

Hacia la Curación y la Justicia

Un manual para Sobrevivientes de la violencia sexual



FREEDOM FROM SEXUAL VIOLENCE

QUINTA EDICIÓN – 2018

RECONOCIMIENTOS

Este manual está dedicado a los sobrevivientes de la violencia sexual. Su fin es ofrecer información general y no intenta dar asesoramiento sobre situaciones médicas, legales o emocionales específicas. Cada persona, cada caso y cada región tienen sus propias diferencias.

Este folleto fue publicado por la Colorado Coalition Against Sexual Assault, y fue compilado y escrito originalmente por Leslie Kalechman, LCSW.

Segunda edición: Nancy Koester (2003)

Tercera edición: Karen Moldovan (2010)

Cuarta edición: Karen Moldovan, con contribuciones de Liz Clift (2014)

Quinta edición: Josh Keehne, Agueda Morgan (2018)

En todos estos años, muchos voluntarios han aportado valiosas perspectivas y comentarios para este manual. También agradecemos el trabajo en colaboración para lograr la evolución de esta publicación.

Este proyecto contó con el apoyo del subsidio número 2014-WF-AX-0016, 2015-WF-AX-0026, que concede el Departamento de Seguridad Pública de Colorado, División de Justicia Criminal – oficina administrativa para el S.T.O.P. Programa de Subvención de Fórmula. Esta publicación expresa las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones de los autores y no refleja necesariamente los puntos de vista de la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia de los EE. UU.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
• Usted No Consintió	3
2. DEFINICIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL	6
• Leyes De Colorado Sobre la Agresión Sexual	6
• ¿Qué Significa el Consentimiento En Colorado?	7
3. CURACIÓN Y RECUPERACIÓN	15
• La Curación Verdadera es Posible	15
• El Proceso de Curación	15
• Lo que puede Incluir en su “Equipo de Emergencia”:	18
4. PREOCUPACIONES MÉDICAS Y DE SALUD.....	24
• Decisión de ir al Hospital.....	24
• Opciones para Presentar una Denuncia en Colorado.....	25
• En el Hospital.....	26
5. RESPUESTA DE LAS AUTORIDADES POLICIALES.....	28
• LA Decisión de Presentar una Denuncia	28
• Ley de Prescripción	29
• Presentación de una Denuncia a la Policía	30
• Obtención de Pruebas	31
• El Arresto	32
• Derechos de las Víctimas de un Delito: ²³	33
6. EL SISTEMA DE JUSTICIA Y TRIBUNALES PENALES.....	35
• Oficina del Fiscal de Distrito.....	35
• La Defensa	36
• Audiencias del Tribunal	37
• Proceso Civil	39

7. PARA LA FAMILIA Y LOS AMIGOS.....	40
• Maneras de Ayudar.....	40
• Todos Reaccionamos de Manera Diferente.....	41
• Acerca de la Intimidad Sexual.....	43
8. RECURSOS PARA LOS/LAS SOBREVIVIENTES	44
• CCASA — Colorado Coalition Against Sexual Assault.....	44
• Organizaciones Nacionales	44
9. LISTA DE LECTURAS RECOMENDADAS	48
10. NOTAS Y REFERENCIAS.....	51
• Notas:	53



1. INTRODUCCIÓN

Si usted ha sido víctima de actividad sexual no deseada, esperamos que la información de este folleto le permita saber que no está solo/sola, le ayude a tomar decisiones informadas y le brinde apoyo para su recuperación.

Muchas personas que han tenido alguna experiencia de actividad sexual no deseada tal vez no se consideren víctimas de una agresión sexual. Sin embargo, el término **agresión sexual** describe un gran número de actividades sexuales no deseadas. Todos podemos ser víctimas de una agresión sexual. Es algo que le sucede a hombres, mujeres, niños, adolescentes, adultos y ancianos. La agresión sexual no toma en cuenta raza, religión, condición social, orientación sexual ni identidad sexual. Sucede en todas las comunidades de Colorado y en todo el país, en zonas rurales y urbanas. En este folleto, se usan los términos “agresión sexual” y “violencia sexual” indistintamente.

En los medios informativos (televisión, periódicos, Internet, etc.), nos enteramos de agresiones sexuales cometidas por extraños mucho más de otros tipos de agresión sexual. Esto puede ser engañoso. En realidad, las agresiones sexuales cometidas por extraños no son tan frecuentes como las perpetradas por personas que la víctima conoce.¹

Por ejemplo, la violencia sexual puede ocurrir en una cita, con la pareja o el cónyuge, o con un colega de trabajo, amigo o pariente. La mayoría de estas agresiones tienen lugar en la casa de la víctima o de un amigo, pariente o vecino. Una agresión sexual puede ocurrir independientemente de que ambas personas se conozcan, salgan juntas como pareja o estén casadas.

En el 2012, se calcula que solo el 28% de todas las violaciones o agresiones sexuales fueron denunciadas a la policía.² Las agresiones sexuales cometidas por una persona conocida por la víctima representan el 91% de los delitos de este tipo contra las mujeres, y el 51% en el caso de los hombres.³ Suele ser difícil hablar de este tipo de violencia. Sin considerar la relación entre la víctima y el perpetrador la agresión sexual es siempre un delito y el perpetrador/agresor es el único responsable.

Este tipo de agresión es un golpe emocional y un trauma. Despoja a la víctima de poder y control. El trauma hace que las víctimas tengan una mezcla de sentimientos y pensamientos desagradables. Los sentimientos comunes incluyen a menudo emociones diversas, como conmoción, confusión, temor, ira, impotencia, culpabilidad, autorrecriminación, vergüenza, ridículo, insensibilidad e incredulidad.

Cada víctima de agresión sexual reacciona de manera diferente. No hay una "manera correcta" de afrontar este delito. Haga lo que sea mejor para usted en ese momento. Con apoyo, autocomprensión y autoconsideración, las emociones difíciles o dolorosas serán menos intensas con el tiempo.

Debe saber que todo lo que haya hecho por sobrevivir a esa agresión fue lo correcto. Cualquiera que haya sido la situación, nadie merece ser victimizado. Lo que sucedió no fue culpa suya. La persona culpable es su agresor, que cometió un acto violento, un delito penal.

La agresión sexual causa gran confusión en la vida del sobreviviente. Dése todo el tiempo que necesite para sanar y busque ayuda para ello. Trátese con delicadeza y paciencia. Concédase respeto aceptando la realidad de lo que sucedió. Permítase sentir todos los sentimientos que surjan. Haga uso de todos los recursos que necesite: familia, amigos, terapeutas, programas para casos de crisis por violación, grupos de apoyo en línea, etc. No tiene que recuperarse usted solo/a de este trauma.

Es importante que trate de buscar personas que:

- Le crean y crean en usted.
- Escuchen, escuchen, escuchen.
- Controlen los sentimientos que puedan surgir en ellas y acepten los sentimientos que usted les comunique.
- Estén dispuestas a dejar que usted tome sus propias decisiones acerca de las medidas que tomará.

Es recomendable que la familia y los amigos lean también este manual, porque el impacto de una agresión sexual afecta también a las personas cercanas al/ a la sobreviviente. Este folleto tiene información y perspectivas que pueden ayudar a familia y amigos a ofrecer el mejor apoyo posible durante estos momentos difíciles.

Usted es un/a sobreviviente y no está solo/a.

Lamentablemente, en los Estados Unidos, 1 de cada 5 mujeres (el 19.1%) y 1 de cada 71 hombres (el 1.5%) han experimentado una violación completa o intentada en algún momento de su vidas. En Colorado, aproximadamente el 20.5% de las mujeres han experimentado un intento o una violación, y aproximadamente el 17.6% de los hombres han experimentado alguna forma de contacto sexual violento.⁴

USTED NO CONSENTIÓ

Aun cuando usted no se haya defendido ni haya dicho “no”, de todas formas, lo sucedido es una agresión sexual. El sentimiento de que tuvo que “ceder” por su seguridad física o emocional no es lo mismo que haber consentido. Si usted no dijo “sí” con libertad, usted no consintió. La actividad sexual sin consentimiento es una agresión sexual.

Si usted no dijo “sí” con libertad, usted no consintió.

Usted no se está volviendo loco/a, aunque pueda sentirse así.

Después de una agresión sexual, los pensamientos y sentimientos que pueda tener están relacionados con el trauma. A menudo, los/las sobrevivientes sienten conmoción, culpabilidad, temor, ansiedad y vergüenza. Las reacciones físicas comunes pueden ser: pesadillas, problemas para dormir o deseos de dormir a toda hora, cambios en el

apetito y muchas otras reacciones. Su capacidad de disfrutar su rutina diaria puede cambiar, hasta el punto de la depresión y los pensamientos suicidas. Si ha tenido pensamientos suicidas, llame a la línea directa nacional contra el suicidio (National Suicide Hotline) al 1-800-273-TALK (8255) o, para las personas con problemas auditivos, el número es 1-800-799-4TTY (4889). La línea directa cuenta con asesores capacitados las 24 horas todos los días.

El trauma de una agresión sexual también puede afectar su capacidad para sentirse seguro/a en el mundo, confiar en otras personas o sentirse en control de lo que le sucede. Cuando esa confianza ha sido sometida a prueba, puede haber pensamientos y sentimientos confusos.

No se debió a su manera de vestir ni de actuar

La agresión sexual es un acto de violencia, manipulación y coacción a manos de un perpetrador. Los perpetradores de violencia sexual explotan la confianza, benevolencia y vulnerabilidades de la gente, y usan la agresión sexual como instrumento para despojar a otra persona de fuerza y control y a menudo se sienten con derecho al cuerpo de la otra persona. Todos podemos ser víctimas de violencia sexual. Hay víctimas de agresión sexual de ambos sexos y de todas edades. A menudo, los perpetradores intentan culpar a la víctima (con argumentos como “Ella se lo buscó...”, “Él me sedujo...”, etc.); sin embargo, el perpetrador es siempre el responsable y es siempre la parte culpable.

Usted se mantuvo vivo/a

En este folleto, usamos el término sobreviviente para reconocer que, como víctima de una agresión sexual, usted sobrevivió. Lo que haya hecho para mantenerse vivo/a o soportar la situación fue exactamente lo que debía hacer. En una situación de amenaza física, el instinto de supervivencia asume el control. Aun cuando no haya gran fuerza física, los perpetradores suelen usar coacción, presión o amenazas para dominar. Lo más importante es que usted sobrevivió. Muchas personas ceden a la agresión para evitar ser lastimadas o asesinadas, o por temor debido a la relación que existe con el perpetrador. Más de dos tercios de las víctimas de violación no

se resisten al ataque por miedo a morir o a ser heridas y, por lo tanto, es posible que no presenten moretones, marcas ni otras heridas visibles.⁵ Una respuesta bien documentada al trauma es sentirse “paralizado” o no poderse mover. Es una reacción común y válida.

Es posible que esto ya haya sucedido antes

Si usted ya ha sido víctima de una agresión sexual en el pasado, puede ser especialmente difícil para usted afrontar la agresión reciente. El efecto de otra agresión puede hacer resurgir problemas de otras experiencias. Muchos sobrevivientes de varias agresiones consideran que algo en ellos hace que esto les suceda, o bien que, por algún motivo, se merecen la agresión. Recuerde que, no importa cuántas veces haya sido agredido/a y lo que los agresores le hayan dicho, usted no se merece lo que le sucedió. NADIE merece ser víctima de una agresión. Si ha sido víctima de varias agresiones sexuales, la terapia puede ser especialmente útil para usted.



Esta información puede servirle:⁶

Estos puntos serán tratados con más detalle en otros capítulos de este manual.

1. La agresión sexual es un delito que despoja a la víctima de poder y control o los minimiza durante el contacto íntimo. Usted puede recuperar su poder tomando sus propias decisiones acerca de como salir adelante después de una agresión.
2. En un centro para casos de crisis por violación, un campus universitario o una base militar, un/a defensor/a de víctimas de agresión sexual puede ofrecer apoyo emocional porque es alguien que **escucha de manera objetiva**, es decir, no está directamente involucrado/a en su situación y puede escucharle sin prejuicios. Esa persona puede ayudarle a tomar decisiones informadas proporcionándole información acerca de las reacciones comunes al trauma de violencia sexual, consideraciones médicas, sus opciones de informe, proceso de justicia penal y otros aspectos judiciales. Usted tiene el derecho de obtener esta información sin necesidad de presentar una denuncia a

la policía, de hablar con un terapeuta o de ver a un médico. Como leerá más adelante, es posible que esto no se aplique a usted si tiene menos de 18 años. Estas son decisiones personales que debe tomar a medida que comience a entender sus propios sentimientos y opciones.

- 3.** Usted no tiene la culpa. Su agresor es el responsable. Usted merece que le crean y le traten con respeto y compasión.
- 4.** Si le preocupan las lesiones, infecciones de transmisión sexual o el embarazo, es importante que busque atención médica lo antes posible.
- 5.** Si usted tiene más de 18 años de edad, puede decidir si denuncia o no el delito, o si va a colaborar con las autoridades policiales. Si es menor de 18 años o si sabe de un menor de edad que se encuentra en peligro actualmente, es necesario que notifique al Departamento de Servicios Sociales (Department of Social Services) o a la policía.
- 6.** Si presenta una denuncia a la policía, es posible que reciba Compensación para las víctimas de un delito (Crime Victim's Compensation) para ayudarle a pagar gastos de atención médica, terapia y demás.
- 7.** Si no pide la intervención del sistema de justicia penal pero se realiza un examen médico-forense, es posible que el programa de pagos de emergencia a víctimas de agresión sexual (SAVE, Sexual Assault Victim Emergency) de Colorado le ayude con los costos relacionados con ese examen.
- 8.** Usted puede optar por acusar al perpetrador presentando una denuncia a la policía. No obstante, las autoridades policiales o la Oficina del Fiscal de Distrito, no el/la sobreviviente, tienen la decisión final acerca de enjuiciar o no al perpetrador, o de "presentar cargos" contra este. También puede obtener información acerca de las opciones de un proceso civil.
- 9.** Puede ser conveniente buscar ayuda de terapia para recuperarse del trauma de violencia sexual. En muchos casos, los/las sobrevivientes solo desean olvidar el asunto y seguir adelante con su vida; sin embargo, hay sentimientos no resueltos que les hacen difícil salir adelante.
- 10.** Nunca es demasiado tarde para hablar sobre experiencias pasadas de violencia sexual y comenzar el proceso de curación.





2. DEFINICIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual ocurre cuando la persona no consiente a un acto sexual.

La agresión sexual incluye la penetración o intrusión sexual sin el consentimiento de la persona, violaciones del espacio o la seguridad personal, como exhibicionismo o “exposición breve”, voyeurismo u observación clandestina, llamadas telefónicas o mensajes de texto obscenos, pornografía no consensual, ser forzado a desnudarse y el acoso sexual en el trabajo o la escuela. Muchas personas no saben que todas estas son formas de violencia sexual y que se consideran actos delictivos. El abuso sexual puede ser de muchos tipos, y en ellos puede o no haber contacto físico.

