

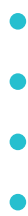


a better way

## APOYO DEL CENTRO DE CRISIS POR VIOLACIÓN

# Nuestra Misión

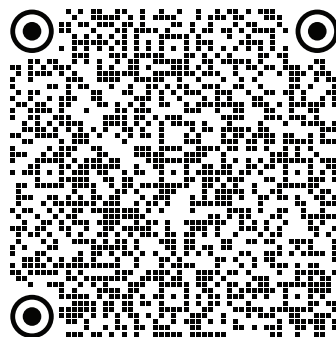
Reducir el abuso doméstico, la agresión sexual, el suicidio y la falta de vivienda, a través de iniciativas de servicio, refugio e intervención en crisis.



## ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.

*Disponible 24/7.*

A Better Way brinda servicios a sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual en Blackford, Delaware, Fayette, Henry, Jay, Randolph, Unión, y los condados de Wayne.



Escanéame

- ☎ Muncie: 765.747.9107
- ☎ Richmond: 765.966.0538
- ☎ Apoyo en Crisis: 765.288.4357
- ☎ 988 Línea de vida de crisis y suicidio
- @ abetterwaymuncie.org

# ¿CÓMO “A BETTER WAY” AYUDA A LOS SOBREVIVIENTES?

## APOYO DEL CENTRO DE CRISIS POR VIOLACIÓN

El centro de crisis por violación de “A Better Way” está abierto 24/7 a sobrevivientes de violación o agresión sexual. Ofrecemos apoyo emocional profesional y confidencial y apoyo legal. Estamos aquí para escuchar.

## SART

Nuestros defensores responden a casos de violencia sexual agresión en el hospital y ofrecemos apoyo a los sobrevivientes a lo largo de todo el proceso, incluyendo el examen médico forense y seguimiento.

## APOYO EN CASO DE CRISIS

A Better Way advocates are ready to take your call and provide you with immediate, confidential support. We will listen, offer encouragement, and we will believe you. You may call as often as you like.

## APOYO EMOCIONAL

**Grupo de Apoyo:** Nuestro Grupo de Apoyo para la Agresión Sexual se reúne todos los lunes por la noche, excepto los días festivos. El grupo es facilitado por un defensor de víctimas y/o un consejero de agresión sexual. Se proporciona un grupo de niños durante el horario del grupo de apoyo.

**Apoyo individual:** Los consejeros profesionales están disponibles para brindar atención compasiva con informada sobre el trauma; los servicios emocionales y conductuales incluyen evaluación, asesoramiento individual y referirte a niveles más altos de atención integrada según sea necesario.

## APOYO LEGAL

Nuestros defensores brindan recursos esenciales de agresión sexual a las víctimas, incluido el acompañamiento a la corte, asistencia con órdenes de protección, educación sobre derechos legales y orientación general durante todo el proceso legal.

## CADA 92 SEGUNDOS SE SUCEDE UNA AGRESIÓN SEXUAL EN ESTADOS UNIDOS

Según la Oficina de Estadísticas de Justicia, hay aproximadamente 321,500 sobrevivientes (de 12 años o más) de violación y agresión sexual cada año solo en los Estados Unidos.



## Supervivientes de Agresión Sexual

**94%**  
experimentan  
PTSD

**33%**  
Contemplan  
Suicidarse

**13%**  
Intenta  
Suicidarse

Con el Apoyo de:



Division of Mental Health and Addiction



International Council for HELPLINES



Este proyecto fue apoyado por la subvención No. SASP - 6226, STOP - 6227 otorgada por la oficina de administración estatal para el Programa de Subvenciones de Fórmula STOP/Programa de Subvenciones de Fórmula SAS. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exposición son las de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista del estado o de la Oficina sobre Violencia Contra las Mujeres del Departamento de Justicia de los EE. UU.

# ¿Que es agresión sexual?

La agresión sexual puede tomar muchas formas diferentes, pero una cosa permanece igual: es nunca culpa del sobreviviente. El término agresión sexual se refiere al contacto sexual o comportamiento que ocurre sin el consentimiento explícito de la víctima. Algunas formas de agresión sexual incluyen:

- **Intento de violación**
- **Tocamiento o tocamientos sexuales no deseados**
- **Obligar a la víctima a realizar actos sexuales, como sexo, oral, o penetrar el cuerpo del agresor**
- **¡Penetración del cuerpo de la víctima, también conocida como violación!**

## ¿Qué es violación?

La violación es una forma de agresión sexual, pero no todas las agresiones sexuales son violación. El término violación se utiliza a menudo como definición legal para incluir específicamente la penetración sexual sin consentimiento. Para sus Informes Uniformes de Delitos, el FBI define la violación como "la penetración, por leve que sea, de la vagina o el ano con cualquier parte del cuerpo u objeto, o la penetración oral por un órgano sexual de otra persona, sin el consentimiento de la víctima".

