirse como una elección real, y puede empeorar los sentimientos de degradación y vergüenza.
- **Después de una agresión sexual, las personas de orientación homosexual (lesbianas, gays y bisexuales) tienen muchos de los sentimientos que sufren las personas heterosexuales.** Cualquier tipo de sexo puede ser un detonante. Sin embargo, los sobrevivientes homosexuales, las lesbianas y los bisexuales pueden haber sido elegidos para este acto de odio debido a su orientación sexual. Esta discriminación aumenta la auto culpa, el auto repudio y el temor.

ROLES DEL GÉNERO

Todas las partes de tu identidad...en especial el género, van a afectar tus experiencias como sobreviviente de una agresión sexual.

Las personas que sobreviven a una experiencia de violación experimentan la agresión y el proceso de curación en una forma muy personal. Sin embargo, el delito ocurre dentro de un contexto cultural que acepta la violencia contra ciertos grupos de personas. Todas las partes de tu identidad, como la raza, etnicidad, orientación sexual y en especial el género, van a afectar tus experiencias como sobreviviente de una agresión sexual.

La violación es un crimen muy personal, en el cual tú eres tratado como si realmente no importaras. Es una experiencia sumamente lastimosa y deshumanizante para cualquiera. Los sentimientos de tragedia y vergüenza son profundos. Después de una agresión, los sobrevivientes de cualquier sexo, raza y cultura, tienden a cuestionarse quiénes son, qué quieren y cómo reconocerse a sí mismos. La curación es posible.

Lo que figura a continuación tiene el propósito de ayudarte a darte cuenta cómo tu entendimiento de los roles del género y tu identidad sexual puede impactar tu experiencia como sobreviviente.

Mujeres

- La mayoría de las mujeres son conscientes de la posibilidad de que pueden ser violadas a temprana edad. A las mujeres y a las niñas se les enseña muy a menudo las formas en las cuales pueden evitar una agresión sexual – no vistiendo ciertas prendas, no lucir provocativa, no embriagarse, no salir sola o salir acompañada por un hombre, la lista sigue y sigue. Desafortunadamente, estas reglas ubican la responsabilidad de evitar la agresión sexual en las mujeres, y por lo tanto colocan la culpa en las sobrevivientes femeninas.
- **A las mujeres y las niñas se les enseña que todos los hombres desean sexo y que es el trabajo de las mujeres colocar los límites sexuales. Esto lleva a que las sobrevivientes se echen la culpa a sí mismas por la agresión y muchas sienten que odian ser mujeres. Muchas veces, después de una agresión sexual, las mujeres cambian su forma de vestir y su apariencia para parecer tradicionalmente menos femenina.**
- Es probable que muchas mujeres sean sobrevivientes de otro tipo de violencia por su género (abuso sexual infantil, violencia familiar, acoso sexual o explotación). Experiencias traumáticas múltiples se combinan entre sí y complican el proceso curativo.
- **Parte del proceso de curación será hacer honor a tus fortalezas y reconocer lo poderosa que puedes ser como persona en el otro extremo de este infortunio.**

Hombres

- Ser violado es un ataque contra muchos estereotipos comunes, sobre lo que significa 'ser un hombre'. Se supone que los hombres son capaces de sacarse a cualquiera de encima. La necesidad de ser duros, invulnerables y agresivos es fomentada en muchos niños. Aquellos jovencitos que no quieren entrar en este modelo, son muchas veces sometidos al acoso sexual y agresiones desde una muy temprana edad.
- **En entornos de masculinidad exagerada, la necesidad de ser un hombre duro es una cuestión de vida o muerte y la definición de masculinidad es aún más violenta y controladora.**
- La experiencia de una agresión sexual puede llevar a un sobreviviente masculino a cuestionarse su identidad masculina, su sexualidad, y dejarlo con una sensación de no saber cómo comportarse en situaciones simples. Un sobreviviente masculino puede reaccionar adoptando conductas tremendamente machistas, para parecer menos vulnerable, o por el contrario optando por atributos y vestimenta femenina, en un intento de protegerse.
- **Parte del proceso curativo será definir para ti mismo una nueva y ojalá mejor y firme versión de la masculinidad, que incluya el hacer honor a las formas positivas en las cuales has sido fuerte.**