Agresión sexual es un término tanto legal como general. En la violencia sexual, hay agresión sexual y otras formas de contacto sexual no deseado. Entender los conceptos de violencia sexual y comportamiento sexual delictivo puede ayudarle a comprender sus sentimientos después de una agresión, así como reconocer los comportamientos ilícitos.

LEYES DE COLORADO SOBRE LA AGRESIÓN SEXUAL

Según las leyes de Colorado, la agresión sexual es el acto de penetración o intrusión sexual sin el consentimiento de la persona. Violación es el término que la gente suele usar para describir actos de penetración indeseada, aunque la palabra “violación” no es un término legal en Colorado. La penetración o intrusión sexual puede ser vaginal, oral o anal con cualquier parte del cuerpo u objeto.⁷ Las leyes de Colorado contemplan formas de agresión sexual como violación e intento de violación cometida por cualquier persona, independientemente de que sea conocida o extraña, la pareja, el cónyuge o un grupo de perpetradores.

En Colorado, también se consideran delitos el manoseo o el tocamiento no consentidos, y se les denomina “contacto sexual ilícito”⁸. Esto incluye el tocamiento de genitales, nalgas, ano o senos, por encima o debajo de la ropa.

El contacto sexual no deseado puede ser intrusivo, violador y degradante. Es común considerar que los actos en los que hay penetración son los “más graves” pero,

“Ceder a un acto por temor es **SOMETIMIENTO**, no consentimiento.”

con frecuencia, la persona se siente violada, degradada y atemorizada por formas menos invasoras de contacto sexual no deseado. Confíe en sus reacciones y obtenga la ayuda que sea más conveniente para usted. Independientemente del alcance de la actividad, si fue actividad sexual no deseada, es un delito y una violación personal.

¿QUÉ SIGNIFICA EL CONSENTIMIENTO EN COLORADO?

De acuerdo con las leyes de Colorado, el **consentimiento** se refiere a la “cooperación en acto o actitud en virtud de un ejercicio de la libre voluntad y con conocimiento de la naturaleza del acto”. Esto significa que el permiso para la actividad se da de manera libre y con cooperación, y que la persona que consiente entiende plenamente la naturaleza del acto. Haber tenido una relación reciente o anterior con el perpetrador no equivale automáticamente a consentir. Ceder a un acto por temor es **SOMETIMIENTO**, no consentimiento.” El temor puede deberse a intimidación o aislamiento, amenazas verbales o no verbales, violencia física o un arma.

Asimismo, se considera que no hubo consentimiento en las situaciones de “agresión sexual contra menores de edad”. La agresión sexual de un menor o “violación de menores” implica someter a una persona menor de 15 años a cualquier contacto sexual si el perpetrador es al menos 4 años mayor que la víctima, por ejemplo un menor de 14 años y una persona de 18 años de edad. También implica el contacto sexual con un menor de 17 años de edad si el perpetrador es al menos 10 años mayor que la víctima, por ejemplo un menor de 16 años y una persona de 26 años de edad.⁹

Además, el contacto sexual con cualquier menor de 18 años cometido por una persona que ocupa un cargo de poder o confianza se considera agresión sexual de un menor. Algunos ejemplos son el contacto sexual a manos de un maestro, entrenador, líder religioso, médico, padre o madre, padrastro o madrastra o toda persona a cargo del cuidado del menor. Estas leyes se aplican a los menores de edad aun cuando ellos consideren que consintieron en el contacto sexual.

El contacto sexual entre miembros de una familia se conoce como incesto.¹⁰ El perpetrador puede ser hombre o mujer, el padre o la madre, el padrastro o la madrastra, el tío o la tía, un hermano o hermana, o algún otro miembro de la familia. Las víctimas de incesto pueden ser hombres o mujeres.¹¹



De acuerdo con las leyes de Colorado, estas son algunas de las situaciones en las que no hay consentimiento:¹²

- La víctima está físicamente indefensa y no da su consentimiento.
- El perpetrador sabe que la víctima no tiene la capacidad para entender las consecuencias de sus propias acciones o comportamientos.
- De alguna manera (con alcohol, drogas, etc.), el perpetrador incapacitó considerablemente la capacidad de la víctima para entender o controlar la situación con el fin de lograr su sometimiento.
- La persona está ebria, inconsciente, adormecida o incapacitada de otro modo para indicar que está dispuesta a participar.



Si desea obtener las definiciones legales completas de Colorado de agresión sexual y otros comportamientos sexuales ilícitos, consulte los Estatutos modificados de Colorado (Colorado Revised Statutes) en www.colorado.gov, o llame a la **Colorado Coalition Against Sexual Assault** al 303-839-9999.



A menudo, los/las sobrevivientes consideran que la responsabilidad de lo que sucedió es suya; sin embargo, es importante que sepan que, si no hay consentimiento voluntario, la culpa es del perpetrador. El perpetrador no hizo caso de lo que usted deseaba o no deseaba, y es el responsable de lo sucedido.

Otros Estatutos de Colorado relacionados con la violencia sexual:

- Desde el 1 de julio de 2013, una persona declarada culpable de contacto sexual ilegal no tiene derecho a la notificación de terminación de los derechos paternales y al derecho de oponerse a la terminación de los derechos de los padres de un niño concebido como resultado del delito por la cual son convictos. Ellos también no tiene derecho a la asignación de las responsabilidades parentales, tales como tiempo de paternidad y la responsabilidad de tomar decisiones por el niño, herencia del niño y la notificación de, o el derecho de objetar a la decisión de dar en adopción al niño concebido como resultado de la ofensa.¹³
- Desde el 1ro de junio del 2017, los sobrevivientes de violencia sexual tienen una vía para romper su contrato de arrendamiento por razones de seguridad. Esto requiere una carta por escrito de la Enfermera Examinadora por Agresión Sexual (SANE) quien haya realizado el examen forense, o una carta del Programa de Asistencia de Dirección Postal Confidencial. Un informe de la policía también puede servir como documentación necesaria para iniciar el proceso. El sobreviviente que rompe su contrato de arrendamiento por medio de este proceso debe de pagar un mes más de renta y pagar cualquier daño que no esté relacionado a la agresión. Para mayor información de este proceso contacte al programa de consejería para la víctima con base comunitaria local. Usted puede encontrar un consejero cerca de usted al visitar la red social de CCASA.org y haga "click" en la pestaña de "get help"(obtener ayuda).¹⁴

¿Cuáles son los mitos comunes acerca de la violencia sexual?

La violencia sexual se comete en muchas situaciones y puede ocurrir en relaciones diversas. Existen muchos mitos acerca de la violencia sexual y la agresión sexual. Uno de ellos es que la agresión suele ser cometida de noche, por un extraño, en una calle oscura. Este ejemplo describe una situación de agresión sexual que, en la realidad, representa una minoría de los casos de violencia sexual. Las siguientes situaciones son ejemplos de varias circunstancias en las que puede haber violencia sexual. Estos ejemplos no incluyen todos los casos.

Agresión sexual cometida por un conocido

La agresión sexual a manos de un conocido puede incluir la cometida por la pareja en una cita o por alguien que la víctima conoce. Algunos ejemplos comunes pueden ser un amigo, vecino o miembro de un grupo. El golpe y la traición de haber sido agredido/a por alguien que usted conoce y en quien confía puede ser muy doloroso. Deplorablemente, este es el tipo más común de agresión sexual. Recuerde que la actividad sexual mediante coacción o a la fuerza es agresión sexual, independientemente de la naturaleza de la relación con la persona.

Es posible que los/las sobrevivientes de este tipo de agresión sexual cuestionen su propia capacidad para juzgar a otras personas y confiar en ellas. Los amigos y parientes mutuos pueden reaccionar con incredulidad y quizá con rechazo, lo cual hace que el sobreviviente se sienta más solo/a aún. Es importante buscar ayuda de quienes estén capacitados y dispuestos a ofrecer apoyo, sean familiares o amigos, o un proveedor de servicios para víctimas de agresión sexual.

Violencia sexual cometida por la pareja íntima

Usted debe saber que una relación de pareja o matrimonio de mucho tiempo no da permiso a nadie para exigir o forzar la actividad sexual. Cerca de 1 de cada 10 mujeres en los Estados Unidos (el 9.4%) ha sido violada alguna vez por su pareja íntima, y se calcula que el 16.9% de las mujeres y el 8% de los hombres han sido alguna vez víctimas de otras formas de violencia sexual que no es violación.¹⁵

La violencia sexual ocurre cuando uno de los miembros de la pareja o el matrimonio no ha consentido en el acto sexual. Todos tenemos algún momento en que no deseamos la cercanía física o sexual y, aun en las relaciones íntimas, deben respetarse esos deseos. La violencia sexual en el matrimonio o en una relación de mucho tiempo suele venir acompañada de otras formas de violencia y maltrato. Es una manera empleada por uno de los miembros de la pareja para ejercer control o poder sobre el otro. La violencia entre pareja íntimas se refiere al maltrato físico, mental, emocional, financiero y sexual que tiene lugar en una familia



o relación cercana. La violencia entre parejas íntimas es un acto que se usa para lograr el poder y el control sobre la pareja o sobre un miembro de la familia, y una forma grave de violencia, a menudo potencialmente mortal.

Menores de edad y adolescentes

El 18% de todas las víctimas de violación y agresión sexual tienen menos de 10 años de edad. La mitad de todas las mujeres víctimas de violación y agresión sexual tienen menos de 18 años en el momento de la primera agresión. El 93% de las víctimas jóvenes de agresión sexual conocen al perpetrador.¹⁶

Es importante que los adolescentes sepan que toda actividad sexual forzada es incorrecta e ilícita. Si el perpetrador es un adulto o una persona mucho mayor, esa actividad sexual puede ser un delito aun cuando el adolescente crea que fue consensual.

Los adolescentes sobrevivientes pueden encontrarse en una situación en la que es más difícil hablar con alguien acerca de la agresión. Es posible que se recriminen y que teman que nadie les va a creer, o que teman la reacción de sus amigos y sus familias. Tal vez tengan miedo de las consecuencias si la agresión tuvo lugar cuando hacían algo ilegal o en contra de las normas de la familia o la escuela. Además, puede ser que los adolescentes teman que si denuncian la agresión, sus padres intentarán limitar sus actividades y su libertad. No obstante, es importante que los padres de un/a sobreviviente se aseguren de que el/la adolescente no sea lastimado/a y esté a salvo. Los adolescentes y los menores de edad deben recibir atención médica y apoyo emocional. Durante el proceso de recuperación de un acto de violencia sexual, nadie debe estar solo sin la ayuda y el apoyo de personas adultas.

Si la agresión sexual fue cometida por un amigo, vecino, pariente o alguna otra persona de confianza de la familia, los adolescentes suelen temer que nadie les va a creer. Es especialmente importante que los adolescentes y menores de edad identifiquen al menos un adulto en su entorno que les crea, que no los culpe y que les ayude a tomar algunas decisiones sobre lo que harán después de la agresión.

Denuncia obligatoria

Sin importar la edad, todos los/las sobrevivientes merecen que se les crea y se les ayude a afrontar el trauma. Puede ser de gran ayuda hablar con alguien en quien confíen. Es necesario saber que, en ciertos casos (por ejemplo, cuando el incesto o el abuso es continuo), ciertas personas, como maestros, asesores escolares o médicos, tienen la obligación de presentar una denuncia a la policía o a los servicios de protección infantil. Existen muchas leyes sobre la denuncia obligatoria porque nuestra sociedad reconoce que el abuso es algo que NUNCA le debe suceder a ningún menor de edad.

Si le preocupa la posibilidad de tener que presentar una denuncia, el sobreviviente u otra persona puede hablar de manera anónima, sin dar el nombre de la víctima ni ninguna información que pueda identificar a la persona que habla. Al reverso de este folleto, consulte la lista de las organizaciones de Colorado para buscar la más cercana al lugar donde vive.

Es posible que los hombres duden en hablar con alguien o en denunciar los hechos a la policía por temor al ridículo o a que no les crean.

Incesto

Con frecuencia, los/las sobrevivientes del incesto se sienten muy solo/as, y puede ser muy difícil para ello/as hablar de esta agresión sexual. Quizá tengan sentimientos de soledad tanto en el momento de la agresión como durante su vida adulta. A menudo sienten que ellos son los culpables de lo que sucedió. También en este

caso, es importante recordar que el perpetrador es el único responsable. Los/las sobrevivientes pueden obtener ayuda, incluso años después del abuso.

En muchos casos, les preocupa que la verdad pueda ser muy dolorosa para sus familiares. Sin embargo, es importante que los/las sobrevivientes de un incesto obtengan ayuda para superar el abuso. Ello/as no son lo/as culpables de lo que sucedió.

Sobrevivientes varones

El contacto sexual sin consentimiento es violencia sexual, independientemente del sexo de la persona. Los hombres suelen pensar que esto no puede sucederles a ellos, pero sí es posible y sucede. Los varones menores son con frecuencia el blanco del abuso sexual de quienes ocupan puestos de poder o confianza.

Es posible que los/las sobrevivientes varones sientan dudas o confusión acerca de su sexualidad o identidad sexual. Muchos sobrevivientes, hombres y mujeres, consideran que su cuerpo los traicionó al responder sexualmente de alguna manera a la actividad sexual. No es raro que exista confusión porque las respuestas físicas no coinciden con las reacciones emocionales durante la agresión. Esto no quiere decir que la agresión haya sido agradable ni que la víctima fue de alguna manera responsable de lo que sucedió. Una agresión no significa que la identidad sexual del sobreviviente haya cambiado.

A menudo, los hombres se sienten sumamente avergonzados de lo que sucedió y quizá duden en hablar con alguien o en denunciar lo ocurrido a la policía por temor al ridículo o a que no les crean. Los hombres merecen recibir tanto apoyo legal y emocional como las mujeres. Nadie tiene el derecho de controlar ni de violar el cuerpo de otra persona.

Los hombres pueden necesitar apoyo especial. Siempre hay manera de obtener ayuda, por ejemplo llamar de forma anónima a una línea para casos de crisis y pedir hablar con un defensor o terapeuta varón si eso los hace sentir mejor. Algunos lugares cuentan con grupos de apoyo para ayudar a los/las sobrevivientes varones durante el proceso de curación. Lamentablemente, es posible que este recurso no

se ofrezca en todas las regiones. Consulte más información en el **Capítulo 8: Recursos para los/las sobrevivientes**. Asimismo, se han escrito muchos libros dirigidos especialmente a hombres sobrevivientes de la violencia sexual. Consulte más información en el **Capítulo 9: Lista de lecturas recomendadas**.

Alcohol y otros fármacos

El alcohol y los fármacos se utilizan para debilitar a una persona durante un tiempo y causar pérdida de memoria. El alcohol es la droga de uso más frecuente en una agresión sexual para someter a alguien a insinuaciones sexuales. Además del alcohol, existen otros fármacos que pueden hacer que alguien sea vulnerable a una agresión sexual. Es posible que el perpetrador ponga estos fármacos en una bebida, o que se aproveche de alguien que haya consumido drogas por diversión o por otros motivos.