El código de Indiana 35-42-4-1 proporciona una definición legal de violación como una persona que, a sabiendas o intencionalmente, tiene relaciones sexuales con otra persona o a sabiendas o intencionalmente hace que otra persona realice o se someta a otra conducta sexual cuando:

- 1.** La otra persona es obligada por la fuerza o la amenaza inminente de la fuerza;
- 2.** La otra persona no es consciente de que la relación sexual u otro acto sexuales está ocurriendo; o

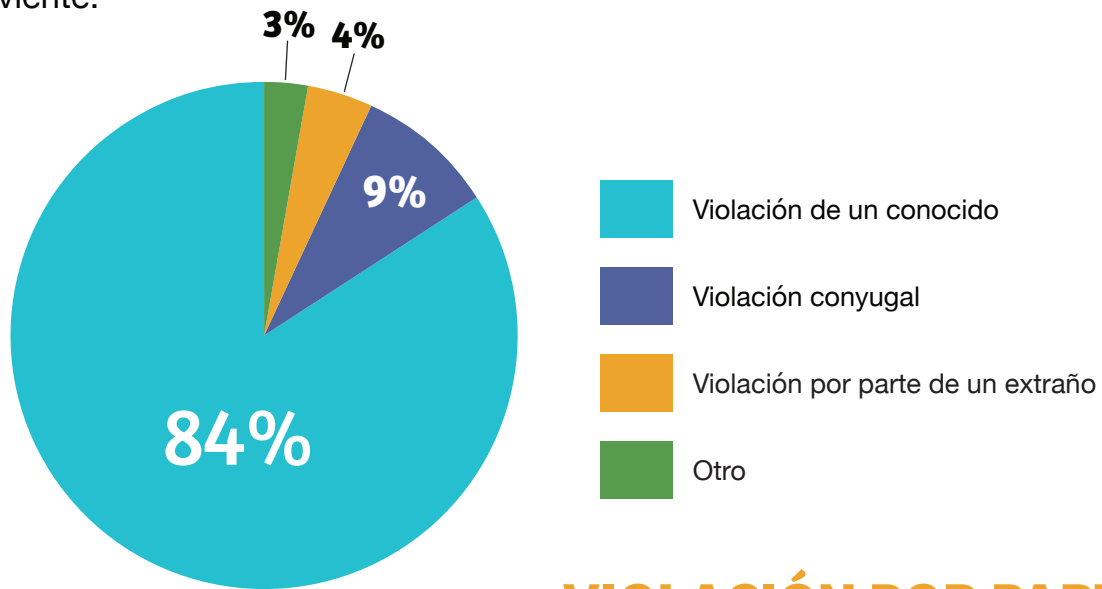
- 3.** La otra persona está tan discapacitada o deficiente mentalmente que no se puede dar su consentimiento para tener relaciones u otra conducta sexuales

## ¿Qué es La Fuerza?

La fuerza no siempre se refiere a la presión física. Los perpetradores pueden usar la coerción emocional, la fuerza psicológica o la manipulación para obligar a una víctima a tener relaciones sexuales no consentidas. Algunos perpetradores usan amenazas para obligar a la víctima a obedecer, como amenazar con lastimar a la víctima o a su familia u otras tácticas de intimidación.

# Tipos de Violación:

No importa quién sea la sobreviviente o el perpetrador, o cuándo y dónde ocurra la violación, la violación siempre debe tomarse en serio, esto comienza con creerle a la sobreviviente.



## VIOLACIÓN DE UN CONOCIDO

Los perpetradores de una violación por parte de un conocido pueden ser una cita, pero también pueden ser un compañero de clase, un vecino, la pareja de un amigo o cualquier número de roles diferentes. Es importante recordar que las citas, los casos de intimidad pasada, u otros actos como los besos no dan a alguien su consentimiento para aumentar o continuar el contacto sexual.

## VIOLACIÓN CONYUGAL

Cualquier acto sexual no deseado por parte de un cónyuge o excónyuge, cometido sin el consentimiento de la otra persona. Dicha actividad sexual ilegal se realiza utilizando la fuerza, la amenaza de la fuerza, la intimidación o cuando una persona no puede dar su consentimiento.

## VIOLACIÓN POR PARTE DE UN EXTRAÑO

En otros casos, es posible que la víctima no conozca en absoluto al agresor. Este tipo de violencia sexual a veces se conoce como violación por parte de extraños. La violación por parte de un extraño puede ocurrir de varias maneras diferentes:

**Ataque sexual relámpago:** cuando un perpetrador agrede rápida y brutalmente a la víctima sin contacto previo, generalmente por la noche en un lugar público.

**Ataque sexual por contacto:** cuando un perpetrador se pone en contacto con la víctima y trata de ganarse su confianza con coqueteando, atrayendo a la víctima a su automóvil o tratando de coaccionar a la víctima en una situación en la que ocurrirá la agresión sexual.

**Ataque sexual con invasión de domicilio:** cuando un extraño irrumpe en el hogar de la víctima para cometer un asalto.

# ¿Qué tan común es la agresión sexual?

- En promedio, hay 321,500 sobrevivientes (de 12 años o más) de violación y agresión sexual cada año en los Estados Unidos. 9 de cada 10 víctimas de violación son mujeres.
- La mayoría de los sobrevivientes de agresión sexual son menores de 30 años.  
**Edades 12-17 = 15% | Edades 18-34 = 54% | Edades 35-64 = 28% | Edades 65+ = 3%**
- Alrededor del 3% de los hombres estadounidenses, o 1 de cada 33, han experimentado una violación intentada o consumada en su vida.
- De 2009 a 2013, las agencias de Servicios de Protección Infantil corroboraron o encontraron pruebas sólidas que indicaban que 63,000 niños al año fueron sobrevivientes de abuso sexual.
- La mayoría de los niños sobrevivientes tienen entre 12 y 17 años. De sobrevivientes menores de 18 años: 34% de los sobrevivientes de agresión sexual y violación son menores de edad

## Número de personas victimizadas cada año



**RECLUSOS: 80,600**

fueron agredidos sexualmente o violados



**NIÑOS: 60,000**

eran supervivientes de abusos sexuales "comprobados o indicados"