DÓNDE ACUDIR EN BUSCA DE AYUDA

Línea Gratuita de Atención 24 Horas para Casos de Crisis e Información sobre Violación y Abuso Sexual en el Estado de Utah
1.888.421.1100

Línea para Violencia Doméstica en Utah
1.800.897.LINK (5465)

Recursos disponibles en todo el Estado

Alianza contra la Agresión Sexual del Estado de Utah (UCASA)
(801) 746-0404
1.866.87.UCASA (línea gratuita)
www.ucasa.org

Consejo para Violencia Doméstica de Utah (UDVC)
(801) 521-5544
www.udvc.org

Prevención del Abuso Infantil en Utah
(801) 393-3366
1.800.CHILDREN (línea gratuita)

Listado de recursos disponibles en todo el Estado

Departamento de Salud de Utah
Programa de Violencia y Prevención de Lesiones
(801) 538-6864
www.health.utah.gov/vipp

Programas de Crisis por Violación en Utah

Agencia para la Prevención de Abusos en la Comunidad (CAPSA)
Logan, UT
(435) 752-4493
www.capsa.org

Centro para la Mujer y Niños en Crisis (CWCIC)
Orem, UT
(801) 227-5038
www.cwcic.org

Centro de Crisis para la Mujer de Canyon Creek
Cedar City, UT
(435) 867-9411

Consejería para Víctimas de Violencia y Agresión Sexual (DVSAVA)
Tooele, UT
(435) 241-0337
www.dvsava.org

Centro DOVE
St. George, UT
(435) 628-1204

Resguardo Gentle Ironhawk
Blanding, UT
(435) 678-2445
www.gentleironhawkshelter.com

Centro de Crisis New Horizons
Richfield, UT
(435) 896-9294
1.800.343.6302 (línea gratuita)
www.newhorizonscrisiscenter.com

Centro de Recuperación por Violación
Salt Lake City, UT
(801) 467-7282
www.raperecoverycenter.org

Centro de Crisis Safe Harbor
Kaysville, UT
(801) 444-3191
www.womensdvshelter.org
Seekhaven
Moab, UT
(435) 259-2229

Tu Conexión a la Comunidad (YCC)
Ogden, UT
(801) 394-9456

Tu Comunidad Unida (YCU)
Brigham City, UT
(435) 723-5600
www.ycube.org

Recursos en los Campus del Estado de Utah

Brigham Young University
Servicios y Recursos para la Mujer
Provo, UT
(801) 422-4877
<http://wsr.byu.edu>

College of Eastern Utah
Centro de Bienestar y Salud
Price, UT
(435) 613-5607
www.ceu.edu

Dixie State College
Centro de Bienestar
St. George, UT
(435) 652-7756
<http://wellness.dixie.edu>

Salt Lake Community College
Servicios de Bienestar y Salud
Salt Lake City, UT
(801) 957-4268
<http://active.slcc.edu/hw>

Snow College Wellness Center
Ephraim, UT
(435) 283-7125
<http://www.snow.edu/~studentlife/counservice.html>

Southern Utah University
Centro de Bienestar
Cedar City, UT
(435) 586-7718
<http://www.suu.edu/ss/wellness>

Utah State University
Oficina SAAVI
Logan, UT
(435) 797-1510
<http://www.usu.edu/saavi>

University of Utah
Centro de Recursos para la Mujer
Salt Lake City, UT
(801) 581-8030
www.sa.utah.edu/women

Utah Valley State College
Centro de Recursos para la Mujer
Orem, UT
(801) 863-8080
www.uvsc.edu/conted/cpcd/wrinfo.html

Weber State University
Servicios para Mujeres Estudiantes
Ogden, UT
(801) 626-6090
www.weber.edu/sws

Weber State University – Campus de Davis
Asuntos Estudiantiles, Poblaciones Especiales
Layton, UT
(801) 395-3514
<http://programs.weber.edu/daviscampus/DavisStudentAffairs.asp>