Un mito común es que si la persona estaba bebiendo alcohol cuando fue agredida sexualmente, ella es la culpable de la agresión. Por desgracia, hay policías y personal médico, incluso familiares de la víctima, que creen en este mito. Recuerde que beber alcohol no es una excusa para cometer una agresión sexual.

Aun cuando el alcohol es la droga que los perpetradores usan mayormente para facilitar la agresión sexual, es posible que empleen otros fármacos. Algunos de estos no tienen sabor, color ni olor, y pueden ser líquidos o disolverse fácilmente en estos. Los efectos de estos fármacos son inmediatos.

A algunos de ellos, como el GHB, la ketamina y el Rohypnol (roofies), se les llama las “drogas para violación en citas” porque son usadas para aumentar de inmediato la vulnerabilidad a una agresión sexual.

Según los profesionales médicos en Colorado, los medicamentos de venta libre pueden ser usados para facilitar una agresión sexual, por ejemplo los antihistamínicos para las alergias. Los fármacos recetados más comúnmente (ansiolíticos como Valium, Ambien y Xanax) pueden causar un profundo letargo.¹⁷ Los perpetradores las usan para hacer a una persona más vulnerable a la agresión sexual.

Recuerde que consumir alcohol o drogas no es lo mismo que consentir en tener relaciones sexuales. Desde el punto de vista legal, una persona ebria, inconsciente, dormida o incapacitada de algún modo para expresar su disposición a participar no puede consentir en tener relaciones sexuales. Por lo tanto, toda actividad sexual con una persona en este estado físico se considera un contacto sexual ilícito o una agresión sexual.¹⁸

Cuando hay drogas o alcohol involucrados en una agresión sexual, los/las sobrevivientes tienen más preocupaciones. Es posible que la incapacidad de recordar haga que se pregunten qué es lo que sucedió exactamente, y que tengan sentimientos cada vez más profundos de vulnerabilidad y pérdida de control.

Si consumieron drogas o alcohol por voluntad propia, no es raro que las víctimas de agresión sexual se culpen a sí mismas de lo que sucedió. Es importante que sepan que ni las drogas ni el alcohol son la causa de una violación. Es el violador quien decide agredir a una persona en condiciones vulnerables. En realidad,

las leyes de Colorado consideran que un perpetrador que usa drogas para lograr agredir sexualmente a alguien comete un delito penal más grave.

Si existe la posibilidad de que haya drogas involucradas, se pueden hacer análisis de sangre u orina. Aunque muchas de estas drogas son eliminadas del cuerpo con rapidez, un análisis podría aportar pruebas importantes en un proceso judicial. Es importante saber que algunos exámenes para detección de drogas muestran todos los fármacos presentes en el sistema, incluso los que la víctima tome voluntariamente. También puede ser que no haya señales de fármacos en los resultados de un examen, aunque la víctima siga sospechando que fue drogada. Los resultados negativos solo significan que el cuerpo de la víctima eliminó los fármacos con rapidez. Es fundamental tratar los sentimientos que existen cuando el/la sobreviviente sospecha o sabe que fue drogado/a y agredido/a.

Personas mayores o discapacitadas

Los perpetradores de una agresión sexual tienden a buscar personas vulnerables. Las investigaciones muestran que el número de personas discapacitadas víctimas de violación sexual o agresión sexual es el doble que el de personas sin una discapacidad.¹⁹ Las personas mayores y ancianas también pueden ser agredidas. Solo el 30% de las víctimas de violación o agresión sexual de 65 años de edad o mayores lo denuncian a la policía.²⁰ Al igual que otros tipos de agresión sexual, el perpetrador suele ser una persona que la víctima conoce, como un pariente, vecino, amigo o proveedor de cuidados. Desgraciadamente, este tipo de agresiones son comunes.

Una persona mayor o discapacitada tiene derecho a ser tratada con respeto, así como a tomar medidas y buscar recursos de ayuda. Las organizaciones o las agencias locales para defensa de las personas mayores o discapacitadas pueden ofrecer apoyo y otro tipo de asistencia. Tal vez sea conveniente preguntar si hay algún miembro del personal que tenga experiencia en casos de agresión sexual.

Violación en grupo

La violación en grupo es cuando dos o más personas cometen la agresión sexual. Esto es especialmente aterrador, y a menudo incluye tanto violencia física como violencia sexual. Al igual que cualquier otra agresión sexual, la intención es tener el poder y el control. También puede tratarse de un ritual de iniciación para “unir” a los miembros de un grupo.

Es más probable que los/las sobrevivientes de una violación en grupo sufran lesiones físicas y tengan mayor temor de represalias o castigos si denuncian la agresión a la policía. Es importante que tengan acceso a recursos para tratar tanto las preocupaciones emocionales como las de seguridad física.

Sobrevivientes lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, queer, cuestionados, intersexuales o asexuales (LGBTQQIA)

Las personas LGBTQQIA tienen el mismo riesgo aproximadamente que las heterosexuales de ser agredidas sexualmente por alguien que conocen; sin embargo, la homofobia y la transfobia hacen que el riesgo de ser víctimas de violencia sea mayor para este grupo. Los perpetradores pueden usar la violencia

sexual para “castigar” y humillar a estas personas por su orientación sexual o su identidad sexual. Es posible que los hombres perpetradores que piensan que pueden “cambiar” la orientación sexual de una persona dirijan también sus agresiones a las mujeres lesbianas y bisexuales. Es conveniente que lo/as sobrevivientes LGBTQQIA que contactan a un terapeuta o defensor para casos de crisis por violación en su comunidad, pidan hablar con personal que entienda estas inquietudes.

Violación en prisión

Los reclusos en centros de detención están expuestos a la agresión sexual. El trauma de una violación puede ser increíblemente devastador para alguien que ya se siente aislado, sin poder ni alternativas. En 2003, se aprobó la Ley para eliminar las violaciones en prisión (PREA, Prison Rape Elimination Act), y sus normas entraron en vigor en agosto de 2013. El objetivo principal de esta ley federal es disminuir, eliminar y prevenir la violación en las instituciones correccionales.

Si usted es sobreviviente de una violación en prisión, debe saber que nadie merece ser violado, y que usted no es culpable de lo que sucedió. Esto no es parte de su castigo, y usted puede buscar servicios médicos y de terapia durante y después de su encarcelamiento.

Para solicitar ayuda y apoyo, envíe una carta a:

Office of the Inspector General
PREA Administrator
2862 South Circle Drive
Colorado Springs, CO 80906

Puede denunciar la agresión sexual, el abuso sexual y el acoso sexual de cualquiera de estas formas:

- Llame a la línea confidencial para información del Departamento de Instituciones Penitenciarias (DOC, Department of Corrections) al 877-362-8477, fuera del DOC, o al 877-362-8477-0, dentro del DOC o en prisiones privadas.
- Llame a la línea directa para casos de crisis por violación de la PREA al 05 (CIPStline) o al 800-809-2344, fuera del DOC.
- Llame a la línea para denuncias de la PREA al 06 (CIPStline).



3. CURACIÓN Y RECUPERACIÓN

No seré una víctima eternamente. Me acordaré siempre pero, al final, saldré adelante... confortado/a por el hecho de que mi alma es fuerte y mi espíritu inquebrantable.

LA CURACIÓN VERDADERA ES POSIBLE

Es un Proceso

Si usted fue víctima de violencia sexual o de abuso sexual, recientemente o en el pasado, es probable que tenga muchos sentimientos y pensamientos confusos acerca de lo que sucedió. Estos pensamientos y emociones son una reacción normal a un suceso traumático tanto física como psicológicamente. Todos somos distintos, por lo que cada uno de nosotros nos curamos y recuperamos de forma muy personal.

Es importante saber que los sentimientos y pensamientos desagradables y dolorosos que haya tenido o que tenga son parte del proceso de curación. Una de las medidas más convenientes y benéficas que puede tomar es buscar a una persona o un grupo de apoyo que le permita ser usted mismo.

Pedir ayuda no es debilidad, sino fuerza; usted puede obtener ayuda cerca de donde vive. Piense seriamente en buscarla.

EL PROCESO DE CURACIÓN

Lo/as sobrevivientes pasan por las etapas del proceso de curación de distintas maneras. Esto hace que la recuperación sea un proceso único para cada persona. No obstante, hay ciertas reacciones comunes al trauma y a la agresión sexual en particular.

Inmediatamente después de una agresión, puede haber sentimientos de confusión, ira, temor, culpabilidad, autorreproche, vergüenza, depresión, pérdida de control, insensibilidad o conmoción.

Es posible que tenga problemas para concentrarse y todo tipo de pensamientos. Tal vez se sorprenda repasando y reviviendo lo que sucedió, o que se cuestione una y otra vez "¿Por qué a mí?". También es común que tenga insomnio, pesadillas, problemas para comer y recuerdos recurrentes de la agresión.

Algunos de los síntomas físicos son dolor, tensión muscular, dolor de cabeza, problemas estomacales, cansancio y problemas ginecológicos. Puede parecer que toda su vida quedó trastornada y concentrada en la agresión, especialmente si está colaborando con la policía durante las primeras etapas de la investigación. Aunque estas son reacciones normales al trauma, pueden ser muy molestas. Trátese con delicadeza y paciencia, y haga todo lo necesario en este momento por volver a su vida normal y por sentirse seguro/a.

Después de algunos días o semanas, sentirá que necesita aparentar que todo está bien. Tal vez no desee hablar de lo sucedido y que quiera "simplemente olvidar" lo que pasó. Esto puede servirle de objetivo por un tiempo. Es una manera de hacer frente a la situación para poder seguir adelante con su rutina. Por desgracia, la realidad es que no solemos "olvidar" verdaderamente. La molestia parece haber desaparecido, pero puede volver de maneras inusuales.

Algunas personas no pueden dejar de pensar en la agresión. Es común sentirse abrumado/a o no sentir nada después de un suceso traumático. Recuerde que cuidar de usted mismo promueve la curación.

Quizá se presenten problemas que parecen no estar relacionados con la agresión, como problemas de alcohol, drogas, depresión o problemas en sus relaciones.

Si se siente deprimido, tal vez note que tiene pensamientos, sentimientos o conductas inusuales, o que se comporta "como si fuera otra persona". Algunas de estas reacciones son:

- Mayor consumo de alcohol o drogas;
- Comportamiento reservado, aislado o alejado de amigos y seres queridos;
- Temores mayores (de salir de casa o de estar solo/a en casa, de la gente o de ciertos lugares);
- Trabajo insuficiente o en exceso;
- Mayor irritabilidad;
- Comportamientos de riesgo;
- Pensamientos suicidas;
- Cambio en los hábitos de alimentación (no comer o comer demasiado)
- Cambio en los hábitos de sueño (no poder dormir o dormir demasiado); y
- Pesadillas o recuerdos recurrentes de la violencia sexual.

Todas estas reacciones son respuestas al trauma. Puede ser útil reconocer que está reaccionando a un suceso anormal y grave (una agresión).

Observe cuando se comporta "como si fuera otra persona" y trate de recordar que esto puede estar relacionado con lo que sucedió. No olvide buscar apoyo y recursos

de ayuda, lo cual puede servirle para tomar medidas positivas y convenientes. **No tiene que afrontar solo/a el dolor.**

Sea paciente con usted mismo/a

Puede tardar semanas, meses e incluso años en recuperarse de lo que sucedió. No hay un plazo "correcto". Con el tiempo, a medida que avanza en el proceso de curación, la agresión pasará de ser el centro de atención principal en su vida a ser algo doloroso que sucedió hace tiempo.

Tal vez haya ocasiones en que regresen los pensamientos y sentimientos relacionados con la agresión. Esto puede ser "provocado" por acciones como ver un programa de televisión acerca de una agresión sexual, ver a alguien que le recuerda al perpetrador o encontrarse cerca del lugar de la agresión. Quizá pensaba que ya había "superado" el trauma y se enfrenta a la dificultad de volver a sentir algunos de los efectos del trauma.

Recuerde tratarse con bondad y delicadeza. Piense en lo agradable que sería que su mejor amigo estuviera con usted en ese momento, y luego trate de ser el/la mejor amigo/a de usted mismo/a. Busque recursos de ayuda y cuidado. La curación puede ser difícil, pero es posible.

¿Me recuperaré alguna vez de esto? ¿Por qué no puedo olvidar simplemente?

Recuerde que la recuperación de una agresión sexual o de violencia sexual es un proceso que varía de una persona a otra, y que no hay un plazo fijo ni rápido para la recuperación.

Es común desear simplemente olvidar la agresión y dejarla atrás. En ocasiones, tal vez necesite hacer esto para seguir adelante con su rutina diaria. No obstante,

tratar de "alejarse de todo eso" y actuar como "si nada hubiera pasado" es esperar demasiado. Usted pasó por una experiencia que puede hacer añicas sus creencias fundamentales, entre otras, lo que ha aprendido acerca de la confianza y la seguridad, y la capacidad para controlar su mundo.

Debe saber que no tiene que afrontar todo a la vez. Puede seguir la vía del medio y permitirse abordar poco a poco los pensamientos y sentimientos de lo que pasó, a un ritmo que usted pueda controlar.

Tal vez le ayude ver a un terapeuta con preparación especial y experiencia en casos de traumas sexuales. Muchos de estos servicios se ofrecen a los/las sobrevivientes de forma gratuita o a bajo costo. No tiene que hacer esto usted solo. Hablar con personas que le brinden apoyo le ayudará a entender y a afrontar los sentimientos y pensamientos que tiene.

A algunos sobrevivientes les sirve estar con otras personas que han pasado por una experiencia similar. Tal vez haya un grupo de apoyo cerca de donde vive. Al reverso de este folleto, encontrará información de las agencias de servicio para casos de agresión sexual en su zona. Trátese con delicadeza y no espere

demasiado de inmediato. Es posible que no se sienta completamente normal con la rapidez que desea, y que pase por períodos de dolor y tristeza.

Esperamos que, con el tiempo, estos períodos sean cada vez más breves y menos frecuentes. Usted PUEDE curarse.

Sentimientos y problemas comunes:

Temores

Temor de que el perpetrador pueda regresar, temor por su seguridad personal y temor de estar solo/a o con personas extrañas. Estos temores pueden ir y venir. Normalmente, serán menos intensos con el tiempo.

Depresión

La depresión es más que sentir “tristeza” o “desánimo”. Algunos de los síntomas de la depresión son tristeza y desesperanza, cambio en los hábitos de sueño (dormir poco o demasiado), cambios en la alimentación, incapacidad para concentrarse, falta de energía y deseo de aislarse de la gente. A veces, la depresión viene acompañada de sentimientos suicidas. Si esto sucede, busque ayuda. Durante las semanas y meses posteriores a un trauma sexual, la depresión puede ir y venir. Un terapeuta con experiencia puede ayudarle a tratar la depresión.