**PÚBLICO EN GENERAL: 321,500**

estadounidenses mayores de 12 años fueron agredidos sexualmente o violados



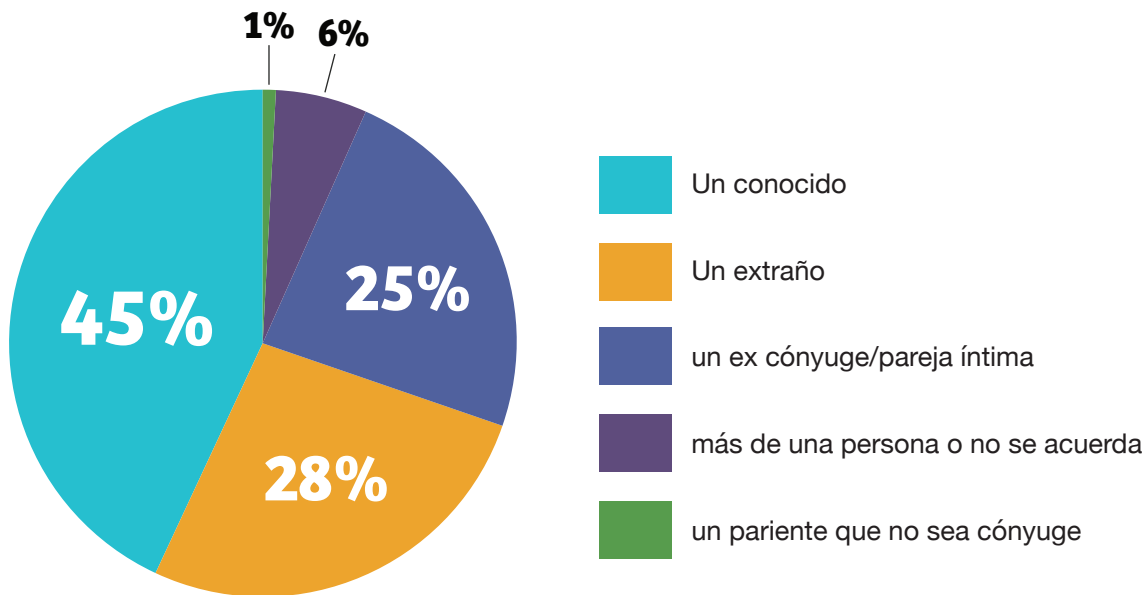
**MILITARES: 18,900**

experimentaron contacto sexual no deseado

# PERPETRADORES DE VIOLENCIA SEXUAL

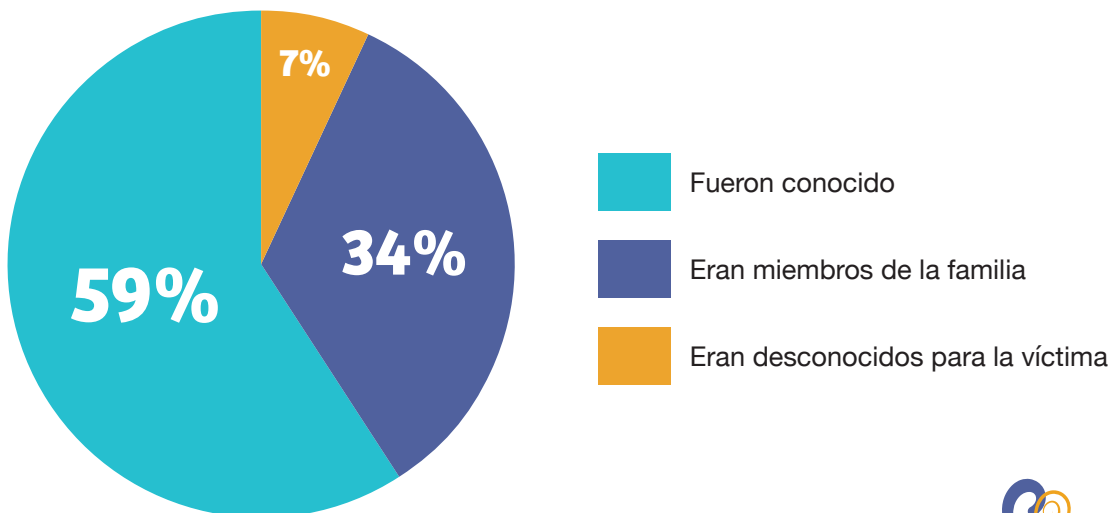
Los perpetradores de violaciones suelen ser delincuentes en serie. De cada 1.000 presuntos autores de violaciones remitidos a los fiscales: 370 tienen al menos una condena previa por delitos graves, incluidos 100 que tienen 5 o más delitos graves. 520 serán liberados mientras esperan el juicio. 70 de los autores liberados serán arrestados por cometer otro delito antes de que se decida su caso.

**7 de cada 10 violaciones son cometidas por personas que las sobrevivientes conocen. De los casos de violación denunciados a las fuerzas del orden, las violaciones fueron cometidas por:**



**El 93% de los jóvenes sobrevivientes conocían al perpetrador.**

La mayoría de los niños y adolescentes sobrevivientes conocen al perpetrador. De casos de abuso sexual denunciados a las fuerzas del orden.



# MITOS VS REALIDADES:

## MITO:

**“¡Cuidado con los extraños detrás de los arbustos!”**

## REALIDAD:

Se estima que el 93% de los jóvenes supervivientes y entre el 84% y el 90% de los supervivientes adultos conocían a sus agresores. Los violadores provienen de todas las clases, razas y orígenes. El mensaje del "peligro de los extraños" se ha transmitido con la mejor de las intenciones, pero en lo que respecta a la agresión sexual, la noción de "peligro de los extraños" es un error dañino.