Centro de Consejería de Westminster College
Salt Lake City, UT
(801) 832-2237
http://www.westminstercollege.edu/student_life

Recursos de las Fuerzas Armadas de Utah

Military OneSource
1.800.655.4545
www.militaryonesource.com

Hill Air Force Base
La Rue J. Campbell, Jr.
Coordinador de Respuesta por Agresión Sexual (SARC)
(801) 777-1985
LaRue.Campbell@hill.af.mil
www.hill.af.mil/sapr

Air National Guard
Lt. Col. Kurt Davis
Coordinador de Respuesta por Agresión Sexual (SARC)
(801) 245-2960

Army National Guard
CPT Andy Adamson
Coordinador de Respuesta por Agresión Sexual (SARC)
(801) 523-4238

Programa de Prevención y Respuesta por Agresión Sexual de la Armada (SAPR)
Dugway Proving
(435) 831-2834

Recursos en el sistema penitenciario de Utah

Departamento Penitenciario del Estado de Utah
Programa de Servicios para Víctimas
(801) 545-5899
www.cr.ex.state.ut.us/community/victimservices

Recursos para las tribus aborígenes

Tribu India Ute
Consejería para Víctimas
Fort Duchesne, UT
(435) 722-5756

Programa de Defensoría para Víctimas de la Agencia Policial

Departamento de Policía de American Fork
Programa de Defensoría para Víctimas
American Fork, UT
(801) 763-3020
www.afcity.net

Departamento de Policía de Alpine/Highland
Programa de Defensoría para Víctimas
Alpine, UT
(801) 756-9800
www.ahpolice.com

Despacho del Sheriff del Condado de Beaver
Programa de Defensoría para Víctimas
Beaver, UT
(435) 438-6494
www.beaver.state.ut.us

Condado de Cache
Servicios para Víctimas
Logan, UT
(435) 755-1832
www.cachecounty.org/victimservices

Despacho del Sheriff del Condado de Carbon
Asistencia para Víctimas/Testigos
Price, UT
(435) 636-3250
www.co.carbon.ut.us

Departamento de Policía de Draper City
Programa de Defensoría para Víctimas
Draper, UT
(801) 576-6355

Departamento de Policía de Helper City
Programa de Defensoría para Víctimas
Helper City, UT
(801) 472-3719

Despacho del Sheriff del Condado de Juab
Programa de Defensoría para Víctimas
Levan, UT
(435) 623-1349
www.juab.state.ut.us

Despacho del Sheriff del Condado de Kane
Servicios para Víctimas
Kanab, UT
(435) 644-4989
www.kanab.net

Departamento de Policía de Layton City
Programa de Defensoría para Víctimas
Layton, UT
(801) 336-3599
www.laytoncity.org

Departamento de Policía de Lehi
Programa de Defensoría para Víctimas
Lehi, UT
(801) 766-5800
www.lehicity.com

Departamento de Policía de Midvale City
Programa de Defensoría para Víctimas
Midvale, UT
(801) 256-2505
www.midvalepolice.org

Departamento de Policía de Murray City
Programa de Defensoría para Víctimas
Murray, UT
(801) 284-4201
www.murray.ut.gov

Departamento de Seguridad Pública de Orem
Programa de Defensoría para Víctimas
Orem, UT
(801) 229-7126
www.orem.org

Departamento de Policía de Pleasant
Programa de Defensoría para Víctimas
Pleasant Grove, UT
(801) 785-3506
www.pg911.org

Departamento de Policía de Price City
Programa de Defensoría para Víctimas
Price, UT
(435) 636-3190
www.priceutah.net

Departamento de Policía de Provo
Programa de Defensoría para Víctimas
Provo, UT
(801) 852-6375

Departamento de Policía de Salt Lake City
Unidad de Defensores de Víctimas
Salt Lake City, UT
(801) 799-3756
www.ci.slc.ut.us

Despacho del Sheriff del Condado de Salt Lake
Programa de Defensoría para Víctimas
Salt Lake City, UT
(801) 743-5860 / (801) 743-5861
www.slco.org

Departamento de Policía de Sandy City
Programa de Defensoría para Víctimas
Sandy, UT
(801) 568-7283 / (801) 568-6082