Ansiedad

La ansiedad es una reacción muy común al trauma. Los síntomas de la ansiedad son ritmo cardíaco acelerado (sensación de que el corazón “palpita con fuerza”), problemas para respirar, estado extremo de alerta, todo tipo de pensamientos, sobresaltos, temblores y pánico. Estos síntomas son sumamente desagradables e incluso pueden hacer que se sienta como si se estuviera “volviendo loco/a”. Si tiene estas reacciones, no es señal de que se está volviendo loco/a, sino una respuesta de tensión nerviosa intensa a un suceso muy estresante.

Puede ser útil tener preparado un “equipo de emergencia” para usarlo durante los momentos de ansiedad o pánico.

LO QUE PUEDE INCLUIR EN SU “EQUIPO DE EMERGENCIA”:

- Números de teléfono de personas a quienes llamar cuando sienta ansiedad, como amigos, familiares o un terapeuta que le brinden apoyo.
- Lista de actividades que le tranquilizan y calman, por ejemplo, la música, un baño, una caminata o pasar tiempo con su mascota.
- Canciones, frases, poemas y oraciones que le dan fortaleza y le hacen sentir más tranquilo.
- Fotografías de sus seres queridos y de personas que le quieren a usted, así como de lugares que le relajen.

- Una pelota para el estrés o algo con lo que las manos puedan jugar.
- Instrucciones para respirar profundamente.

Se ha comprobado que prácticas como la relajación profunda, acupuntura, meditación y yoga son métodos que reducen la ansiedad. Algunas comunidades tienen clases de yoga dirigidas a casos de trauma con el fin de ayudar a los/las sobrevivientes de violencia sexual a liberar la tensión y el estrés, a sentirse reposados y calmados y a comunicarse con otras personas en un ambiente confidencial.

Recuerdos recurrentes, imágenes intrusivas y pesadillas

Una posible reacción al trauma es recordar vívidamente o “revivir” lo que sucedió. Esta reacción tiene que ver con la manera en que nuestro cuerpo y nuestra mente procesa los sucesos traumáticos. Si está “reviviendo” los recuerdos traumáticos, la actividad Cinco sentidos* puede servirle para regresar al presente.

En la habitación donde se encuentre, busque:



5 objetos que pueda ver



4 objetos que pueda tocar



3 objetos que pueda oír



2 objetos que pueda oler



1 objetos que saborear.

*Usado con autorización; Healing Trauma: Strategies for Abused Women, 2011, de Stephanie Covington, Ph.D.

También hay muchos métodos para tratar la ansiedad que logran buenos resultados con los recuerdos recurrentes y las imágenes intrusivas. Puede ser especialmente conveniente consultar un terapeuta con experiencia en traumas.

La respiración profunda es una buena técnica de tratamiento.

Por ejemplo:

- 1.** Respire por la nariz mientras cuenta hasta cuatro.
- 2.** Aguante la respiración mientras cuenta hasta cuatro.
- 3.** Exhale por la boca mientras cuenta hasta cuatro.
- 4.** Aguante la respiración mientras cuenta hasta cuatro.
- 5.** Repita este ciclo hasta que el latido cardíaco vuelva a la normalidad y pase el sentimiento de pánico.

Tal vez prefiera repetir una frase sencilla y tranquilizadora en lugar de contar.

Puede servirle tener a la mano un Gráfico del cuidado personal*.

Gráfico del cuidado personal

	Solo/a	Acompañado/a
Durante el día		
Durante la noche		

*Usado con autorización; Beyond Trauma: A Healing Journey for Women, 2003, de Stephanie S. Covington, Ph.D.

Culpa y autorrecriminación

Tal vez le cause problemas pensar que, si hubiera actuado de otra manera, la agresión no habría sucedido. Es posible que pierda la confianza en su capacidad de juicio. ***Aun cuando haya actuado indebidamente, usted no merecía ser victimizado/a.***

La violencia sexual NO es un castigo por un momento de comportamiento errado. Los perpetradores de violencia sexual tienden a ser personas muy manipuladoras y controladoras, y hacen o dicen cualquier cosa que crean que les ayudará a lograr la agresión. Intentarán culpar a sus víctimas alegando que ellas deseaban lo que sucedió o que, de alguna manera, son responsables de ello. Recuerde que la culpa no es de usted.

Trate de recuperar la confianza en usted mismo informándose de lo que es la violencia sexual. Tal vez le sirva leer sobre la agresión sexual y de cómo recuperarse de ella. Para ello, hemos incluido una lista de recursos de lectura al final de este manual.

Ira

Es natural sentir ira cuando nos despojan de la capacidad de controlar lo que nos sucede. Es posible que se sienta indignado/a por el trastorno que la agresión causó en su vida. Tal vez sienta ira no solo hacia el perpetrador, sino hacia otras personas y hacia usted mismo/a por "dejar que eso sucediera". ☉ que tenga coraje con Dios o con otro poder espiritual por permitir que esto le sucediera a usted.

Usted tiene derecho a esa ira. *Recuerde que la ira puede ser destructora si la usa sin reflexionar o si la dirige hacia usted mismo/a.* Trate de tener una idea clara de quién es el responsable de la violencia (el perpetrador) y, si lo necesita, busque ayuda para aclarar sus ideas. Los perpetradores de violencia y abusos son siempre responsables de sus actos.

Busque formas constructivas de desahogar esa ira. La actividad física, hablar de sus sentimientos con personas comprensivas, el arte o la escritura pueden ayudarle. Si tiene una afiliación espiritual o religiosa, puede ser de ayuda hablar con un líder espiritual que sepa de su situación. Busque aquello que le sirva a expresar su ira de manera sana.

Confianza

Es posible que se sienta despojado/a de su capacidad para confiar en la gente y en el mundo, y que se pregunte si puede confiar en usted mismo/a y en su

capacidad para juzgar a otros o medir los peligros. Tal vez le sorprenda que reacciona a otras personas con mayor temor, cautela y precaución. Recuperar la confianza en usted mismo/a y en los demás exige tiempo. Recuerde: nadie toma siempre decisiones perfectas ni sabe cómo se comportarán los demás en el futuro.²¹

Impotencia

Puede sentir que perdió la capacidad de controlar su vida, y que se sienta victimizado/a por la agresión, las reacciones de los demás e incluso por “el sistema” (sea médico, judicial, etc.). Es común, pero desagradable, sentir impotencia e inseguridad en uno mismo.

Seguridad

Tal vez se pregunte si volverá a sentirse seguro/a alguna vez. Estar muy temeroso/a y sensible al peligro son reacciones bastante comunes después de una agresión. Dese tiempo para pensar en opciones que le hagan sentir más seguro/a. Algunos ejemplos son: pedir a un amigo que le haga compañía por un tiempo, cambiar las configuraciones y contraseñas en los sitios de redes sociales, bloquear números o personas en su teléfono celular y en las redes sociales, instalar nuevas cerraduras en su casa, instalar lámparas detectoras de movimiento o tomar clases de defensa personal. La capacidad para sentirse nuevamente seguro/a se recupera con el tiempo dando pequeños pasos.

Intimidad sexual

Tal vez tarde un tiempo en recuperar sus niveles normales de deseo sexual y de respuesta a esté. Quizá se pregunte si volverá alguna vez a desear y disfrutar de la intimidad sexual. Es posible que tema si su pareja siente o no deseo por usted.

Tal vez usted evite las relaciones sexuales para impedir que “desencadenen” recuerdos recurrentes del ataque, o que las use como un medio para afrontar la situación. Estas y otras reacciones son inquietudes comunes entre lo/as sobrevivientes de la violencia sexual. Permítase redescubrir su intimidad física a su propio ritmo. Comuníquese claramente sus inquietudes y necesidades acerca del estímulo o el contacto sexual con su pareja. Por un tiempo, puede servir si su pareja sigue las señales que usted dé en relación con la intimidad física. Un terapeuta con experiencia en recuperación de un trauma sexual en la pareja puede ayudarle.

Si no tiene pareja, la curación sexual también es importante. Analice sus creencias y factores desencadenantes con una persona de apoyo, y trátase con delicadeza y consuelo. La masturbación puede ser parte de la curación.

Sugerencias para promover la curación después de una agresión sexual

Deje de recriminarse

Con frecuencia, la víctima se pregunta “¿Por qué yo?” y se culpa de la agresión. Esos sentimientos suelen deberse a la creencia equivocada y común de que la

violencia sexual es algo que les sucede a las personas que “se lo buscan” de alguna manera.

La verdad es que todos podemos ser víctimas de violencia sexual. El perpetrador es el culpable de la agresión y, aun cuando usted sienta que actuó erradamente, es fundamental que entienda que la violencia nunca debe ser “un castigo”.

Tal vez tenga pensamientos y emociones que le molestan. Recuerde que estos pensamientos y emociones son una reacción normal a un suceso traumático tanto física como psicológicamente. Tenga presente que las reacciones posteriores a un trauma son comunes a medida que el cuerpo, la mente y el espíritu se recuperan de lo sucedido. Dése tiempo y espacio para entender esos pensamientos y sentimientos. Con estrategias saludables y medidas de apoyo para hacer frente a la situación, las reacciones posteriores al trauma serán menos intensas con el tiempo.

Nadie merece ser agredido/a sexualmente.

Conozca los niveles de estrés

Afrontar las emociones y el proceso judicial después de una agresión puede ser estresante y agotador. Desarrolle sus habilidades curativas naturales cuidando especialmente bien de usted mismo/a: duerma lo suficiente, aliméntese bien y participe en actividades saludables que disminuyan el estrés. El cuidado de uno mismo es sumamente importante.

Pase tiempo con sus seres queridos y con otras personas que se interesan por usted

Procure la compañía de las personas que le quieren y que desean ayudarle de manera sana. Busque a los amigos que le hacen sentir bien y con quienes pueda “ser usted mismo/a”, aun cuando “usted mismo/a” se sienta muy mal. Manténgase en contacto con las personas que se interesan por usted. Evite el aislamiento y los deseos de estar siempre solo/a.

Es bueno pedir ayuda. Hablar con personas comprensivas, como amigos, familiares, defensores de víctimas y terapeutas profesionales le ayudará a recuperarse. También puede ser especialmente útil hablar con otras personas que han pasado por situaciones similares. Hay organizaciones y asesores que ofrecen grupos

especiales para sobrevivientes. Tal vez sea difícil hablar de sus sentimientos, pero es clave para su curación, no importa cuánto tiempo haya pasado desde el hecho violento. Muchos sobrevivientes descubren que se sienten mejor si tienen oportunidad de hablar de manera libre y confidencial de cualquier problema o emoción que tengan.

En lo posible, evite el abuso del alcohol o de otras sustancias que alteran la mente para adormecer los efectos del trauma, ya que no eliminan realmente el dolor por mucho tiempo y pueden crear más problemas que soluciones. En realidad, el alcohol y las drogas disminuyen la calidad del sueño. El sueño de buena calidad promueve la curación, y no es lo mismo que “perder el conocimiento” debido a las drogas o

el alcohol. El cuerpo y la mente tienen una capacidad natural sorprendente para sanar. Trate de aceptar que, por un tiempo, es probable que tenga pensamientos y sentimientos desagradables.

Si la persona que eligió como confidente no le brinda apoyo, busque a alguien más. Si su cónyuge, su pareja, pariente o amigo cercano no le ofrecen apoyo, tal vez les sirva obtener información y material de lectura acerca de la agresión sexual, o invitarles a que le acompañen a las citas de terapia. Pídales que lean el **Capítulo 7, Para la familia y los amigos**.

Tal vez su familia y amigos tengan problemas con sentimientos similares a los suyos, y posiblemente se culpen o le culpen a usted de la agresión. O quizá crean que no hablar del asunto hará que los sentimientos desaparezcan.

Con frecuencia, los/las sobrevivientes no buscan ayuda durante muchos años después de la violencia por muchos motivos válidos. Nunca es demasiado tarde para curarse de una agresión sexual. Las personas que buscan ayuda, aunque sea años después, pueden aliviarse en gran medida de depresión, ansiedad y temores.



4. PREOCUPACIONES MÉDICAS Y DE SALUD

Después de una agresión sexual, es posible que tenga preocupaciones médicas y de salud. La agresión sexual es un delito violento; sin embargo, el grado de las lesiones físicas es distinto en cada persona.

Es común que los/las sobrevivientes de una agresión sexual no tengan lesiones visibles. No obstante, las lesiones no son la única preocupación de salud. Las inquietudes de los/las sobrevivientes pueden ser el embarazo o las infecciones de transmisión sexual, incluso el VIH.

El primer paso para recuperar el control sobre su cuerpo y su vida puede ser buscar ayuda.

DECISIÓN DE IR AL HOSPITAL

Después de una agresión sexual, usted debe considerar las opciones que tiene al buscar tratamiento o al decidir acudir a un hospital o una clínica. Su seguridad es la consideración más importante. Si decide reunirse con un proveedor de atención médica, puede hablar con esa persona de sus opciones de cuidado y tratamiento.

Algunas comunidades de Colorado tienen enfermeras calificadas para realizar exámenes y obtener evidencia de una agresión sexual (SANE, Sexual Assault Nurse Examiners). Estas enfermeras están especialmente capacitadas para ofrecer cuidados a las víctimas de agresión sexual. Si su comunidad no cuenta con un programa SANE, otro personal del cuidado de la salud realizará el examen.

Usted es quien decide someterse a un examen médico-forense. Esto es quizá lo que menos desea después de una agresión sexual; sin embargo, es importante que atienda sus necesidades de cuidado médico. Además, si usted lo pide, un profesional médico puede intentar obtener pruebas que podrían ayudar en la investigación y en el proceso penal del caso. Es común que el médico:

- Obtenga los antecedentes médicos así como un relato de los hechos.
- Realice una evaluación física “de pies a cabeza”.
- Haga un examen anal y genital según el relato de la agresión.
- Obtenga pruebas potenciales, si usted lo desea.
- Ofrezca anticoncepción de emergencia, prevención de infecciones de transmisión sexual y de VIH.
- Ofrezca los recursos comunitarios disponibles.

OPCIONES PARA PRESENTAR UNA DENUNCIA EN COLORADO

Según las leyes de Colorado, si usted está entre las edades de 18 y 69, usted tiene las siguientes opciones de informe. Los individuos que están afuera de este rango de edades estarán sujetos a informes requeridos mandatoriamente. Usted puede:

Informe de la Policía

- Decidir denunciar el delito a la policía. En este caso, si no lo ha hecho, el personal médico puede ayudarle a presentar la denuncia. Si la obtención de pruebas forma parte de su examen, la policía se encarga de almacenar y analizar esas pruebas, y de pagar el costo de la parte del examen correspondiente a la obtención de las mismas. Si usted no denuncia el delito, puede solicitar recursos de los programas de Compensación para víctimas (Victim Compensation) para el pago de otros costos relacionados con la agresión sexual. Si desea más información sobre la Compensación para víctimas, visite el sitio <http://dcj.ovp.state.co.us/home/victims-compensation>.

