

Un abuso sexual es

Cualquier acto sexual forzado o no deseado que incluye:

- Violación o intento de violación
- Toqueteo o manoseo no deseado
- Acoso sexual
- Exhibición no deseada de partes íntimas
- Explotación sexual
- Abuso sexual infantil
- Incesto
- Comunicaciones sexuales obscenas (en persona, vía telefónica, por mensaje de texto, correo electrónico o red social)

Una de cada seis mujeres

Sufrirá un abuso sexual durante su vida.

Muchas no lo denuncian por temor o amenazas por parte del atacante, o porque creen que hicieron algo para merecer el ataque. Tú **NO** merecías abusada/o, pero **SÍ** mereces ayuda y apoyo.

CENTROS DE ASISTENCIA Y RECUPERACIÓN PARA VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN

Allegany

Family Crisis Resource Center
301-759-9244

Anne Arundel

Sexual Assault Crisis Center
410-222-6800

Baltimore City

TurnAround, Inc.
443-279-0379

Baltimore County

TurnAround, Inc.
443-279-0379

Calvert

Crisis Intervention Center
410-535-1121 / 301-855-1075

Caroline, Dorchester, Kent, Queen Anne's, Talbot

For All Seasons, Inc.
410-829-6143,
Número gratuito:
1-800-310-7273

Carroll

Rape Crisis Intervention Service, 410-857-7322

Cecil

The Bridge
410-996-0333

Charles

Center for Abused Persons
301-645-3336

Frederick

Heartly House, Inc.
301-662-8800

Garrett

Dove Center
301-334-9000
Número gratuito:
1-800-656-HOPE (4673)

Harford

Sexual Assault/Spouse Abuse Resource Center (SARC)
410-836-8430

Howard

HopeWorks
410-997-2272
Número gratuito:
1-800-752-0191

Montgomery

Victim Assistance & Sexual Assault Program
240-777-4357

Prince George's

DV/SA Center, Dimensions Healthcare
301-618-3154

St. Mary's

Southern Maryland Center for Family Advocacy
240-925-0084

Somerset, Wicomico, Worcester

Life Crisis Center, Inc.
410-749-HELP (4357)

Washington

CASA, Inc.
301-739-8975

Sexual Assault Legal Institute (SALI)

www.mcasa.org

301-565-2277 o número gratuito 1-877-496-SALI (7254)

MCASA

Maryland Coalition Against Sexual Assault

mcasa.org | 301-328-7023 | info@mcasa.org

p.o. box 8782

silver spring, maryland 20907

Reproducido con el generoso apoyo de la Oficina Contra la Violencia de la Mujer, Departamento de Justicia de los Estados Unidos, bajo el número 2015-SW-AX-0017. La preparación del presente folleto fue financiada por la donación N° 2009-ES-S6-0005, y otorgada por la Oficina de Violencia contra las Mujeres, Departamento de Justicia de los EE.UU. Las opiniones, hallazgos y conclusiones expresadas en este documento pertenecen a los autores del mismo, y no necesariamente representan la posición oficial o las políticas del Ministerio de Justicia de los EE.UU.

08/20

¿Qué debemos hacer

DESPUÉS DE SUFRIR UN ABUSO SEXUAL?

(WHAT TO DO AFTER SEXUAL ASSAULT)



MCASA

Maryland Coalition Against Sexual Assault

Tú no eres culpable de haber sufrido un abuso sexual

y es muy importante que sepas que hay ayuda siempre disponible para ti. En cualquier momento, cualquiera puede sufrir un abuso sexual sin importar el género, la edad, el aspecto físico, la vestimenta, los lugares que frecuentas o con quiénes sales.

El agresor puede ser un desconocido; sin embargo, es más probable que sea un amigo, un integrante de la familia o una persona conocida en la que pensamos que podíamos confiar. El abuso sexual puede implicar el uso de armas, amenazas, coerción, consumo de bebidas alcohólicas o drogas, o sólo el ataque violento en sí.



Derechos de las Víctimas en el Estado de Maryland al Momento de Buscar Asistencia Médica

Tienes derecho a:

- Un examen médico forense, incluso si decides **no** involucrar a la policía
- Ser considerado un paciente en emergencia médica con necesidades especiales
- Hablar con la policía y el personal médico
- Estar en un área privada y tranquila para la examinación médico/forense
- Obtener información sobre métodos anticonceptivos de emergencia y a recibir alguno si existiera riesgo de haber quedado embarazada como consecuencia del abuso
- Que te realicen pruebas de diagnóstico y de seguimiento, si existiera riesgo de haber sido infectado con una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Así mismo, tienes derecho a recibir los medicamentos adecuados
- Evaluarse para descartar contagio de VIH y recibir de manera gratuita una medicación preventiva llamada profilaxis post-exposición (nPEP)
- Ser informada/o de cuidados y pruebas gratuitas de seguimiento después del tratamiento para el VIH
- Recibir tratamiento para todas las lesiones

Opciones que puedes considerar si has sido abusada/o sexualmente

Busca apoyo en un amigo o persona de confianza. Quizás te sientas confundida/o e insegura/o acerca de lo que debes hacer. Comunícate con una persona de confianza que pueda brindarte apoyo emocional y que te ayude a entender tus opciones.

