

Navegando hacia la justicia y la recuperación

Un manual para los supervivientes de la agresión sexual
2010



UNA VIDA SIN
VIOLENCIA SEXUAL

Colorado Coalition Against
Sexual Assault (CCASA)

1120 Lincoln Street, Suite 700
Denver, CO 80203
303-839-9999
www.ccasa.org

RECONOCIMIENTOS

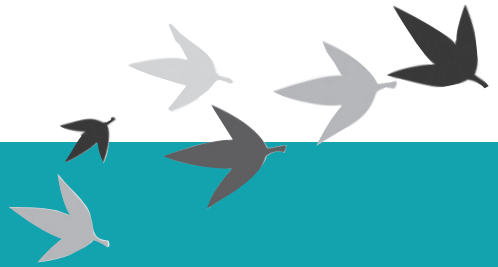
ESTE manual está dedicado a los supervivientes de la violencia sexual. Su propósito es ofrecer información general sin la intención de dar consejos médicos, legales o sobre situaciones emocionales. Cada individuo, cada caso, cada región es completamente diferente.

Este manual ha sido escrito por la **Colorado Coalition Against Sexual Assault** (la coalición de Colorado contra la agresión sexual) y originalmente fue recopilado y escrito por Leslie Kalechman LCSW. Organizado, editado y revisado por Nancy Koester (2003) y Karen Moldovan (2010). Asistente de composición y diseño gráfico Kim Gill. Nuestro agradecimiento a aquellos miembros que nos donaron su valioso tiempo para leerlo y revisarlo: Anthony Antuna, Allison Boyd, Jennifer Eyl, Kristine Ives, Ken Kupfner, Christine Nyback, Val Sievers y Michelle Spradling.

La Colorado Coalition Against Sexual Assault desea agradecer a las organizaciones y los individuos que nos concedieron el permiso de reproducir este manual y nos dieron su apoyo y ayuda generosa para escribirlo.

"Coping With Sexual Assault A Guide to Resolution, Healing and Recovery," Terri Spahr Nelson, MSSW, ACSW y Julie Campbell-Ruggaard, Ph.D., LPCC, coordinadoras de Victims' Rights Advocacy, Oxford, Ohio. Patrocinado por la subvención nro. 1999WT-VX-K004, otorgada por la Violence Against Women Office, Office of Justice Programs, US Department of Justice.

"If You or Someone you know is a Victim of Assault" producido en colaboración con: ChildSafe; el programa S.A.N.E. del Hospital Poudre Valley; el Departamento de Policía de Fort Collins, el equipo de asistencia a víctimas; La unidad de las víctimas/los testigos en la Oficina del Fiscal del Octavo Distrito Judicial.



"Information For the Survivor of Sexual Assault," Ozark Rape Crisis Center, Inc., Harrison, AR. 1999.

"Sexual Assault Information for Victims, Families and Friends," Nebraska Domestic Violence and Sexual Assault Coalition, 1999.

"What Everyone Should Know About Sexual Assault in Virginia," VAASA: Virginians Aligned Against Sexual Assault, especialmente la parte llamada preocupaciones especiales por Claire Kaplan, coordinadora de educación sexual, la Universidad de Virginia.

"What Happens Now? A Handbook for Survivors of Rape" por CONTACT Delaware, 1999.

Este proyecto fue patrocinado por la subvención número 2007-SW-AX-0032 otorgada por Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. Las opiniones, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación son aquellas de las autores y no reflejan necesariamente las opiniones del Department of Justice, Office on Violence Against Women.



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

Usted es un superviviente
Información útil

2. CÓMO DEFINIR LA VIOLENCIA SEXUAL Y AGRESIÓN SEXUAL

Las leyes de Colorado sobre la agresión sexual
El consentimiento
Perspectivas de la población

3. ASUNTOS MÉDICOS Y DE LA SALUD

Tomando la decisión de ir al hospital
En el hospital
Obtención de pruebas forenses

4. CÓMO RESPONDEN LAS AGENCIAS DE LA AUTORIDAD

La decisión de denunciar
La ley de exención de derechos
Hacer una denuncia
Obtención de pruebas
El arresto
Los derechos de las víctimas de un delito