## MITO:

**Los hombres no pueden ser violados.**

## REALIDAD:

Muchas personas creen que los hombres deben ser capaces de protegerse a sí mismos y, por lo tanto, no pueden ser sobrevivientes o vulnerables. Estadísticamente, 1 de cada 6 niños será abusado sexualmente antes de cumplir los 18 años. Además, 1 de cada 16 hombres es agredido sexualmente mientras está en la universidad (NSVRC).

## MITO:

**Si está casado, no puede ser violado por su cónyuge.**

## REALIDAD:

La violación puede ocurrir en cualquier relación, incluso dentro del matrimonio. Los estereotipos sobre las mujeres y el sexo, como que las mujeres disfrutaban del sexo forzado, las mujeres dicen "no" cuando en realidad quieren decir "sí" y que es el deber de la esposa tener relaciones sexuales, continúan reforzándose en nuestra cultura, contribuyendo al problema.

## MITO:

**Si dos personas están saliendo, en una relación, o han tenido relaciones sexuales en el pasado, entonces la violación no puede ocurrir en esta relación.**

## REALIDAD:

Falso. Independientemente de la naturaleza o el estado de su relación o del número de veces que haya tenido relaciones sexuales con esta persona, se debe dar el consentimiento cada vez que dos personas tengan relaciones sexuales; El consentimiento dado en el pasado no puede utilizarse como justificación para tener relaciones sexuales con alguien en contra de su voluntad, ya que esto es violación.

# ¿Como buscar por ayuda?

## LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

- ✓ Vaya a un lugar seguro: su seguridad es la máxima prioridad. Si está en peligro o necesita atención médica, llame al 911. Si necesita llamar a un amigo de confianza o a un ser querido para obtener apoyo y consuelo, hágalo. Tanto la seguridad física como la seguridad emocional son importantes durante este tiempo.

## TIENES OPCIONES

1. Llame a la policía: puede comunicarse con la policía para presentar una denuncia policial. Al presentar un informe policial, estará creando un registro formal y legal del delito que se cometió en su contra. Si se llama a la policía a la escena, no tiene la obligación de presentar una denuncia formal.
2. Llame a un proveedor de servicios de agresión sexual: si hay un proveedor de servicios de agresión sexual en su área, podrá ayudarlo y responder cualquier pregunta que pueda tener sobre sus opciones. Puede hablar con un defensor de forma anónima para recibir información.
3. Puede llamar a la Línea Directa Nacional de Agresión Sexual al 800-656-HOPE (4673) - Aunque esta llamada es gratuita, puede aparecer en su factura telefónica. Si crees que la persona que te agredió sexualmente puede revisar tu factura telefónica, intenta llamar desde el teléfono de un amigo o desde un teléfono público.

4. Busque atención médica: es posible que piense que la atención médica no es necesaria si no tiene ninguna lesión visible, pero es importante que reciba atención para posibles lesiones internas, infecciones de transmisión sexual o embarazo.

Al ir al hospital, también puede recibir un examen médico forense (a menudo conocido como un "kit de violación") que ayudará en la recopilación y preservación de evidencia física como resultado de la agresión.

5. Si puede, espere para lavarse, comer, beber, ir al baño o ducharse porque la evidencia podría destruirse; ir directamente al hospital ayuda a preservar la evidencia del crimen. Si es posible, lleve consigo una muda de ropa al hospital.

El costo de un examen médico forense está cubierto por el estado de Indiana a través de la Compensación para Víctimas de Delitos. Es contrario a las leyes estatales y federales (Reautorización VAWA 2013) que una víctima pague los costos de desembolso directo de un examen médico forense.

## NOTA IMPORTANTE

***Puede dar su consentimiento para un examen médico y la recopilación de pruebas y aun así negar el consentimiento para divulgar las pruebas a la policía. Si más adelante decide presentar una denuncia policial y participar en el enjuiciamiento de su agresor, puede dar su consentimiento en ese momento para divulgar las pruebas a la policía.***



# Protégete a ti mismo

Para muchas personas que han sido afectadas por una agresión sexual, la seguridad actual y a largo plazo puede ser una preocupación constante. La planificación de la seguridad consiste en hacer una lluvia de ideas sobre formas de mantenerse a salvo que también pueden ayudar a reducir el riesgo de daños futuros. Puede incluir la planificación para una crisis futura, la consideración de sus opciones y la toma de decisiones sobre sus próximos pasos. Encontrar maneras de permanecer y sentirse más seguro puede ser un paso importante hacia la curación, y estos planes y acciones no deben aumentar el riesgo de lastimarse.

## PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD

Familiarízate con los lugares seguros. Obtenga más información sobre lugares seguros cerca de usted, como el departamento de policía local o la casa de un familiar. Aprenda las rutas y memorizarlos.

### **Crea una palabra clave.**

Puede ser un código entre usted y sus hijos que signifique "salen", o con su red de apoyo que signifique "necesito ayuda".

### **Tenga en cuenta la seguridad de tu computadora.**

Si cree que alguien podría estar monitoreando el uso de su computadora, considere borrar regularmente su caché, historial y cookies. También puedes usar una computadora diferente en la casa de un amigo o en una biblioteca pública.

### **Apóyate en una red de apoyo.**

Tener a alguien a quien pueda acudir en busca de apoyo puede ser una parte importante para mantenerse a salvo y recuperarse. Busca a alguien en quien confíes que pueda responder a una crisis si necesitas su ayuda.