Comunícate con el Centro local de Asistencia y Recuperación para Víctimas de Violación (Rape Crisis and Recovery Center). Hay personal capacitado en líneas telefónicas directas (hotlines) disponible las 24 horas del día, durante los siete días de la semana, para responder a tus preguntas o simplemente escucharte. Tu llamada será GRATUITA y siempre será confidencial. El personal de las líneas telefónicas directas puede ofrecerte opciones y ayudarte a identificar las más adecuadas para tu caso.

Busque atención médica. Aunque no tengas cortaduras o hematomas, conseguir atención médica es muy importante. El estado de Maryland ofrece en diversos hospitales programas de Examen Forense de Abuso Sexual (SAFE, por sus siglas en inglés). Visita la página web www.mcasa.org para consultar la lista de programas SAFE disponibles en Maryland. Tienes derecho a un examen médico GRATUITO, incluso si decides no involucrar a la policía. Te aconsejamos que no te bañes, limpies ni orines después de haber sufrido un abuso sexual. Aunque ya lo hayas hecho, no permitas que eso te detenga; dirígete a un hospital tan pronto como sea posible.

En el hospital, puedes solicitar la presencia de un asesor (advocate) del Centro de Asistencia y Recuperación para Víctimas de Violación. Este profesional estará ahí para apoyarte y responder cualquier duda que puedas tener. Puedes solicitar que tu asesor te acompañe durante el examen médico.

Durante el examen, la enfermera buscará cosas que puedan identificar al atacante, como cabellos, fibras

y fluidos corporales. El examen puede incluir muestras de tejido bucal y fotografías de lesiones visibles. Puede conducirse un examen interno en mujeres adultas y adolescentes. Puede que se le pida dar muestras de sangre, orina y cabello. Puede que se le dé tratamiento preventivo contra enfermedades de transmisión sexual, incluyendo medicina de prevención contra el HIV, conocida como nPEP. Para proveerle el nPEP, la enfermera le hará una serie de preguntas para determinar su nivel de riesgo de contraer el VIH. Usted debe responder estas preguntas lo más honestamente posible para asegurar que se le evalúe apropiadamente de acuerdo con las pautas del CDC.

También se le puede dar el anticonceptivo oral de emergencia (AOE) si es que hay riesgo de embarazo por el ataque. El AOE contiene hormonas como las que se hallan en las pastillas de control del embarazo. Puede prevenir un embarazo si se toma dentro de 72 horas de una relación sexual. El AOE es seguro y es efectivo en reducir la probabilidad del embarazo.

Considera Informar el abuso a las autoridades. Tu asesor (advocate) o una persona de confianza pueden acompañarte a realizar la denuncia al destacamento policial correspondiente condado en la que ocurrió el ataque. Para fines de la investigación, es muy importante realizar esta denuncia lo antes posible.

La policía te hará preguntas, algunas de las cuales pueden ser difíciles de responder. Es muy importante que respondas honestamente con el mayor detalle posible. Contarle a la policía acerca del abuso sexual es difícil, pero no tengas miedo de pedir tiempo y el apoyo que necesitas.



Qué esperar después de un abuso sexual

Todas las personas somos diferentes y no existe una reacción única luego de un abuso sexual. Sin embargo, es importante que sepas que puedes experimentar:

- Nerviosismo y ansiedad
- Temor y aislamiento social
- Disminución o aumento del apetito
- Insomnio o pesadillas
- Depresión y retraimiento
- Abuso de bebidas alcohólicas o drogas
- Problemas en las relaciones con otras personas
- Recuerdos del momento del ataque
- Malestares físicos, dolor de cabeza, dolor de estómago y otras dolencias
- Pensamientos suicidas

Cuídate. Cuando te sientas preparada/o, consejeros con experiencia del Centro de Asistencia y Recuperación para Víctimas de Violación estarán disponibles para atenderte. Muchos sobrevivientes relatan que la orientación de un profesional los ayudó a salir adelante y a cicatrizar sus heridas. Además de las terapias, existen otras formas para cuidarte:

- Conversa con un amigo, integrante de la familia o consejero espiritual
- Escribe un diario
- Exprésate a través del arte, la danza o la música
- Realiza actividades físicas, duerme y aliméntate de forma saludable
- Únete a un grupo de ayuda de tu comunidad
- Reza o medita
- Comprende que no estás solo y que no tienes la culpa de lo que sucedió
- Se gentil contigo mismo
- Establece un camino con metas y prémiate cuando los cumplas

MUCHOS SOBREVIVIENTES RELATAN QUE LA ORIENTACIÓN DE UN PROFESIONAL LOS AYUDÓ A SALIR ADELANTE Y A SANAR.