5. EL TRIBUNAL Y EL SISTEMA DE JUSTICIA PENAL

La oficina de la fiscalía
La defensa
El tribunal
Las audiencias judiciales
Demanda civil



6. LA CURACIÓN Y RECUPERACIÓN

Una verdadera curación es posible
El proceso de curación
Fomentar curación

7. PARA LOS FAMILIARES Y AMIGOS

Cómo ser servicial
Diferentes reacciones
Con respecto a la intimidad sexual

8. RECURSOS PARA LAS SUPERVIVIENTES

Las agencias en Colorado por región
Agencias en orden alfabético

9. LECTURAS RECOMENDADAS

10. NOTAS Y REFERENCIAS



Este manual está dedicado a las supervivientes de la agresión sexual.

1. INTRODUCCIÓN

Susted ha experimentado algún tipo de actividad sexual no deseada, esperamos que la información que se encuentra en este manual le ayude a no sentirse solo/a, le brinde datos útiles para que pueda tomar decisiones informadas y le apoye durante su recuperación.

Muchas personas que han experimentado alguna forma de actividad sexual no deseada no se consideran víctimas de la agresión sexual. No obstante, la agresión sexual es un término que describe una gran variedad de actos sexuales no deseados. Cualquier persona puede ser la víctima de una agresión sexual. Les sucede a los hombres, las mujeres, los niños, adolescentes, adultos y ancianos. Puede suceder sin tener en cuenta la raza, religión, posición socio-económica, orientación sexual o identidad de género. Y esto sucede en todas las comunidades de Colorado, en toda la nación, en las áreas urbanas y aquellas que no son urbanas.

La agresión sexual sucede muy frecuentemente entre dos personas que se conocen. Por ejemplo, la agresión sexual puede suceder en una salida social con alguien, con un/a compañero/a, esposo/a o con un/a compañero/a de trabajo, un amigo o un miembro de la familia. A través de los medios de comunicación (el televisor, la prensa, la Internet, etc.) nos enteramos más de las agresiones sexuales cometidas por desconocidos que de otros tipos de agresiones sexuales. Esto puede inducir a error. La realidad es que las agresiones sexuales cometidas por los desconocidos no suceden tanto como las agresiones sexuales cometidas por alguien quien la víctima conoce.¹ La mayoría de las agresiones sexuales suceden en el hogar de la víctima, un amigo/a, un familiar, o un vecino/a. No importa si dos personas se conocen, salen juntos o están casados, la agresión sexual puede aún suceder.

Las agresiones sexuales cometidas por personas que se conocen se cuentan entre los delitos que menos se denuncian. Frecuentemente es algo difícil tratar. A pesar de la relación que exista entre el autor y la víctima, la agresión sexual siempre es un delito y el autor es el único responsable.

La agresión sexual tiene impacto emocional y es un trauma. Le robaron el poder y el control a la víctima.

Para las víctimas, este tipo de trauma puede causar una mezcla de sentimientos y pensamientos incómodos. Muchas veces los sentimientos comunes incluyen una combinación de emociones, por ejemplo, sentirse "paralizado", confusión, miedo, enojo, desesperación, culpabilidad, pena, vergüenza y aturdimiento.

Todo el mundo que ha sido agredido sexualmente lidia con eso de una manera diferente. No hay una manera "correcta" de lidiar con este delito. Cada individuo necesita hacer lo que le parezca ser mejor para él/ella en ese momento. Con el apoyo, entendiéndose y sintiendo compasión hacia usted misma/o, las emociones difíciles o dolorosas que puede estar teniendo disminuirán con el tiempo.

Si la agresión acaba de suceder o pasó hace mucho tiempo, sinceramente quisiéramos que no le hubiese pasado. Por favor sepa que cualquier cosa que hizo para sobrevivir la agresión fue lo correcto. No importa cuales eran las circunstancias, nadie merece ser victimizado. No fue su culpa. La persona responsable es la persona que la atacó. La persona cometió un acto de violencia, lo cual es un delito penal.