Informe Médico

- Decidir no participar en la investigación policial, pero sí recibir atención médica que incluya la obtención de pruebas. A esto se le llama la opción de “denuncia médica” (Medical Reporting). Si no desea cooperar con la policía, de todas formas, puede pedir que le realicen un examen médico-forense. La Policía será notificada y se le proveerá su nombre e información de contacto, pero usted no tiene que participar en la investigación. La División de Justicia Penal (DCJ, Division of Criminal Justice) del estado de Colorado pagará el costo de la obtención de las pruebas, así como hasta \$2,000 dólares por paciente, para cubrir los costos médicos relacionados con el examen médico-forense y el tratamiento posterior a una agresión sexual. La Policía local es responsable de almacenar la evidencia recogida por lo menos dos años. En cualquier momento después de haber decidido no hacer un informe a las autoridades bajo esta opción de informe, usted puede cambiar de opinión y presentar un informe policial. El hospital facturará directamente a la DCJ el examen forense y los demás costos relacionados. Debido a las leyes federales y las leyes de Colorado, usted no tiene que pagar ningún costo de su examen forense, pero tal vez tenga

Usted tiene derecho a atención confidencial en los establecimientos de cuidados médicos.

que cubrir la atención médica relacionada que exceda de \$2,000 dólares por paciente.

Informe Anónimo

- Escoja la opción de obtener un examen médico forense, pero al mismo tiempo puede tomar la decisión de no participar con el sistema de Justiciar Criminal. La evidencia recogida se le entrega a la policía sin el nombre de la víctima o su información de contacto, pero con un número de rastreo único. La evidencia será guardada, pero no será analizada, por lo menos 2 años por la policía local. En cualquier momento después de haber decidido no hacer un informe a las autoridades bajo esta opción de informe, usted puede cambiar de opinión y presentar un informe policial". El número de rastreo de la evidencia entonces será usado para identificar la evidencia colectada correcta de su caso. Este número de rastreo será anotado con su registro médico y se le entregara a usted antes de salir del hospital. Los pagos opcionales para el informe médico de la División de Justicia Criminal del mismo estado de Colorado están disponibles igualmente para la opción de informes anónimos.

En todo momento, usted tiene el derecho de suspender el examen forense o de rehusarse a que se realice alguna parte de este.

EN EL HOSPITAL

- Usted tiene derecho a atención confidencial en los establecimientos de cuidados médicos.
- Usted tiene derecho a la privacidad. Su examen debe realizarse en un lugar o una sala de examinación privados. Si le parece que no es así, pida que se le permita proporcionar información en privado.
- Usted puede pedir que el médico o la enfermera que le atiendan sean mujeres. Si el hospital cuenta con los recursos, se adaptará a su petición.
- Los oficiales de la policía no deben estar presentes en la sala de examinación durante el examen, es posible que hablen con usted antes o después de este. Ellos son los responsables de comenzar la investigación y de proteger las pruebas obtenidas. Si no desea hablar con ellos acerca de su caso, no tiene que dar información a la policía.
- El hospital no puede negarse a dar tratamiento aun cuando la víctima se rehúse a denunciar la agresión sexual a la policía.
- En todo momento, usted tiene el derecho de suspender el examen forense o de rehusarse a que se realice alguna parte de este.
- Si recibe una factura del establecimiento que le atendió correspondiente a otros costos de atención médica, usted tiene derecho a recibir compensación para las víctimas de un delito (Crime Victim Compensation) por medio de la Oficina del Fiscal de Distrito de su condado, o del programa Pagos de emergencia a víctimas de agresión sexual (SAVE, Sexual Assault Victim Emergency). Estos programas pueden cubrir otros gastos médicos, como pruebas de embarazo

y de detección de infecciones de transmisión sexual, anticoncepción de emergencia (“la píldora del día después”), etc. Consulte la información de referencia en el Capítulo 8: Recursos para los/las sobrevivientes.

- Para su comodidad, usted puede estar acompañado/a por un amigo o consejero. No tiene que pasar por esto solo. Pregunte si el hospital, la policía o un organismo local de servicios confidenciales cuenta con defensores de víctimas de agresión sexual especialmente capacitados. La función de estos defensores es brindarle apoyo a usted, explicarle el proceso, asistirle para buscar recursos de utilidad y ayudarle a entender los sentimientos que usted tenga.
- Es conveniente llevar un cambio de ropa al hospital porque es posible que la que lleva puesta sea conservada como prueba. Algunos establecimientos pueden ofrecerle ropa (pantalonera, sudadera y ropa interior).
- El personal de atención médica debe ofrecerle recursos para el cuidado de seguimiento, tanto para sus necesidades médicas como emocionales.

La enfermera o el profesional médico debe evaluar la posible exposición a una infección de transmisión sexual y explicarle las medidas disponibles para tratar este riesgo. También deben ofrecerle a usted medicamentos para prevenir una infección de transmisión sexual y evitar el embarazo. Antes de darle cualquier medicamento, es posible que le hagan un análisis de orina o de sangre para detección de embarazo. Aun cuando haya transcurrido tiempo, puede ser útil que un proveedor médico le informe de las opciones con las que usted cuenta.

Además, le deben dar instrucciones para que su médico principal de atención, la organización Planned Parenthood o el Departamento de Salud (Health Department) local le realice un examen de seguimiento en los próximos 10 a 14 días con el fin de detectar una infección de transmisión sexual y de evaluar si hubo exposición a hepatitis y VIH. Aunque usted no tenga ningún síntoma, es importante que le hagan los exámenes de seguimiento. El Departamento de Salud local puede brindar pruebas de referencia para la detección de VIH y asesoramiento acerca de los medicamentos para prevenir la infección con VIH.

Si usted está colaborando con las autoridades policiales y, en los días posteriores al examen, aparecen otros moretones o lesiones en la superficie del cuerpo, informe de ello a la policía porque pueden ser pruebas adicionales. Obtenga el tratamiento médico adicional necesario para ello, y no olvide guardar los recibos del tratamiento y los medicamentos de seguimiento ya que es posible que el programa de compensación para víctimas cubra esos gastos.





5. RESPUESTA DE LAS AUTORIDADES POLICIALES

La meta del sistema de justicia penal (que comienza con la denuncia a la policía) es hacer que los perpetradores asuman la responsabilidad del delito y reciban el castigo de acuerdo con lo establecido por la ley.

Es importante que sepa que denunciar una agresión a la policía y colaborar con el sistema de justicia penal no es lo mismo que presentar una demanda para un proceso en un tribunal civil.

El objetivo de un proceso en un tribunal civil es obtener compensación monetaria por los daños y perjuicios causados. Es conveniente que analice cada una de estas dos opciones. El siguiente capítulo incluye más información acerca de los procesos en un tribunal civil.

LA DECISIÓN DE PRESENTAR UNA DENUNCIA

Denunciar una agresión sexual a la policía es una decisión muy personal. Es posible que una persona tenga motivos personales, culturales o de otro tipo que influyen en su decisión de presentar o no una denuncia. La denuncia exige que usted recuerde y cuente los detalles de la agresión, algo que puede ser difícil emocionalmente.

Las personas deciden presentar la denuncia por muchos motivos, entre otros, recuperar cierto sentimiento de control al tomar medidas judiciales, intentar que el perpetrador asuma la responsabilidad de la agresión o contribuir a proteger a otras personas liberando las calles de un agresor sexual. O bien, las víctimas deciden **NO** presentar la denuncia por otros motivos, como inquietudes acerca de su privacidad o su seguridad, temor a la policía o al perpetrador, la existencia de amigos comunes con el perpetrador o el sentimiento de incapacidad emocional para seguir adelante con una investigación en ese momento.



La experiencia de cada persona es diferente y la decisión de denunciar lo ocurrido depende de la víctima. No ha una forma “correcta” para todos los casos. Al tomar su decisión acerca de presentar una denuncia, tal vez le ayude analizar las opciones disponibles con alguien que conozca la ley, como un defensor de víctimas o un abogado. Consulte los recursos legales en el [Capítulo 8: Recursos para los/las sobrevivientes](#).



Aun cuando decida no denunciar la agresión, cuide de usted mismo/a recibiendo atención médica y apoyo emocional.



Si decide no hablar con la policía, de todas formas puede recibir apoyo emocional. Hay líneas telefónicas directas a las que puede llamar para hablar de manera anónima acerca de su situación y poder tomar decisiones informadas.

Los individuos entre las edades de 18 y 69 pueden decidir si quieren participar o no en el Sistema de justicia criminal. Los casos de agresión sexual que involucre a menores u otras personas protegidas, son usualmente reportados por “personas con obligación de denunciar.” Las personas con obligación a denunciar incluyen líneas telefónicas de consejería de emergencia, doctores, maestros, consejeros y otros profesionales quienes trabajan con jóvenes, personas con discapacidades y los ancianos. Ellos están obligados por ley a hacer un informe de cualquier forma de abuso hacia menores u otras personas protegidas, incluyendo agresión sexual y abuso sexual. Estas personas deben de dar informe si una persona menor de edad u otra persona que es protegida han sido agredidas o asaltadas sexualmente para proveerles protección a esos individuos. Estas leyes de información obligatoria a las autoridades demuestran que la seguridad y el bienestar de los individuos en riesgo son importantes.



Si usted tiene menos de 18 años y fue, o sigue siendo, víctima de violencia o abuso sexual, no debe seguir viviendo con temor al próximo incidente ni con el dolor emocional de los incidentes pasados. Hay personas que pueden ayudarle a encontrar la manera de poner fin al abuso.

Recuerde: no tiene que pasar usted solo/a por todo este proceso.

LEY DE PRESCRIPCIÓN

Límites de Tiempo para Presentar una Denuncia

En los casos de agresión sexual, hay límites de tiempo distintos para presentar una denuncia. Estos límites pueden cambiar según se trate de un caso penal, civil o federal. La Ley de prescripción también varía de acuerdo con la edad de la víctima y del perpetrador, y con el tipo de caso, sea un delito mayor o menor. Solo un abogado puede interpretar la Ley de prescripción según cada caso.

Muchas comunidades cuentan con centros confidenciales para casos de crisis por violación o programas para víctimas-testigos vinculados a las agencias policiales.

Si usted tiene otras inquietudes acerca de lo que puede esperar y de sus derechos durante la investigación policial y el proceso de justicia penal, no tema preguntar al investigador, al fiscal o a un abogado.

- Los defensores de víctimas son personas capacitadas y con experiencia en el sistema de justicia penal, que pueden guiarle y darle apoyo durante todo el proceso. Algunos de ellos podrán ofrecerle confidencialidad, pero otros no.
- La **confidencialidad** se refiere a mantener la privacidad de lo que usted diga a otra persona. Es importante que sepa el alcance de su derecho a la confidencialidad. El personal policial y los defensores de víctimas que trabajan con la policía no pueden ocultar la información pertinente al caso que usted les comunique, aun cuando usted desee que se mantenga la confidencialidad de esta.
- Los programas de las instituciones educativas o de la comunidad para casos de agresión sexual (llamados a menudo centros para casos de crisis por violación) tienen defensores de víctimas especialmente capacitados que Sí pueden mantener la confidencialidad de la información sobre una agresión sexual si la víctima es una persona adulta (si usted está entre las edades de 18 y 69).
- Muchos proveedores y terapeutas acreditados pueden mantener la privacidad de usted, salvo en los casos de agresión o abuso sexual de niños o menores de edad.

PRESENTACIÓN DE UNA DENUNCIA A LA POLICÍA

Procedimientos Comunes

Cuando usted llama a la policía para denunciar una agresión sexual, un oficial o un detective acudirá al lugar de su llamada. El oficial que se presente le pedirá información básica acerca de la agresión sexual, y luego se tomará una decisión acerca de acudir al hospital para un examen con objeto de obtener pruebas forenses.

Si usted no necesita atención médica inmediata, el oficial le hará varias preguntas detalladas acerca de la agresión sexual. Por ejemplo, tal vez le pregunte acerca del lugar y de lo que sucedió, o le pida una descripción de la persona que cometió la agresión, etc. El oficial le hará estas preguntas en ese momento cuando usted todavía recuerda bien los detalles. De acuerdo con las leyes federales y del estado de Colorado, la policía no puede pedirle ni exigirle a usted que se someta a una prueba de polígrafo (un detector de mentiras) como condición para seguir adelante con la investigación.²²

Después de un trauma como una agresión sexual, tal vez sea difícil recordar todo lo que sucedió. Es conveniente que, lo antes posible, escriba todo lo que recuerda. Así puede consultar después esas notas y añadir otros datos que recuerde en los próximos días. No es raro que al principio recuerde solo ciertos detalles y que, con el tiempo, recuerde más información.

Algunas preguntas que le haga la policía serán muy personales; un relato detallado de la agresión es importante para la investigación. Tal vez le pidan que narre paso a paso todo lo que sucedió. Es importante que proporcione todos los detalles que pueda, aunque sean penosos o parezcan sin importancia. También pueden pedirle

que use palabras precisas, como el nombre correcto de partes del cuerpo. Con frecuencia, esto es incómodo porque usted no está habituado a decir esas palabras, especialmente a alguien a quien no conoce muy bien. No obstante, esto puede ser información importante.

Si estuvo bebiendo o consumiendo drogas antes de la agresión, es importante que lo mencione a la policía. No es función de la policía juzgarle a usted, pero sí es importante que el oficial entienda exactamente lo que sucedió para saber cómo llevar a cabo la investigación. En Colorado, es un delito tener relaciones sexuales con una persona que no puede dar su consentimiento debido a los efectos del alcohol o de drogas.

OBTENCIÓN DE PRUEBAS

Es posible que el oficial o el detective le ayuden a ubicar el lugar del delito. Luego, ese lugar será sellado y se buscarán pruebas ahí. Tal vez sea necesario que la policía obtenga una orden antes de llevar a cabo algún registro.

Su cuerpo y su ropa son valiosas fuentes de pruebas. La policía necesitará coleccionar la ropa que usted usó antes, durante o después de la agresión sexual, ya que puede contener pruebas como fibras, pelos o semen que son críticos para la investigación. Esas pruebas pueden ser usadas para vincular al sospechoso con el delito.

La policía conservará la ropa de usted durante toda la investigación. En Colorado, hay leyes recientes acerca de la devolución de pruebas en casos donde se obtienen pruebas de ADN. Pida a la policía o al Fiscal de Distrito que investiguen si sus pertenencias pueden ser devueltas. Si se las devuelven, es posible que estén dañadas, por ejemplo, que tengan agujeros donde se cortaron pedazos que contenían pruebas, etc. Si decide pedir que le devuelvan sus pertenencias, esté preparado para ello. A menudo, los/las sobrevivientes tienen sentimientos encontrados al recibirlos, porque estas pueden revivir los recuerdos de la agresión. En ocasiones, las pertenencias son devueltas por correo. Si desea ser notificado de esto o si no quiere que devuelvan sus cosas, hable con un abogado de víctimas o con el oficial de la policía a cargo del caso para que le indiquen lo que debe hacer para que sus deseos sean respetados.