### **Prepara una excusa.**

Cree varias razones plausibles para salir de la casa en diferentes momentos o para situaciones existentes que podrían volverse peligrosas. Téngalos a mano en caso de que necesite escapar rápidamente.

### **Mantente seguro en casa.**

Si la persona que te está haciendo daño está en tu casa, puedes tomar medidas para sentirte más seguro. Trata de colgar campanas o un generador de ruido en tu puerta para asustar a la persona que te está lastimando, o duerme en espacios públicos como la sala de estar. Si es posible, mantenga las puertas dentro de su casa cerradas con llave o coloque algo pesado frente a ellas. Si te estás protegiendo de alguien que no vive contigo, mantén todas las puertas cerradas con llave cuando no las estés usando e instala un sistema de iluminación exterior con detectores de movimiento. Cambie las cerraduras si es posible.

# Seguridad contra el acoso

## **Esté preparado para comunicarse.**

Si es posible, mantenga su teléfono celular cargado y programe los números de contacto de emergencia con anticipación. Es posible que desee guardar estos contactos con un nombre diferente. Memoriza algunos números en caso de que no tengas acceso a tu teléfono celular.

## **Cambia tu rutina.**

Sé consciente de tu rutina diaria y comienza a modificarla con el tiempo. Cambie la forma en que viaja con más frecuencia, tomando diferentes rutas o diferentes modos de transporte.

## **Díselo a alguien en quien confíes.**

El acoso no debe mantenerse en secreto. Dígale a sus seres queridos, padres u otros adultos de confianza, o a la policía local para determinar si se puede hacer una denuncia

# Seguridad al salir

## **Haz una bolsa de escape.**

Prepare una bolsa que incluya todos los papeles y documentos importantes, como su certificado de nacimiento, licencia, pasaporte, tarjeta de seguro social, facturas, medicamentos recetados y registros médicos. Incluya dinero en efectivo, llaves y tarjetas de crédito. Esconde bien la bolsa. Si se descubre, llámalo "bolsa de huracanes" o "bolsa de fuego". Si va a escapar con niños, incluya también su información de identificación.

## **Planifica un destino.**

Localice el refugio para víctimas de violencia doméstica más cercano cuando planea escapar de una situación peligrosa. Si decides quedarte con un amigo o familiar, asegúrate de que sea un lugar seguro para ti o tu familia.

## **Planifica una ruta.**

A continuación, planifique una ruta de respaldo. Si está conduciendo, tenga un tanque de gasolina lleno en todo momento. Si dependes del transporte público, conoce las rutas y los horarios de salida. Muchos sistemas de transporte público tienen aplicaciones móviles que actualizan sus horarios y horas de llegada.

## **Prepara tu red de apoyo.**

Mantén tu red de apoyo al tanto. Hágalos saber cómo responder si el agresor se pone en contacto con ellos.

**Nota de seguridad importante: Si la situación peligrosa involucra a un compañero, acuda a la policía.**

# ÓRDENES DE PROTECCIÓN

Es una orden emitida por un juez que prohíbe o restringe a otra persona participar en cierta conducta. Las órdenes de protección pueden prohibir a otra persona:

- amenazar con cometer o cometer un acto de violencia contra usted;
- abusar, acosar o contactarlo a usted o a un miembro de su hogar;
- entrar en su propiedad o lugar de trabajo;
- dañar su propiedad

## Lo que necesitas saber:

### ¿Cómo obtener orden de protección?

**Conéctate en línea en “[public.courts.in.gov/porefsp](http://public.courts.in.gov/porefsp)” para presentar una Petición de Orden de Protección.**

Las órdenes de protección civil están disponibles para situaciones que involucran violencia doméstica o familiar, agresión sexual, acecho, acoso o captación sexual infantil. Este tipo de situaciones pueden ser muy peligrosas e incluso provocar la muerte. Dar un paso como solicitar una orden de protección puede ofrecer un nivel de seguridad, pero también aumentar su riesgo. Hay recursos disponibles para ayudarlo a dar este paso de manera segura. Aunque no es obligatorio, puede hablar con un defensor en su región, de manera confidencial y gratis, para que lo ayude a evaluar su nivel de peligro, planificar la seguridad y también ayudarlo a completar la Petición de Orden de Protección.

### ¿Qué pasa si estoy en peligro inmediato?

**Un juez puede otorgarle una orden de protección de emergencia.**

Esto le brinda protección inmediata mientras se procesa el pedido. En algunos casos, se ordenará una audiencia dentro de los 30 días, cuando el juez puede aprobar la orden de protección con los términos necesarios para detener la violencia o las amenazas de violencia.

### ¿Cómo me preparo para la corte?

**Para prepararse para una audiencia de orden de protección, debe, si puede, llevar testigos, fotografías de sus lesiones, informes policiales y médicos y cualquier otra información que tenga sobre la violencia.**

## Preguntas frecuentes

**¿Necesito un abogado?** No

**¿Puedo presentar una orden de protección de cualquier tribunal de Indiana?**

No, la petición debe presentarse en el condado en el que usted vive, donde vive el abusador o en el que ocurrió el abuso.

**¿Qué debo hacer con el orden?**

Haz copias. Mantenga uno con usted en todo momento. Guarde una copia en su automóvil, casa, trabajo y en la casa de un amigo. Haga un seguimiento con la corte para asegurarse de que se le haga la entrega legal al abusador (la ley de Indiana requiere que el abusador reciba una copia de la misma). Su orden de protección es válida y exigible en todos los demás condados y estados.