Despacho del Sheriff del Condado de San Juan
Programa de Defensoría para Víctimas
Monticello, UT
(435) 587-2237 x136
www.sanjuancounty.org

Despacho del Sheriff del Condado de Sanpete
Programa de Defensoría para Víctimas
Manti, UT
(435) 851-1430

Departamento de Policía de South Jordan City
Programa de Defensoría para Víctimas
South Jordan, UT
(801) 254-4708 x1216
www.sjc.utah.gov

Departamento de Policía de South Salt Lake
Programa de Asistencia para Víctimas
South Salt Lake, UT
(801) 412-3660
www.southsaltlakecity.com

Departamento de Policía de Springville
Programa de Defensoría para Víctimas en
Springville/Mapleton
Springville, UT
(801) 489-9421
www.springville.org

Departamento de Policía de St. George
Programa de Defensoría para Víctimas
St. George, UT
(435) 628-2408

Departamento de Policía de Taylorsville
Programa de Defensoría para Víctimas
Taylorsville, UT
(801) 955-2067

Departamento de Policía de Tooele City
Programa de Defensoría para Víctimas
Tooele, UT
(435) 882-8900
www.tooelecity.org

Despacho del Sheriff del Condado de Utah
Unidad contra los Crímenes Sexuales
Provo, UT
(801) 851-8364

Vernal City Police Department
Victim Advocate Program
Vernal, UT
(435) 789-4250
www.vernalcity.org

West Jordan Department of Public Safety
Victim Advocate Program
West Jordan, UT
(801) 566-6511
www.wjordan.com

Prosecution Based Victim/Witness Programs

U.S. Attorney's Office
District of Utah
Victim/Witness Unit
(801) 325-3256 / (801) 325-3204

State of Utah Attorney General's Office
Victim Assistance
Salt Lake City, UT
(801) 366-0244

State of Utah Attorney General's Office
Victim Assistance
Murray, UT
(801) 281-1206

1st District Juvenile Court
Victim Assistance
Brigham City, UT
(435) 734-4634

2nd District Juvenile Court
Victim Assistance
Ogden, UT
(801) 964-9078

4th District Juvenile Court
Victim Assistance
Provo, UT
(801) 354-7230

8th District Juvenile Court
Victim Assistance
Vernal, UT
(435) 781-9342

Box Elder County Attorney's Office
Victim Services
Brigham City, UT
(435) 734-3369
www.boxeldercounty.org

Condado de Cache
Servicio para Víctimas
Logan, UT
(435) 755-1832
www.cachecounty.org/victimservices

Despacho del Fiscal del Condado de Davis
Asistencia para Víctimas de Crimen
Farmington, UT
(801) 451-4345
www.co.davis.ut.us

Despacho del Fiscal del Condado de Duchesne
Programa para Víctimas/Testigos
Roosevelt, UT
(435) 722-0828
www.co.duchesne.ut.us

Despacho del Fiscal del Condado de Grand
Programa para Víctimas/Testigos
Moab, UT
(435) 259-1326
www.grand.state.ut.us

Despacho del Fiscal del Condado de Iron
Servicio para Víctimas
Cedar City, UT
(435) 865-5318
www.ironcounty.net

Despacho del Fiscal del Condado de Juab
Programa para Víctimas/Testigos
Nephi, UT
(435) 623-3460
www.juab.state.ut.us

Despacho del Fiscal del Condado de Millard
Programa para Víctimas/Testigos
Fillmore, UT
(435) 743-6522

Despacho del Fiscal del Condado de Morgan
Programa para Víctimas/Testigos
Morgan, UT
(435) 845-4006
www.morgan-county.net

Despacho del Fiscal del Condado de Payson City
Servicio para Víctimas del Condado de South Utah
Payson, UT
(801) 465-5224
www.payson.org

Despacho del Fiscal del Condado de Salt Lake City
Programa para Víctimas/Testigos
Salt Lake City, UT
(801) 535-7785
www.ci.slc.ut.us

Juzgado Juvenil del Condado de Salt Lake
Programa para Víctimas/Testigos
Salt Lake City, UT
(801) 468-3249
www.co.slc.ut.us