Además de obtener pruebas de su cuerpo y su ropa, es posible que la policía tome sus huellas digitales (con un polvo negro que puede ensuciar) y fotografías, especialmente de lesiones o marcas.

El análisis de las pruebas depende de que usted otorgue su consentimiento. Los análisis no “demuestran” que hubo agresión sexual, pero sí proporcionan información importante acerca del caso. Cuando el conjunto de muestras es analizado por la Oficina de investigación de Colorado (*Colorado Bureau of Investigation*) o por otro laboratorio, se obtiene un perfil del ADN del perpetrador de los hisopos de las muestras. Luego, se busca el perfil en una gran base de datos para compararlo con los perfiles de delinquentes enjuiciados y arrestados y saber si el perpetrador está relacionado con otros delitos.

La Investigación de Seguimiento

Se asignará un detective a la investigación de su caso. A veces, es necesario que

el detective vuelva a entrevistarle a usted con detalle acerca de la agresión sexual. Recuerde que cuanto más detalle pueda proporcionar usted, más información incluirá el detective en la investigación. Asimismo, puede ser que le pida el documento del alta médica, si usted acudió a un hospital debido a la agresión.

Es posible que el detective desee tomar fotografías de las lesiones visibles. Si usted desconoce el nombre del perpetrador, tal vez le pidan que vea varias fotografías de posibles sospechosos, en un libro de "fotografías para fichas policiales" o en una "rueda de reconocimiento". Es posible que un artista de la policía le ayude a hacer un dibujo compuesto del sospechoso desconocido.

En cualquier momento puede contactar con el detective si tiene preguntas acerca de la investigación o si recuerda más información.

EL ARRESTO

En cada caso, el tiempo necesario para hacer un arresto es distinto. Tal vez nunca se haga un arresto porque la policía no identifica o no encuentra al perpetrador, o porque no hay pruebas suficientes para que exista "causa probable" de que el perpetrador cometió el delito. Esto no quiere decir que la policía no le cree a usted.

Si hay suficientes pruebas y se encuentra al perpetrador, esa persona será arrestada e irá a la cárcel. Se establece el importe de la fianza y, si el perpetrador puede pagarla, saldrá de la cárcel. Una fianza es la cantidad de dinero que el perpetrador debe pagar para conseguir su liberación. Si el perpetrador, que ahora es el acusado, no tiene los recursos para pagar la fianza, el dinero puede ser pagado por una empresa afianzadora en forma de un préstamo.

Usted tiene el derecho de contactar a la cárcel, por teléfono o por escrito, para pedir que le notifiquen si el perpetrador es puesto en libertad. Normalmente, una condición para establecer la fianza es que el sospechoso no tenga ningún contacto con la víctima. Si el sospechoso intenta contactarse con usted, llame de inmediato a la policía. También puede solicitar una orden de protección, la cual evita que el perpetrador se comunique con usted o le vea.

También está el Recurso a lo largo y ancho del estado de Colorado, llamado Victim Information and Notification Everyday (VINE)[Información para las Víctimas y Notificaciones Diarias (VINE) por sus siglas. VINE ayuda a las víctimas a obtener la información acerca del estado de custodia de los encarcelados bajo supervisión de las cárceles de los condados de Colorado, que están en la red de línea del sistema. Las víctimas se pueden inscribir con VINE para recibir gratis, confidencial, los informes automatizados sobre el estado de la custodia de los ofensores. Adicionalmente, cualquier persona se puede inscribir con VINE vía vinelink.com o llamando a VINE al 1-888-263-8463 para recibir información actualizada de la custodia de los ofensores. Este servicio se aplica a las cárceles del condado que han elegido participar en este tiempo. El Departamento de Correcciones de Colorado (DOC), no ha sido agregado a VINE. Por favor no dependa solamente de VINE para su protección. Mantenga otros contactos con sus consejeros y los oficiales de autoridad que están asignados a su caso.

Si se arresta a alguien, usted participará en otra parte del proceso jurídico, del sistema de tribunales y de la Oficina del Fiscal de Distrito.

DERECHOS DE LAS VÍCTIMAS DE UN DELITO:²³

- A ser tratado con justicia, respeto y dignidad, y a la decisión expedita del caso.
- A ser informado de todas las etapas críticas del proceso de justicia penal y a estar presente en ellas.
- A estar presente en el tribunal y ser oído en el momento de cualquier reducción de la fianza, enmienda de los cargos, disposición, imposición de la sentencia o aplazamiento del caso.
- A contar con un lugar seguro de espera cerca de la sala del tribunal.
- A consultar con la Oficina del Fiscal de Distrito antes de la decisión del caso o de que este vaya a juicio, y a ser informado del resultado del mismo.
- A preparar una declaración de la víctima acerca de la repercusión del delito y a ser oído durante la imposición de la condena.
- A que se ordene el pago de indemnización.
- A recurrir a un juicio civil contra quien haya cometido un delito contra usted.
- A ser informado de las opciones del delincuente para llevar a cabo la justicia reparadora.
- A ser informado de las audiencias de modificación o liberación posteriores al enjuiciamiento.
- A recibir de inmediato sus pertenencias cuando ya no sean necesarias para el enjuiciamiento.
- A solicitar compensación para víctimas por las pérdidas relacionadas con el delito, como terapia y gastos médicos.
- A no ser objeto de intimidación, acoso o maltrato, y a ser informado de las medidas que pueden tomarse si se ve sometido a intimidación, acoso o maltrato.

Como víctima de un delito, usted puede tener derecho a fondos del programa Compensación para víctimas de un delito (*Crime Victim Compensation*) Esos recursos económicos se ofrecen solo a las víctimas que colaboran con la policía o el enjuiciamiento.

- A recibir los debidos servicios de intercesión ante el empleador para las comparecencias en el tribunal y las reuniones con los funcionarios de justicia penal.
- A ser notificado de todos los cambios en la situación del acusado o de la liberación de este.
- A ser informado cuando se presente una petición de cancelar el registro de un agresor sexual.
- A ser informado de los resultados de las pruebas de VIH realizadas por orden judicial.

- A evitar que, en cualquiera de las partes en el procedimiento judicial, se dé testimonio convincente acerca del domicilio, número de teléfono, lugar de trabajo y otra información de la víctima que pueda localizarle.
- A ser informado de los recursos comunitarios y la ayuda financiera disponibles.
- A ser informado del proceso para hacer cumplir la ley de derechos de las víctimas (*Victim Rights Act*).

Hay fondos disponibles para ayudar a las víctimas de delitos violentos con las pérdidas sufridas como consecuencia del delito. El programa puede pagar los costos de terapia, gastos médicos, daños a los bienes y salarios perdidos debido al delito. Para obtener más información y una solicitud, contacte a la Oficina del Fiscal de Distrito (*Office of the District Attorney*). Un defensor de víctimas puede asistirle en este proceso.



6. EL SISTEMA DE JUSTICIA Y TRIBUNALES PENALES

La agresión sexual, como otros delitos, es considerado legalmente como un delito contra el Estado, no contra la persona. Es responsabilidad de la Oficina del Fiscal de Distrito presentar cargos contra el sospechoso. Por este motivo, en un caso penal, usted no tiene que contratar a un abogado como lo haría en un caso civil.

OFICINA DEL FISCAL DE DISTRITO

Como víctima, a usted se le considera víctima-testigo de un delito cometido contra el Estado. La Oficina del Fiscal de Distrito (DA, District Attorney) toma la decisión de enjuiciar basada en la solidez de las pruebas y los testigos. Si se decide que su caso no será llevado a juicio, usted tiene el derecho de saber el motivo de esa decisión. Cabe repetir que esto no significa que el Fiscal de Distrito no le cree a usted.

Si la Oficina del Fiscal de Distrito presenta cargos en el caso de la agresión sexual cometida contra usted, el Estado asigna a un fiscal (un procurador o asistente de distrito) como el abogado de su caso. Se le notificará a usted el nombre del fiscal asignado a su caso. Según la Ley de derechos de las víctimas, usted tiene el derecho de reunirse con el fiscal antes de declarar ante el tribunal.

Cuando su caso se presenta a la Oficina del Fiscal de Distrito, se debe asignar a este un asesor (a menudo llamado coordinador de víctimas-testigos) de la Oficina de víctimas-testigos del Fiscal de Distrito. La función del asesor es explicarle a usted el proceso judicial y brindarle apoyo. Además, puede responder a las preguntas que usted tenga, darle información, comprobar que sus aportaciones se consideren en el caso y actuar como su punto de contacto principal con el fiscal del caso.²⁴ Este tipo de asesor es un empleado del fiscal de distrito y no tiene la misma confidencialidad que los asesores/consejeros con base comunitaria. Por favor tenga presente que cualquier cosa que usted comparta con la consejería del sistema de base, puede ser entregado a las autoridades o al Abogado de Distrito y subsecuentemente al abogado de la Defensa.

En la mayoría de las jurisdicciones, los casos comienzan cuando se presenta una denuncia penal. Esto se hace en el Tribunal del condado. Ahí se lleva a cabo la audiencia para fijar fianza, la presentación de cargos y la audiencia preliminar. Después de realizar la audiencia preliminar y de que un juez determina que existe causa probable, o de que el acusado renuncia a la audiencia preliminar, el caso pasa al Tribunal de Distrito.

LA DEFENSA

El abogado defensor es quien representa al “acusado” en el tribunal. El “acusado” es la persona que presuntamente cometió el delito, es decir, el perpetrador. Es posible que el abogado defensor desee hablar con usted antes de que usted declare ante el tribunal. Usted decide si desea o no hablar con el abogado defensor. Es muy recomendable que informe al fiscal de todo contacto que usted tenga con el abogado defensor. Recuerde que el abogado defensor intentará demostrar la inocencia del acusado y lo que usted diga podría ser usado en la defensa del perpetrador. Si decide hablar con el abogado defensor, informe de ello al fiscal y pídale que esté presente durante esa entrevista.



EL TRIBUNAL

Un tribunal de justicia tiene normas, terminología y protocolos específicos. Muchas personas no conocen las salas de tribunales ni sus procedimientos. Hablar públicamente de los detalles de una agresión sexual en la sala del tribunal puede ser muy difícil.

El coordinador de víctimas-testigos de la Oficina del Fiscal de Distrito le ofrece ayuda valiosa para que conozca el sistema de tribunales. Comuníquese al coordinador lo que necesite y pregúntele todas las dudas que tenga acerca del proceso y los procedimientos. La función de esa persona es ayudarle a usted con el proceso.

El proceso de justicia penal puede parecer muy difícil debido a las necesidades personales y emocionales después del trauma de una agresión sexual. Usted no tiene control sobre las fechas ni las horas programadas de las audiencias. Puede haber prórrogas o demoras que hagan que usted tenga que “prepararse” una y otra vez, emocional y mentalmente, para una comparecencia en el tribunal. Es posible que tenga que hablar muchas veces acerca de la agresión y que vea al perpetrador en la sala del tribunal, sin tener control sobre el veredicto. Por eso es tan importante contar con personas que le apoyen en esos momentos. En el [Capítulo 8: Recursos para los/las sobrevivientes](#), encontrará remisiones a los servicios de apoyo disponibles en su zona. Algunos sobrevivientes consideran que la curación emocional empieza después de que termina el proceso en el tribunal.

AUDIENCIAS DEL TRIBUNAL

Asesoramiento: Una vez que el caso pasa a la oficina del Fiscal de Distrito, el perpetrador se convierte en “el acusado”. Se notifica al acusado de los cargos que motivaron el arresto y de las posibles sanciones que conlleva el delito. Si el acusado está encarcelado, el juez puede hacer la notificación a través de circuito cerrado de televisión. En la mayoría de los casos, también se fija la fianza en el momento de la notificación o de la presentación de los cargos. Si el acusado puede pagar la fianza, a menudo con la ayuda de un fiador, será liberado en espera del juicio.

Audiencia preliminar: Esta es la audiencia para establecer “causa probable”, en la que el juez oye el testimonio y determina si existen pruebas suficientes para llevar el caso a juicio. El acusado tiene derecho a asistir a esta audiencia, pero puede renunciar a este. Si el acusado no asiste a la audiencia preliminar, el caso no se preparará de inmediato para juicio. Si el juez determina que sí existen pruebas suficientes para aceptar el caso, este “se entrega” al tribunal para juicio. [En ese momento, el juez debe ordenar que el acusado se someta a una prueba de detección de VIH y que se le entreguen a usted los resultados, si desea recibirlos.] Esta es la primera vez en que usted puede ser citado para presentar testimonio, es decir, se le notifica que debe comparecer en el tribunal. Si usted recibe una citación, llame al fiscal para organizar una reunión o conversación telefónica antes de presentar su testimonio.

Acusación formal: En ella, el acusado comparece para declararse culpable o no culpable ante el juez. Esto sucede después de que el caso “se entrega” al tribunal para juicio en la audiencia preliminar del Tribunal de Distrito.

Audiencia previa al juicio para presentación de mociones: Esta es la audiencia en la que el fiscal y el abogado defensor presentan sus argumentos al juez acerca de las pruebas o la información que se usarán en el juicio. En ella, es posible que se le pida a usted dar testimonio.

Negociaciones para una sentencia de conformidad: Muchos casos se resuelven sin tener que celebrar un juicio, por medio de negociaciones entre el fiscal y el abogado defensor. La sentencia de conformidad es cuando el acusado se declara culpable del delito o de un delito menor con el fin de obtener una sentencia menos severa.

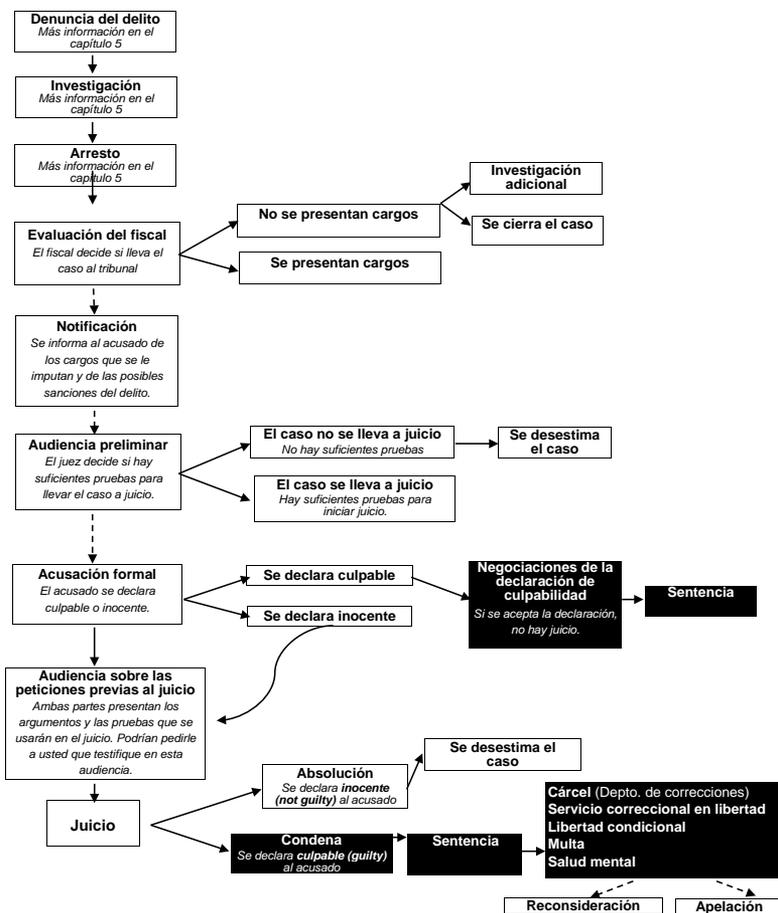
El fiscal le explicará a usted las negociaciones para una sentencia de conformidad, y usted debe expresar su opinión al respecto. No obstante, la decisión de presentar al juez los términos de la sentencia de conformidad depende del fiscal. Si se acepta la sentencia de conformidad, no habrá juicio. Muchos sobrevivientes tienen sentimientos encontrados acerca del acuerdo de una sentencia de conformidad. Puede ser que usted se sienta aliviado de no tener que testificar y de que el caso haya concluido con una resolución más rápida. O bien puede sentirse desilusionado o indignado debido al cargo de un delito menor.