**¿Hay que pagar para obtener una orden de protección?** No

**¿Qué pasa si el abusador viola la orden?**

Ese es un delito en Indiana y el abusador puede ser arrestado por violarlo. Si no se siente seguro, llame al 911. Cuando llegue la policía, muéstreles la orden; Deberían hacerla cumplir.

**¿Puedo mantener mi dirección en secreto si me mudo?**

Si se muda dentro de Indiana, puede participar en el Programa de Confidencialidad de Direcciones. Le permite utilizar un apartado postal registrado a nombre de la Fiscalía General del Estado como su dirección permanente.



# How Do I File a Protective Order?



## PRESENTACIÓN ELECTRÓNICA EN LÍNEA

La solicitud de una orden de protección ahora se puede completar en línea con (o sin) un defensor de víctimas. La presentación es gratuita.

Visita: [public.courts.in.gov/porefsp#](http://public.courts.in.gov/porefsp#)



## HABLAR CON UNA DEFENSORA DE LAS VÍCTIMAS

Aunque no es obligatorio, puede hablar con un defensor en su región, de forma confidencial y gratuita, para que le ayude a evaluar su nivel de peligro, planificar su seguridad y también ayudarle a completar la Petición de Orden de Protección.

A Better Way, Muncie: 765.747.9107

A Better Way, Richmond: 765.966.0538

Oficina del Defensor de Víctimas de Muncie: 765.747.4777

Oficina del Fiscal del Condado de Delaware: 765.747.7801

Oficina del Fiscal del Condado de Wayne: 765.973.9394



## CREANDO UNA CUENTA

Para crear una cuenta, necesitará lo siguiente:

- Nombre
- Número de teléfono
- DIRECCIÓN
- Dirección de correo electrónico segura



## INFORMACIÓN NECESARIA

- El incidente(s) que tuvo lugar
- Cualquier documento o fotografía que respalde su solicitud.
- Informes policiales o médicos.
- Testigos del incidente
- Identificar a la o las personas protegidas (niños/mascotas)
- Identificar y describir al demandado (acusado)
- Cualquier solicitud de restricción de armas o armas de fuego.



## EL TRIBUNAL

El tribunal DEBE programar una audiencia dentro de los 30 días posteriores a la presentación de la petición de una Orden de Protección si el tribunal ordena al demandado que le entregue la posesión de la residencia u otra propiedad personal esencial, arreglos de visitas, ordenando el pago de honorarios o gastos, o prohibir el uso de armas por parte del demandado.

# AVISO DE DERECHOS DE LAS VÍCTIMAS

IC 35-33-1-1.5 requiere que un oficial de policía que responda a la escena de un delito que involucre violencia doméstica o familiar le dé a la víctima un aviso inmediato y por escrito de los siguientes derechos previstos por la ley bajo IC 35-40.

1. Una víctima tiene derecho a ser tratada con justicia, dignidad y respeto durante todo el proceso de justicia penal. (CI 35-40-5-1)
2. La víctima tiene derecho a ser informada, previa solicitud, cuando una persona acusada de cometer o condenada por cometer un delito perpetrado directamente contra la víctima, sea puesta en libertad o se haya fugado. Esto incluye la liberación o el escape de centros de salud mental. (CI 35-40-5-2)
3. Una víctima tiene derecho a que se considere su seguridad al determinar la liberación de la custodia de una persona acusada de cometer un delito contra la víctima. (CI 35-40-5-4)
4. Una víctima tiene derecho a información, previa solicitud, sobre la disposición del caso penal que involucra a la víctima o la condena, sentencia y liberación de una persona acusada de cometer un delito contra la víctima. (CI 35-40-5-8)
5. La víctima tiene derecho a ser escuchada en cualquier procedimiento que implique una sentencia o una decisión de liberación posterior a la condena. El derecho de la víctima a ser escuchada puede ejercerse, a discreción de la víctima, mediante una declaración oral o escrita, o la presentación de una declaración mediante cinta de audio o video. (CI 35-40-5-5)
6. La víctima tiene derecho a hacer una declaración escrita u oral para utilizarla en la preparación del informe previo a la sentencia. La víctima también tiene derecho a leer los informes previos a la sentencia relacionados con el delito cometido contra la víctima para que la víctima pueda responder al informe previo a la sentencia. (CI 35-40-5-6)
7. 7. La víctima tiene derecho a conferenciar con un representante del ministerio público después de que se le haya imputado un delito presuntamente cometido contra ella; antes del juicio por un delito presuntamente cometido contra la víctima; y antes de cualquier disposición de un caso penal que involucre a la víctima. Este derecho se aplica en las siguientes situaciones: El presunto delito se cometió directamente contra la víctima. El presunto delito grave o menor fue un delito contra la persona, que incluye los delitos de agresión, agresión doméstica, agresión agravada, agresión con desechos corporales, imprudencia criminal, intimidación, acoso, invasión de la privacidad o apuntar con un arma de fuego, y el presunto delito grave. o delito menor fue cometido contra la víctima por una persona que:
  - A. es o fue cónyuge de la víctima;
  - B. es o vivía como cónyuge de la víctima;
  - C. o tiene un hijo en común con la víctima.

Para otros delitos menores, la víctima debe presentar una solicitud de notificación, que incluye un número de teléfono y una dirección actuales. (CI 35-40-5-3)

1. Una víctima tiene derecho a solicitar una orden de restitución y otros recursos civiles contra la persona. condenado por un delito contra la víctima. (CI 35-40-5-7)
2. La víctima tiene derecho a ser informada de sus derechos constitucionales y estatutarios. (CI 35-40-5-9)

# ¿Cómo respondes si alguien te está presionando?

Un perpetrador de violencia sexual puede usar tácticas, como la culpa o la intimidación, para presionarte a hacer algo que no quieres hacer. Puede ser molesto, aterrador o incómodo si te encuentras en esta situación. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a salir de la situación de manera segura.