Despacho del Fiscal del Distrito del Condado de Salt
Lake
Unidad de Asesoría
Salt Lake City, UT
(801) 531-4170
www.co.slc.ut.us

Despacho del Fiscal del Condado de Summit
Programa de Defensoría para Víctimas
Park City, UT
(435) 615-3850
www.co.summit.ut.us

Despacho del Fiscal del Condado de Tooele
Servicios para Víctimas
Tooele, UT
(435) 843-3120 / (435) 843-3429
www.co.tooele.ut.us

Despacho del Fiscal del Condado de Uintah
Programa para Víctimas/Testigos
Vernal, UT
(435) 781-5434
www.co.uintah.ut.us

Despacho del Fiscal del Condado de Utah
Programa para Víctimas/Testigos
Provo, UT
(801) 851-8015 / (801) 851-8012
www.co.utah.ut.us

Despacho del Fiscal del Condado de Wasatch
Servicios para Víctimas/Testigos
Heber City, UT
(435) 657-3300

Despacho del Fiscal del Condado de Weber
Programa para Víctimas/Testigos
Ogden, UT
(801) 399-8377

Despacho del Fiscal de West Valley City
Programa para Víctimas/Testigos
West Valley City, UT
(801) 963-3223

Centros de Justicia para Menores de Utah

Condado de Cache CJC
Logan, UT
(435) 753-7017

Condado de Carbon CJC
Price, UT
(435) 637-0281

Condado de Davis CJC
Farmington, UT
(801) 451-3554

Condado de Duchesne CJC
Roosevelt, UT
(435) 722-5164

Condado de Emery CJC
Castle Dale, UT
(435) 637-0281

Condado de Grand CJC
Moab, UT
(435) 259-3680

Condado de Iron CJC
Cedar City, UT
(435) 867-8971

Salt Lake Avenues CJC
Salt Lake City, UT
(801) 355-0781

Salt Lake South Valley CJC
West Jordan, UT
(801) 566-3868

Condado de Tooele CJC
Tooele, UT
(435) 843-4414

Condado de Uintah/Daggett CJC
Vernal, UT
(435) 781-0105

Condado de Utah CJC
Provo, UT
(801) 370-8554

Condado de Wasatch/Summit CJC
Heber City, UT
(435) 657-1000

Condado de Washington CJC
St. George, UT
(435) 634-1134

Condado de Weber/Morgan CJC
Ogden, UT
(801) 393-5710

Recursos legales en Utah

Clínica Legal para Víctimas de Crimen en Utah
(801) 467-7282
www.utahvictimclinic.org

Servicios Legales en Utah
(801) 328-8891
www.andjusticeforall.org/uls

Sociedad de Ayuda Legal
(801) 328-8849
www.lasllc.org

Centro de Leyes de Discapacidad
(801) 363-1347
www.disabilitylawcenter.org

Centro Legal Multi-Cultural
(801) 486-1183
www.uls.state.ut.us/multicultural.html

Ministerios de Holy Cross
(801) 261-3340

Servicios Católicos para la Comunidad
(801) 977-9119
www.ccsutah.org

Equipos de examinadores médicos y enfermeros forenses especialistas en casos de agresión sexual en Utah

Enfermeros Examinadores por Agresión Sexual del Norte de Utah (NUSANE)
South Ogden, UT
(801) 436-1075

Enfermeros Examinadores por Agresión Sexual de Salt Lake (SLSANE)
Salt Lake City, UT
(801) 350-8134
www.slsane.org

Enfermeros Examinadores por Agresión Sexual del Sur Oeste
St. George, UT
(435) 229-6779

Para encontrar a un enfermero examinador forense en tu área, llama a la Línea Gratuita de Atención 24 Horas para Casos de Crisis e Información sobre Violación y Abuso Sexual en el estado de Utah al 1.888.421.1100

Otros recursos

Oficina de Reparaciones para Víctimas de Crimen del Estado de Utah
(801) 238-2360
www.crimevictim.utah.gov

Información y Notificación para Víctimas del Estado de Utah
Everyday (VINE)
(801) 538-0155