Juicio: La Oficina del Fiscal de Distrito enjuicia un caso presentando pruebas y testigos al jurado. Los fiscales deben demostrar más allá de duda razonable que el acusado cometió el delito. El jurado toma la decisión final (veredicto) acerca de si

el Estado demostró el caso más allá de duda razonable. Si el caso fue demostrado, el veredicto será de culpabilidad. Si no fue demostrado, el veredicto será de no culpabilidad. Un veredicto de no culpabilidad no significa que no se le creyó a usted o que lo que le sucedió no fue una agresión sexual. Significa que el Estado no logró demostrar la culpabilidad del delito.

Aplazamientos: En ocasiones, “se aplazan” las audiencias o el juicio. Esto significa que se programan para una fecha posterior, y que a usted se le informará de la nueva fecha.

DIAGRAMA DE FLUJO DE LA JUSTICIA PENAL



(Adaptado del diagrama de flujo de "The Criminal Justice Process" en "If Someone You Know is a Victim of Assault". Autora: Jennifer Graham, ChildSafe, City of Fort Collins, et al.)

[Adaptado del diagrama de flujo de "The Criminal Justice Process" en "If Someone You Know is a Victim of Assault". Autora: Jennifer Graham, ChildSafe, City of Fort Collins, et al.]

Si tiene otras preguntas acerca de sus derechos según la Ley de derechos de las víctimas (*Victim Rights Act*), contacte con la Oficina de programas para víctimas (*Office for Victims' Programs*) de la División de Justicia Penal (*Division of Criminal Justice*), Departamento de Seguridad Pública (*Department of Public Safety*) de Colorado, al teléfono 303-239-5719 o en el sitio <http://dcj.ovp.state.co.us/>.

Imposición de la condena: Si se declara la culpabilidad del acusado sea en el juicio o en las negociaciones para una sentencia de conformidad, el juez impondrá la condena. El oficial de libertad vigilada investiga los antecedentes del acusado y hace una recomendación de sentencia al juez. Usted tiene el derecho de hablar durante la imposición de la condena o de escribir una carta para informar al juez de las repercusiones que la agresión tuvo en usted y de lo que piensa acerca de la sentencia. Estas "declaraciones de la víctima acerca de la repercusión del delito" pueden ser importantes y útiles, tanto para el tribunal como para el proceso de su curación y recuperación.

Diagrama de flujo del sistema de justicia penal

El centro Rocky Mountain Victim Law Center (RMVlc) es un recurso de Colorado que puede ofrecer asistencia durante el proceso de un caso penal. RMVlc es una organización sin fines de lucro que brinda representación legal gratuita a las víctimas de agresión sexual y de otros delitos violentos durante todo el proceso de justicia penal. También ofrece asistencia para el cumplimiento de la Ley de derechos de las víctimas (*Victim Rights Act*), y funciona como asesor legal independiente para proteger los derechos legales y los intereses de las víctimas. Esto puede incluir proporcionar información y apoyo a las víctimas, reunirse con la policía o los fiscales para comprobar que se siga la letra y el espíritu de la ley, o presentar y litigar activamente mociones durante el caso penal en nombre de la víctima del delito. Si tiene preguntas acerca del proceso o de sus derechos, contacte con el centro RMVlc, por teléfono al 303-295-2001, o por correo electrónico en info@rmvictimlaw.org.

PROCESO CIVIL

Además del enjuiciamiento penal, usted puede contratar a un abogado privado para demandar al perpetrador o a un tercero (escuela, organización, etc.) en un tribunal civil por lesiones personales. Si vence esta demanda, se ordenará al perpetrador o al tercero el pago de los daños y perjuicios causados, entre otros, gastos médicos, ingresos perdidos y daños físicos y morales. También se puede ordenar el pago de daños punitivos, para castigar al perpetrador.

Con una demanda civil, usted puede sentirse mucho más en control. Las normas y los procedimientos de esta son distintos que los de un proceso penal. No obstante, es necesario considerar atentamente este tipo de acción. Si el perpetrador o el tercero tienen pocos bienes de valor y ningún ingreso, una demanda civil podría dar lugar a un fallo imposible de cobrar. Para obtener más información, se recomienda que consulte con un abogado.²⁵



7. PARA LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

La violencia sexual puede tener un gran efecto en las personas que tienen algún tipo de relación cercana con el sobreviviente. La agresión puede causar confusión y muchas emociones a los seres queridos. Es doloroso pensar que alguien a quien queremos fue lastimado/a de esta manera.

Si alguno de sus seres queridos fue víctima de violencia sexual, usted puede ayudar de muchas maneras en el proceso de curación. Aunque tienda naturalmente a concentrarse en el sobreviviente, es importante que también haga frente a sus propios pensamientos y sentimientos acerca de la violencia sexual de manera que pueda brindar apoyo. Usted puede tener reacciones intensas debido a su interés por el sobreviviente. Así como la mayor tarea del sobreviviente es cuidar de sí mismo, usted también necesita encontrar maneras de cuidarse.

Para poder ofrecer apoyo verdadero al sobreviviente, usted debe responder a los sentimientos que la agresión haga surgir en usted. Es importante que esté dispuesto a enfrentar sus temores y prejuicios acerca de la violencia sexual y que cuente con información precisa sobre ello. Existen muchos mitos en nuestra cultura acerca de la agresión sexual que pueden impedir la curación y recuperación tanto del sobreviviente como de sus seres queridos. Tal vez le sirva leer otras secciones de este folleto.

MANERAS DE AYUDAR

A veces, la gente cree que negar lo que sucedió es la manera más fácil de afrontar una crisis. Quizá se sorprenda diciendo a su ser querido: “no te preocupes”, “no llores” o “no pienses en ello”. Esas reacciones pueden hacer que el sobreviviente sienta que no le escuchan. Negar lo sucedido no es una respuesta de ayuda por muchos motivos. La violencia sexual es algo muy estresante, e insinuar que no lo es o que no debería ser un momento difícil es una falta de respeto al/la sobreviviente y una muestra de indiferencia. Esta actitud puede causar más problemas en lugar de resolverlos. Permita que su ser querido tenga reacciones emocionales.

Otras veces, el mejor apoyo que puede ofrecer es ESCUCHAR: Usted no tiene que “arreglar la situación” (y probablemente no puede). Esto puede parecer difícil porque nunca es fácil ver sufrir a un ser querido. No obstante, ser testigo de ese dolor y ofrecer apoyo suele dar fortaleza al sobreviviente. Escucharlo y estar presente le demuestra aceptación y amor, a pesar de las reacciones que este tenga.

Es importante que usted conozca sus limitaciones. Si la situación es demasiado para usted, pida ayuda a un profesional en terapia para sobrevivientes de violencia sexual. Esto no significa que usted haya fallado. Las organizaciones que se mencionan en el **Capítulo 8: Recursos para los/las sobrevivientes** son los programas que ofrecen servicios a los parientes y seres queridos.

Si el/la sobreviviente tiene pensamientos suicidas o comportamientos de autodestrucción física, pida ayuda profesional de inmediato para protegerlo/a.

TODOS REACCIONAMOS DE MANERA DIFERENTE

Las personas reaccionan de diversas maneras a la agresión de un ser querido. La cultura y la sociedad pueden influir en algunas de esas reacciones. Por ejemplo, en algunas culturas, los varones pueden reaccionar al principio con ira y deseo de venganza. Todos podemos tener esos sentimientos al saber que un ser querido fue víctima de una agresión sexual; sin embargo, ciertas personas o grupos pueden culparse de lo sucedido, porque desearían haber “protegido mejor” al sobreviviente y para defenderse de sus propios sentimientos de impotencia ante la situación. Actuar de acuerdo con esos sentimientos no ayuda al sobreviviente. Su ser querido necesita que usted se comporte de manera segura y razonable, y que le apoye al tomar las medidas que requiere su curación y recuperación.

Otros amigos y parientes pueden tener reacciones intensas de temor y vulnerabilidad al enterarse de la violencia, especialmente si se identifican con los grupos que suelen ser el blanco de agresiones sexuales en nuestra sociedad. Consciente o inconscientemente, comunican al sobreviviente el mensaje de “no hablar de lo sucedido”. Es importante que usted esté atento a sus propias reacciones. Asimismo, es importante que, en la medida de lo posible, el sobreviviente tenga la facultad de tomar decisiones después de la agresión.

El sobreviviente puede reaccionar de manera confusa hacia usted y, durante un tiempo, tal vez actúe como si fuera otra persona. Su ser querido fue profundamente afectado por esta experiencia y tardará tiempo en ordenar los pensamientos y emociones que suelen presentarse después de una agresión.

Es posible que los/las sobrevivientes tengan problemas para confiar en otras personas y en sí mismos. Esto puede afectar muchas de sus relaciones. Para ayudarle a usted entender el trauma y las consecuencias después de una victimización sexual, lea otras secciones de este folleto.

Una víctima de agresión sexual ha sufrido el máximo despojo de poder.

Es muy importante ayudar al ser querido a recuperar el control. Después de una agresión, es común que los/las sobrevivientes tengan dificultad para tomar incluso

las decisiones más pequeñas. Dele ideas, pero deje que su ser querido tome las decisiones. Para una víctima de la violencia, recuperar el control de la propia vida es un paso importante hacia la curación. Los/las sobrevivientes también deben saber que usted confía en su capacidad para tomar decisiones.

Es especialmente importante que el sobreviviente tome la decisión de denunciar o no la agresión a la policía. Usted puede expresar su opinión, pero debe ser la víctima quien decida si emprenderá o no otras acciones legales. La investigación policial y el sistema de justicia penal pueden prolongarse mucho tiempo, ser muy estresantes y es posible que, al final, no se logre la condena del perpetrador.

El sistema no es perfecto, y el sobreviviente es quien debe decidir lo que hará.

Las agresiones sexuales pueden ocurrir en situaciones en las que el sobreviviente tuvo comportamientos o participó en actividades que otras personas consideran cuestionables o reprobables, como consumir alcohol o drogas, ir a lugares desconocidos, no cerrar las puertas con llave, defenderse o no defenderse de un ataque, etc. Recuerde que la decisión de participar en esas actividades o comportamientos nunca es el "motivo" de una agresión sexual. El comportamiento violento o abusivo es siempre culpa del perpetrador.

Sea como sea, no fue culpa suya.

Actuar erradamente o incurrir en comportamientos de riesgo no justifica ser victimizado/a con violencia ni da derecho a nadie de cometer una violación. Con frecuencia, tratar de "echar la culpa" de la agresión a algo que la víctima hizo o no hizo muestra nuestro deseo de fingir que tenemos el control total de nuestras vidas. Queremos creer que nuestra seguridad depende de no tomar nunca una decisión errada.

Prestar atención y tener cuidado pueden contribuir a la seguridad; sin embargo, la violencia sexual no es nunca una consecuencia de comportamientos o decisiones. El perpetrador es quien decide cometer un acto que causa gran daño físico y psicológico a otro ser humano de la forma más ultrajante y degradante posible. El perpetrador es el único responsable y la única persona que debe asumir la culpa de lo sucedido.

Ser víctima o testigo de un hecho violento es un factor estresante significativo. Los factores más estresantes exigen que la persona cambie y se adapte para poder recuperar el equilibrio de su vida. Los cambios que vea en su ser querido y en su relación pueden ser difíciles.

Puede parecer mucho el tiempo necesario para que el sobreviviente y las personas cercanas a él logren de nuevo un equilibrio estable. Tenga paciencia y recuerde que ni usted ni su ser querido tienen que pasar por esto sin ayuda. Ustedes no están solos. Hay miles de sobrevivientes y familias que se curan y recuperan de violencia sexual, y se ofrecen servicios de apoyo expertos para ello. Al reverso de este folleto, encontrará lugares que ofrecen esos servicios. Consulte el **Capítulo 8: Recursos para los/las sobrevivientes.**

La sanación puede tardar mucho tiempo.

ACERCA DE LA INTIMIDAD SEXUAL

La violencia sexual puede afectar por algún tiempo los sentimientos hacia la intimidad sexual. El contacto sexual puede revivir en las víctimas sentimientos y reacciones relacionados con la violencia.

Si usted es la pareja de un sobreviviente, trate de tener paciencia. Es posible que el sobreviviente tenga poco o ningún deseo de contacto físico por un tiempo, o que desee que el contacto se limite solo a expresiones de afecto. Recuerde que el sobreviviente perdió el poder de controlar lo que sucedió durante la agresión sexual. Con frecuencia, necesita recuperar la confianza en su capacidad para tener el control físico sobre su cuerpo.

Es importante reconocer la posibilidad de que haya cambios temporales en las relaciones íntimas debido a los efectos de la agresión. Esto forma parte del proceso de curación después de una agresión sexual. Tenga presente que, aunque haya muchos cambios en su pareja y en su relación, la mayoría de los/las sobrevivientes se recuperan del trauma de violencia sexual y vuelven a establecer relaciones íntimas amorosas.

Es importante que usted:

- Le crea al/la sobreviviente.
- Sea usted mismo y trate al/la sobreviviente normalmente. Evite sobreprotegerlo/a.
- Exprese interés y afecto al/la sobreviviente.
- Permita que este tenga y exprese sentimientos.
- Tranquilece al/la sobreviviente y hágale saber que los pensamientos confusos y dolorosos son comunes.
- Insista en que la agresión fue culpa del perpetrador, no de él/ella. No culpe ni juzgue al/la sobreviviente ni sus acciones.
- No reste importancia a la violencia sexual ni dé a entender que “no fue gran cosa”.
- Recuerde que los sentimientos de impotencia suelen ser considerables. Usted puede brindar apoyo y orientación, pero el/la sobreviviente debe tomar sus propias decisiones acerca de lo que hará.
- Anime al/la sobreviviente, pero no lo/la fuerce a hablar. Escúchelo/a con interés, pero no trate de “arreglar” la situación.
- Ayude al/la sobreviviente a entender la importancia de obtener atención médica. Aliéntelo/a con delicadeza a buscar la ayuda de personas expertas en casos de violencia sexual (consulte el [Capítulo 8: Recursos para los/las sobrevivientes](#)).
- Busque maneras sanas de expresar su propia ira, indignación y temores sin traumatizar aún más al/la sobreviviente.
- Respete la confidencialidad del/la sobreviviente.
- **CUÍDESE USTED MISMO.** Recuerde obtener apoyo emocional PARA USTED.