## **Recuerda que esto no es tu culpa.**

No hiciste nada malo. La responsable es la persona que te está presionando.

## **Confía en tu instinto.**

No te sientas obligado a hacer algo que no quieras hacer. No importa por qué no quieres hacer algo. El simple hecho de no estar interesado es razón suficiente. Haz solo lo que te parezca correcto.

## **Tener una palabra clave.**

Desarrolle un código con amigos o familiares que signifique "Me siento incómodo" o "Necesito ayuda". Podría ser una serie de números que puedes enviar por mensaje de texto, como "311". Puede ser una frase que digas en voz alta, como "Ojalá nos tomáramos más vacaciones". De esta manera, puede comunicar su preocupación y obtener ayuda sin alertar a la persona que lo está presionando.

## **Está bien mentir.**

Si te preocupa enojar o molestar a esta persona, puedes mentir o inventar una excusa para crear una salida. Puede sentirse mal mentir, pero nunca está obligado a permanecer en una situación que lo haga sentir incómodo, asustado o amenazado. Algunas excusas que puedes usar son: necesitar cuidar a un amigo o familiar, no sentirte bien o tener que estar en otro lugar a una hora determinada. Incluso excusarse para usar el baño puede crear una oportunidad para escapar o buscar ayuda. Lo que sea que necesites decir para mantenerte a salvo está bien, incluso si puede parecer vergonzoso en ese momento.

## **Piensa en una ruta de escape.**

Si tuvieras que irte rápido, ¿cómo lo harías? Ubique las ventanas, puertas y cualquier otro medio para salir de la situación. ¿Hay personas alrededor que podrían ayudarte? ¿Cómo puedes llamar su atención? ¿A dónde puedes ir cuando te vayas? Si tienes que encontrar una manera de salir de una situación en la que alguien te está presionando, o si sucede algo a lo que no diste tu consentimiento, no es tu culpa.

# RECUPERARSE DE UNA AGRESIÓN SEXUAL

Recuperarse de una agresión o abuso sexual es un proceso, y ese proceso es diferente para todos. Puede llevar semanas, meses o años: no hay un cronograma para la curación. Así como el proceso de recuperación varía, también lo hacen los posibles efectos asociados con la agresión sexual.

## EFECTOS COMUNES

**Reviviscencia**

**Pesadillas**

**Cambio en el sueño**

**Ira/Rabia**

**Dificultad para concentrarse**

**Hipervigilancia**

**Depresión**

**Ansiedad/Pánico**

**Culparse a sí mismo**

**Culpa/Vergüenza**

**Adormecimiento emocional**

**Trastorno por Estrés Postraumático**

**Abuso de Sustancias**

**Suicidarse**

**Autolesión o lesión**

**Síndrome de Estocolmo**

**Enfermedad de Transmisión Sexual**

**Embarazo**

**Trastornos de la alimentación**

## DEPRESION

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que ocurre cuando los sentimientos asociados con la tristeza y la desesperanza continúan durante largos períodos de tiempo e interrumpen los patrones de pensamiento regulares. Puede afectar su comportamiento y su relación con otras personas.

La depresión no discrimina, puede afectar a cualquier persona de cualquier edad, género, raza, etnia o religión. En 2012, se estima que 16 millones de adultos experimentaron depresión, según los NIH.

Es normal que los sobrevivientes tengan sentimientos de tristeza, infelicidad y desesperanza. Si estos sentimientos persisten durante un período prolongado de tiempo, puede ser un indicador de depresión.

La depresión no es un signo de debilidad. Es una afección de salud mental grave y los sobrevivientes a menudo pueden beneficiarse de la ayuda de un profesional.

# Autocuidado después de un trauma

El cuidado personal consiste en tomar medidas para sentirse sano y cómodo. Ya sea que haya sucedido recientemente o hace años, el cuidado personal puede ayudarlo a lidiar con los efectos a corto y largo plazo del trauma.

## **AUTOCUIDADO EMOCIONAL**

El autocuidado emocional puede significar diferentes cosas para cada persona. El secreto del autocuidado emocional es estar en sintonía con uno mismo. Piensa en un momento en el que te sentiste equilibrado y estable. Pregúntate qué estabas haciendo, dónde estabas, quién estaba contigo y cualquier otro detalle útil y descriptivo.

## **AUTOCUIDADO FÍSICO**

Después de un traumatismo, es importante mantener el cuerpo sano y fuerte. Es posible que te estés recuperando de lesiones o sintiéndote emocionalmente agotado. Una buena salud física puede ayudarte en este momento.

## **El cuidado personal y usted:**

Sigue recordándote a ti mismo que tus respuestas son respuestas normales a una situación estresante. Date permiso para hacer lo que tengas que hacer para cuidarte. Tu cuerpo y tu mente te dirán lo que tienes que hacer, tu trabajo es escucharlos. Descansa lo suficiente cuando estés cansado y usa la energía que tienes si experimentas hiperactividad a veces. No te obligues a estar activo si no tienes energía, y descansa cuando te sientas cansado.