Consejo de Perdones del Estado de Utah
Programa de Asistencia a las Víctimas
(801) 261-6464

Departamento de Recursos Humanos de Utah
Servicios de Protección al Adulto
(801) 538-3910
1-800-371-7897 (línea gratuita)
www.daas.utah.gov/ap_services.htm

Departamento de Recursos Humanos de Utah
Servicios para la Niñez y la Familia
1-800-678-9399 (línea gratuita)
<http://www.hsdcsf.state.ut.us>

Otras organizaciones en la comunidad

Centro de la Familia Salt Lake City, UT
(801) 521-4473
www.la-familia.org

Centro Hispano Provo, UT
(801) 655-0258

Gay, Lesbianas, Bisexuales y Transgénero (GLBT)
Centro Comunitario de Utah
Salt Lake City, UT
801.539.8800
888.874.2743 (línea gratuita)
www.glccu.com

Centro Seigo Lily para Sordos Maltratados
Salt Lake City, UT
(801) 942-8470
www.slcd.org

UCASA desea darle reconocimiento y agradecer a las siguientes organizaciones que ofrecieron su revisión y permitieron la reproducción de material y contribuyeron con información sumamente valiosa para esta publicación:

Community Abuse Prevention Services Agency (CAPSA)

Connecticut Sexual Assault Crisis Services
Iowa Coalition Against Sexual Assault
Rape Crisis Program, New York State
Department of Health

Rape Recovery Center of Salt Lake City, UT
Rape Trauma Services of San Mateo County
Salt Lake Sexual Assault Nurse Examiners
Stop Prisoner Rape "Hope for Healing" 2006
YWCA Rape and Sexual Assault Crisis Program, Akron, OH

LA PREPARACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE ESTE DOCUMENTO FUE SOLVENTADA POR LA FUNDACIÓN DE LA ASOCIACIÓN MÉDICA DE UTAH (UMA), EL FONDO EDUCATIVO PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLACIONES (CDC) #: VFI/CE001144-01, Y POR EL APORTE NÚMERO 2004-SW-AX-0087, ASIGNADO POR EL DESPACHO CONTRA LA VIOLENCIA EN MUJERES, EL DESPACHO DE PROGRAMAS DE JUSTICIA Y EL DEPARTAMENTO DE JUSTICIA DE EE. UU.

LAS OPINIONES, HALLAZGOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES EXPRESADAS EN ESTA PUBLICACIÓN SON LAS DEL /LOS AUTOR (ES) Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE EL PUNTO DE VISTA DEL DEPARTAMENTO DE JUSTICIA NI DEL DESPACHO CONTRA LA VIOLENCIA EN MUJERES.

Esta publicación se suministra solamente a título informativo y no constituye una opinión consejo médico o legal. Ningún concepto presente en esta publicación debe ser interpretado como un reemplazo del consejo u opinión médica, legal o psicológica individualizada.



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Defensor de Víctimas en Crisis por Violación (Comunicador Confidencial)

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Enfermero Examinador por Agresión Sexual

Enfermero/a: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Personal Médico

Locación: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Doctor: _____

Enfermero/a: _____

Oficiales de Policía

Nombre del Oficial: _____

Departamento/Jurisdicción: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Nombre del Oficial: _____

Departamento/Jurisdicción: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Defensor de Víctimas de la Agencia Policial

Nombre: _____

Departamento/Jurisdicción: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Detective/Investigador

Nombre: _____

Departamento/Jurisdicción: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Fiscal

Nombre: _____

Agencia: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Defensor de Víctimas de la Fiscalía

Nombre: _____

Departamento /Jurisdicción: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Notas _____



284 WEST 400 NORTH
SALT LAKE CITY, UTAH 84103
WWW.UCASA.ORG

801.746.0404 TELÉFONO
866.87.UCASA LÍNEA GRATUITA
801.746.2929 FAX
INFO@UCASA.ORG E-MAIL

LÍNEA GRATUITA DE ATENCIÓN LAS 24 HORAS PARA CASOS DE
CRISIS E INFORMACIÓN SOBRE VIOLACIÓN Y ABUSO SEXUAL EN UTAH

1.888.421.1100