8. RECURSOS PARA LOS/LAS SOBREVIVIENTES

Hay muchos recursos en Colorado para los/las sobrevivientes y sus seres queridos. Las líneas directas nacionales que se incluyen aquí están disponibles las 24 horas para informarle de los recursos cercanos a usted.

Estos recursos pueden ayudarle a decidir los servicios que necesita y a buscar organizaciones de asistencia locales durante estos momentos difíciles.

Si le preocupa la confidencialidad, antes de proporcionar información, pregunte al asesor de la organización o de la línea directa si puede hablar de manera confidencial. Las políticas de confidencialidad varían según la organización.

Los centros comunitarios para casos de crisis por violación y los programas de instituciones educativas y de bases militares suelen contar con servicios para situaciones de crisis, terapia a corto y largo plazo, y grupos de apoyo. Los defensores de esas organizaciones también pueden acompañarle al hospital o al tribunal.

CCASA — COLORADO COALITION AGAINST SEXUAL ASSAULT

1330 Fox Street, Suite 2
Denver, CO 80204
303-839-9999

En el sitio de la Coalición de Colorado Contra la Agresión Sexual, www.ccasa.org/espanol, encontrará una lista de las organizaciones que hay en Colorado.

ORGANIZACIONES NACIONALES

Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN)

1-800-656-HOPE

La Red nacional contra la violación el abuso y el incesto (RAINN) creó y opera la línea directa nacional para víctimas de agresión sexual (National Sexual Assault Hotline). Esta asociación nacional con más de 1,100 líneas directas locales para

tratamiento por violación ofrece a las víctimas de agresión sexual servicios gratuitos y confidenciales las 24 horas. Según el lugar desde donde usted llame, este número le dirigirá a la línea directa más cercana para casos de crisis por violación.

www.rainn.org

Organización 1 in 6

La organización One in Six (Uno en seis) es un recurso nacional para los/las sobrevivientes varones de una agresión sexual. Su misión es ayudar a que los hombres que han sufrido experiencias sexuales no deseadas o abusivas durante la niñez tengan una vida más sana y feliz. One in Six ofrece una biblioteca gratuita de recursos para ayudar a los hombres, sus amigos y sus familias a afrontar la agresión, responder a las preguntas más frecuentes y darles oportunidad de contar sus historias.

www.1in6.org

Organización Just Detention International (JDI)

El objetivo de la organización de salud y derechos humanos Just Detention International (JDI) es poner fin al abuso sexual en todas las situaciones de detención. JDI trabaja para hacer que los funcionarios públicos asuman su responsabilidad por los casos de violaciones de prisioneros, promover actitudes del público que valoren la salud y la seguridad de las personas encarceladas y garantizar que los/las sobrevivientes de este tipo de violencia reciban la ayuda que necesitan.

Los reclusos que han sido sometidos a abuso sexual en prisión (incluido acoso sexual, agresión sexual o toda forma de contacto sexual por temor a mayor violencia u otras amenazas) pueden contactar con JDI para recibir apoyo, así como un paquete informativo y material de autoayuda.

- Los prisioneros pueden escribir a JDI por medio del correo confidencial para asuntos legales, dirigiendo su correspondencia a:

Cynthia Totten, Attorney at Law
CA Attorney Reg. # 199266
3325 Wilshire Blvd., Suite 340
Los Angeles, CA 90010

- Los/las sobrevivientes, sus seres queridos y demás personas que buscan maneras de ayudar también pueden contactar con JDI en:

Just Detention International
3325 Wilshire Blvd., Suite 340
Los Angeles, CA 90010
(213) 384-1400
info@justdetention.org
www.justdetention.org

Rocky Mountain Victim Law Center (RMVlc)

RMVlc es una organización sin fines de lucro a nivel estatal que provee representación legal gratis para las víctimas de agresión sexual y de otros crímenes

violentos a través del proceso de justicia criminal. RMVlc asiste con la aplicación del Acta de los Derechos de las Víctimas y opera como consejería legal independiente para la protección de los derechos de las víctimas y su mayor interés. Esto puede partir de la proporción de información y soporte a las víctimas, hasta la reunión con la policía o los fiscales para asegurar de que los dos, el espíritu y las letras de las leyes sean seguidas, y/o la presentación y litigación de mociones activamente durante la causa penal en representación de la víctima del crimen.

303-295-2001

info@rmvictimlaw.org

Línea directa nacional para víctimas de violencia doméstica

1-800-799-SAFE (7233) o TTY 1-800-787-3224

Esta línea directa pone a las personas en contacto con recursos de ayuda en su zona por medio de una base de datos nacional. La ayuda incluye información detallada sobre refugios para víctimas de violencia doméstica, otros refugios de emergencia, defensores legales y programas de asistencia, así como programas de servicios sociales. Si usted ha sido víctima de violencia sexual a manos de su pareja íntima, esta línea directa puede remitirle a los recursos que se ofrecen cerca del lugar donde vive.

www.ndvh.org

Stalking Resource Center (SRC)

La misión del Centro de recursos contra el acecho (SRC) es optimizar la capacidad de profesionales, organizaciones, voluntarios y sistemas para responder competentemente a los casos de acecho.

llame al 1-800-FYI-CALL, de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 8:30 p.m. hora del Este, o envíe un mensaje a gethelp@ncvc.org.

<http://www.victimsofcrime.org/our-programs/stalking-resource-center>

Survivors Organizing for Liberation (formalmente conocido como Proyecto de Colorado Anti-Violencia)

Survivors Organizing for Liberation (SOL) es una red de grupos que prepara a las comunidades de personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, queer, afectadas por el VIH y a sus aliados para poner fin a toda forma de violencia por medio de organización y educación. Asimismo, brinda apoyo de terapia y defensa a los sobrevivientes de todo tipo de violencia, incluidos los delitos motivados por prejuicios, la violencia sexual y la violencia a manos de la pareja íntima.

- Información de contacto:
Clientes: (888) 557-4441
Oficina: (303) 839-5204
www.solcolorado.org

Safe Helpline

La línea de ayuda Safe Helpline del Departamento de Defensa (DoD), Department

of Defense) es un servicio de apoyo en casos de crisis para miembros de la comunidad del DoD que han sido víctimas de agresión sexual. Safe Helpline ofrece apoyo individual en persona e información a la comunidad del DoD. El servicio es confidencial, anónimo y seguro, y se ofrece en todo el mundo. Usted puede obtener ayuda a través de una línea directa, mensajes de texto, chat en grupo o línea de ayuda en línea. Esta organización funciona a través de la Red nacional contra la violación el abuso y el incesto (RAINN, Rape, Abuse and Incest National Network).

Línea directa (877) 995-5247

<https://safehelpline.org>



9. LISTA DE LECTURAS RECOMENDADAS

Los libros incluidos en esta lista tratan diversas formas de agresión y abuso sexual, temas que pueden ser difíciles de leer. Recomendamos que tenga un plan de autoayuda preparado cuando lea los recursos que tratan el abuso sexual. Recuerde, si le parece demasiado difícil o si cree que no es el momento apropiado, suspenda la lectura.

Aranow, Vicki & Lang, Monique (2000). *Journey to Wholeness: Healing from the Trauma of Rape*. Learning Publications; ISBN: 1556911475.

Bass, Ellen & Davis, Laura (2008). *The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Childhood Sexual Abuse*. 20th Anniversary Ed. William Morrow Paperbacks; ISBN: 0061284335.

Brand, Julie A. (2007). *A Mother's Touch: Surviving Mother-Daughter Sexual Abuse*. Trafford Publishing; ISBN: 1425105645.

Easteal, Patricia (2006). *Real Rape, Real Pain: Help for Women Sexually Assaulted by Male Partners*. Hybrid Publishers; ISBN: 187646234.

Francisco, Patricia Weaver (2000). *Telling: A Memoir of Rape and Recovery*. Cliff Street Books; ISBN: 0060930764.

Friedman, Jaclyn & Valenti, Jessica (2008). *Yes Means Yes: Visions of Female Sexual Empowerment and a World Without Rape*. Seal Press; ISBN: 1580052576.

- Gartner, Richard** (2005). *Beyond Betrayal: Taking Charge of Your Life After Boyhood Sexual Abuse*. Wiley; ISBN: 0471619108.
- Graber, Ken** (1991). *Ghosts in the Bedroom: A Guide for the Partners of Incest Survivors*. HCI; ISBN: 155874116X.
- Haines, Staci** (1999). *The Survivor's Guide to Sex: How to Have an Empowered Sex Life After Child Sexual Abuse*. Cleis Press; ISBN: 1573440795.
- Lew, Mike** (2004). *Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse*. Harper Paperbacks; ISBN: 006053026X.
- Maltz, Wendy** (2001). *The Sexual Healing Journey*. Quil; ISBN: 0060959649.
- Matsakis, Aphrodite** (2003). *The Rape Recovery Handbook: Step-By-Step Help for Survivors of Sexual Assault*. New Harbinger Publications; ISBN: 1572243376.
- McCall, Catherine** (2009). *When the Piano Stops: A Memoir of Healing from Sexual Abuse*. Seal Press; ISBN: 1580052673.
- Pierce-Baker, Charlotte** (2000). *Surviving the Silence: Black Women's Stories of Rape*. W.W. Norton & Company; ISBN: 0393320456.
- Raine, Venable** (1999). *After Silence; Rape and My Journey Back*. Three Rivers Press; ISBN: 0060959649.
- Robinson, Lori S.** (2003). *I Will Survive: The African American Guide to Healing from Sexual Assault and Abuse*. Seal Press; ISBN: 1580050808.
- Ryerson, Marjorie** (2010). *The Journey of Healing: Wisdom from Survivors of Sexual Abuse*. Safer Society Press; ISBN: 1884444865.
- Sperlich, Mickey** (2008). *Survivor Moms: Women's Stories of Birthing, Mothering, and Healing After Sexual Abuse*. Motherbaby Press; ISBN: 1890446416.
- Stern, Jessica** (2010). *Denial: A Memoir of Terror*. Ecco; ISBN: 0061626651.
- Vanzant, Iyanla** (2000). *Yesterday I Cried*. Fireside; ISBN: 0684867486.

Warshaw, Robin (1994). *I Never Called It Rape: the Ms. Report on Recognizing, Fighting, and Surviving Date and Acquaintance Rape*. Harper Perennial; ISBN: 0060925728.

Niños y jóvenes

Akers, Ellery (2009). *Sarah's Waterfall: A Healing Story About Sexual Abuse*. Safer Society; ISBN: 1884444792. (Recommended for girls ages 7-12)

Lehman, Carolyn (2005). *Strong at the Heart: How It Feels to Heal from Sexual Abuse*. Farrar, Straus and Giroux; ISBN: 0374372829. (Young adult reading level)

Mather, Cynthia L. (2004). *How Long Does It Hurt: A Guide to Recovering from Incest and Sexual Abuse for Teenagers, Their Friends, and Their Families*. Jossey-Bass; ISBN: 0787975699. (Recommended for teenagers and adults)

Ficción

Anderson, Laurie Halse (2011). *Speak*. Square Fish; ISBN: 0312674392. (Recommended for teenagers and adults)

Chobosky, Stephen (2012). *The Perks of Being a Wallflower*. MTV Books; ISBN: 1451696191. (Recommended for teenagers and adults)

Scott, Mindi (2012). *Live Through This*. Simon Pulse; ISBN: 1442440600. (Young adult reading level)

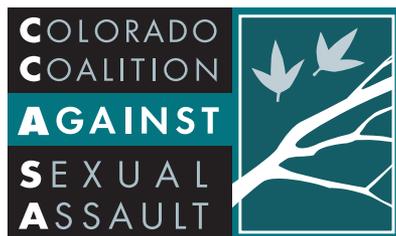


10. NOTAS Y REFERENCIAS

1. U.S. Department of Justice. "National Crime Victimization Study." 2005.
2. Truman, Jennifer, Lynn Langton, and Michael Planty. Crime Victimization Survey, 2012. Bureau of Justice Statistics, 2013.
3. Black, Michele C., et al. National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, 2010. Centers for Disease Control and Prevention, 2011.
4. Smith, S.G., Chen, J., K.C., Gilbert, L.K., Merrick, M.T., Patel, N., Walling, M., & Jain, A. (2017). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010-2012 State Report. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
5. National Victim Assistance Academy Textbook. 2002.
6. Information for the Survivor of Sexual Assault. Ozark Rape Crisis Center, Inc., 1999.
7. "Colorado Revised Statutes, 18-3-402: Sexual Assault."
8. "Colorado Revised Statutes, 18-3-404: Unlawful Sexual Contact."
9. "Colorado Revised Statutes, 18-3-405: Sexual Assault on a Child."
10. "Colorado Revised Statutes, 18-6-301: Incest."
11. "Colorado Revised Statutes, 18-3-411: Unlawful Sexual Offense."
12. "Colorado Revised Statute, 18-3-404: Unlawful Sexual Contact."
13. "Colorado Revised Statute, 19-5-105.5: Termination of Parental Rights."
14. "Colorado Revised Statute, 38-12-402: Sex Assault and Stalking Victims May Break Leases."
15. Black, Michele C., et al. National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, 2010. Centers for Disease Control and Prevention, 2011.
16. Black, Michele C., et al. National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, 2010. Centers for Disease Control and Prevention, 2011.
17. What Happened? Information About Drug Facilitated Sexual Assault (Date Rape Drugs). Colorado Coalition Against Sexual Assault., 2010.

18. "Colorado Revised Statutes, 18-3-404: Unlawful Sexual Contact."
19. Harrell and Rand. Bureau of Justice Statistics Special Report: Crime Against People with Disabilities, 2007. Bureau of Justice Statistics, 2007.
20. Klaus, Patsy A. Crimes Against Persons Age 65 or Older, 1992-97. Bureau of Justice Statistics, 2007.
21. Colorado Coalition Against Sexual Assault. CCASA Manual.
22. "Colorado Revised Statutes, 18-3-407.5: Victim Experience."
23. Childsafe: Poudre Valley Hospital SANE Program. If You Or Someone You Know is a Victim of Assault. Fort Collins: Fort Collins Police Department, Victim Services Team. Eighth Judicial District Attorney's Victim/Witness Unit.
24. Ibid.
25. Colorado Coalition Against Sexual Assault. CCASA Manual.

NOTAS:



FREEDOM FROM SEXUAL VIOLENCE

Colorado Coalition Against
Sexual Assault (CCASA)

1330 Fox Street, Suite 2
Denver, CO 80204
303-839-9999

www.ccasa.org