Habla con la gente. Intenta comunicarte. Es posible que experimente la necesidad de hablar repetidamente sobre el trauma. Si puedes encontrar a alguien que esté dispuesto a escuchar, úsalo para hablar sobre cómo te sientes. Si no tiene a nadie en su red de apoyo a quien recurrir, considere llamar a una línea de crisis, ir a un centro de crisis o usar otros recursos comunitarios, ya que están ahí para ayudarlo. Pasa tiempo con los demás, incluso si no tienes ganas de hablar. Puede ser muy reconfortante saber que no estás solo. Trata de encontrar a alguien o algún lugar que te haga sentir seguro y reconfortante, y pasa tiempo allí.

No tomes decisiones importantes en tu vida ni hagas grandes cambios en tu vida, si es posible. Este no es un momento para presionarse a sí mismo para hacer algo fuera de lo común. Concéntrate en cuidarte a ti mismo. Haz cosas que te hagan sentir bien: toma baño, lee, haz ejercicio, mira televisión, pasa tiempo con amigos y familiares, prepárate un regalo especial o cualquier otra cosa que te haga sentir cariñosa.

Permítete llorar, enfurecerte y expresar tus sentimientos. Trate de no adormecer sus sentimientos con alcohol o drogas. Esto solo complicará su situación.



**RAPE CRISIS CENTER**



# PRACTICAR EL AUTOCUIDADO

Un buen cuidado personal le permite cuidar mejor a los demás, especialmente si hay alguien en su vida que ha sobrevivido a la violencia sexual. Los principios del autocuidado para amigos y familiares son similares a los conceptos de autocuidado para los sobrevivientes, pero hay algunos aspectos adicionales a considerar.

## Mantenga su estilo de vida –

Puede ser difícil mantenerse emocionalmente fuerte si te estás enfocando en la agresión sexual. Mantener tu estilo de vida y seguir haciendo lo que te gusta es importante para tu bienestar emocional. Si te gusta pintar, cocinar, hacer ejercicio, pasar tiempo con amigos u otras actividades, sigue así. Puede parecer difícil sacar tiempo para hacer estas actividades, pero pueden ser estrategias útiles de autocuidado a largo plazo.

## Haga planes –

A veces, hablar sobre lo que sucedió puede ayudarte a lidiar con tus sentimientos, y otras veces puede hacer que te sientas atascado. Haga planes que le den un descanso de hablar o pensar en la agresión. Podría significar comenzar un nuevo pasatiempo o volver a visitar uno que ya disfrutas. Podrías ir a cenar con un grupo de amigos que entiendan que no es momento de hablar de lo que sucedió. Tal vez prefieras una actividad en solitario, como dar largos paseos. Deja que este sea un momento en el que puedas dejar de pensar en el asalto.

## Acércate y platique –

Es normal tener dificultades para procesar la agresión sexual de un ser querido. Puede seguir siendo difícil a medida que pasa el tiempo y el sobreviviente comienza el proceso de curación. Puede llamar a la Línea Directa Nacional de Agresión Sexual al 800.656.HOPE (4673) o visitar “[online.rainn.org](http://online.rainn.org)” para conversar con alguien que entienda por lo que está pasando. También puedes considerar hablar con un profesional de la salud mental para ayudarte a lidiar con estos pensamientos y sentimientos.

## Tómate tu tiempo para relajarte –

La relajación es diferente para cada persona. Puedes considerar la meditación o los ejercicios de respiración profunda. Tal vez escribir un diario te ayude a ordenar tus pensamientos y encontrar la paz. Dedica tiempo a tu día para estos momentos de relajación.

# CONVIÉRTETE EN UN ESPECTADOR ACTIVO

La única persona responsable de cometer una agresión sexual es el perpetrador, pero todos tenemos la capacidad de velar por la seguridad de los demás. Ya sea que se trate de llevar a alguien a casa de manera segura después de una fiesta o confrontar directamente a una persona que está involucrada en un comportamiento amenazante, cualquiera puede ayudar a prevenir la violencia sexual.



***Un espectador es una persona que está presente cuando cabo un evento, pero que no está directamente involucrada. Los transeúntes pueden estar presentes cuando ocurre una agresión o abuso sexual, o pueden presenciar las circunstancias que condujeron a estos delitos.***

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

Es posible que haya escuchado el término "intervención de un transeúnte" para describir una situación en la que alguien que no está directamente involucrado interviene para cambiar el resultado. Intervenir puede darle a la persona que te preocupa la oportunidad de llegar a un lugar seguro o salir de la situación. No tienes que ser un héroe o incluso destacar entre la multitud para marcar una gran diferencia en la vida de alguien. Tome medidas para proteger a alguien que pueda estar en riesgo de una manera que se ajuste a su nivel de comodidad.

Ya sea que lleves a casa a un amigo que ha bebido demasiado, le expliques que un chiste de violación no es gracioso o involucres a la seguridad cuando alguien se comporta de manera agresiva, elegir intervenir puede afectar la forma en que quienes te rodean piensan y responden a la violencia sexual.

## ¡TUS ACCIONES IMPORTAN!

No siempre es fácil intervenir, incluso si sabes que es lo correcto. Está bien tener estos pensamientos, pero es importante darse cuenta de que sus acciones pueden tener un gran impacto. En muchas situaciones, los transeúntes tienen la oportunidad de evitar que ocurran delitos como la agresión sexual en primer lugar.

Ya sea que hayas podido o no cambiar el resultado de la situación, al intervenir estás ayudando a cambiar la forma en que las personas piensan sobre sus roles en la prevención de la violencia sexual.

## 4 PASOS PARA PROTEGER A TUS AMIGOS

Crear una distracción | Pregunte directamente

Remisión a una autoridad | Pida apoyo a otras personas