La agresión sexual genera mucha confusión en nuestras vidas. Tómese el tiempo necesario y la ayuda que necesite para sanarse. Tenga cuidado y paciencia con sí mismo. Acepte la realidad de lo que pasó. Permítase experimentar cualquier emoción que sienta. Use todos los recursos (su familia, sus amigos/as, los consejeros/as, el centro de asistencia a víctimas de agresiones sexuales) según los necesite. No tiene que recuperarse sola/o después de haber pasado por este trauma.

Es importante tratar de encontrar a personas que:

- La/lo crea y que crea en usted.
- La/lo escuchen, escuchen, escuchen
- Puedan controlar sus propias emociones que surjan y que pueda aceptar los sentimientos que usted comparta con ellos.
- Estén dispuestas a dejarle planear sus próximos pasos.

Se les anima a los familiares y amigos/as a leer este manual porque el impacto de una agresión sexual afecta a aquellas personas que tienen contacto directo con el sobreviviente. Este manual contiene información y perspicacia importante para ayudar a que sus familiares y amigos/as le brinden el mejor apoyo posible durante este tiempo tan difícil.

*Usted es un/una superviviente, y . . .
No está solo/a.*

Una en cuatro mujeres en Colorado y uno en diecisiete hombres en Colorado han experimentado abuso sexual real o intentado en algún momento durante su vida.² Lamentablemente, en los Estados Unidos, una agresión sexual sucede aproximadamente cada 127 segundos, o alrededor de 1 abuso sexual cada 2 minutos.³

USTED NO DIO SU PERMISO

Aun si no contraatacó o no dijo que “no,” todavía es abuso sexual. El sentir que tuvo que rendirse para protegerse físicamente o emocionalmente no es lo mismo que el consentimiento. Si usted no dijo “sí” libremente, entonces no dio su consentimiento. La actividad sexual que no es consensual es el abuso sexual.

No se está volviendo loca/o aunque se sienta así

Los pensamientos y sentimientos que puede experimentar después de una agresión sexual están relacionados con la trauma del ataque. Muchas veces los supervivientes experimentan horror, culpabilidad, temores, ansiedad, vergüenza y sentimientos desorganizados. Las reacciones físicas comunes pueden ser: pesadillas, dificultad al dormir o ganas de dormir todo el tiempo, cambios en comer y muchas otras reacciones. Es posible que la manera de disfrutar su vida diaria cambie hasta el punto de sentir depresión o tener ganas de suicidarse. Si usted está pensando en suicidarse, por favor llame a la línea nacional de prevención del suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o 1-800-799-4TTY (4889) si es sordo/a o tiene dificultades auditivas. Hay consejeros calificados disponibles por teléfono las 24 horas del día los 7 días de la semana.

El trauma de la agresión sexual también puede afectar ciertas convicciones, por ejemplo el sentirse segura/o en el mundo, tener confianza en otras personas o tener control sobre lo que le pasa. Cuando estas creencias se someten a prueba, pueden surgir sentimientos y pensamientos confusos. Está reaccionando normalmente a una situación que es sumamente traumática y anormal.

No fue por cómo estaba vestida o cómo se comportó

La agresión sexual es un acto de violencia, ira, manipulación, coacción, poder y control por parte del autor. El sexo se convierte en el objetivo con el propósito de quitarle el poder y control en la forma más abusiva y humillante posible. Cualquier persona puede ser una víctima de violencia sexual. Las víctimas de la agresión sexual son mujeres y hombres, niños y personas ancianas, gay o heterosexual, rico o pobre. Aunque los autores tratan de echarle la culpa a la víctima ("Ella lo pidió", "Ella me provocó", etc.), siempre es la responsabilidad del autor y esa persona siempre tiene la culpa.

Se mantuvo viva/o

En este manual usaremos la palabra superviviente para reconocer que como una víctima de violencia, usted sobrevivió. Cualquier cosa que hizo para mantenerse viva, o pasar por esa situación, fue exactamente lo correcto que debía haber hecho. En una situación físicamente peligrosa, los instintos de supervivencia toman control. Aun si no hubo el uso intenso de fuerza física, los autores muchas veces usan coacción, presión, amenazas o armas para asumir el control. El hecho es que, antes que todo, sobrevivió. Muchas personas se someten al ataque para no sufrir lesiones, morir o porque tenían miedo. "Más de dos tercios de las víctimas de violación que temían lesiones o muerte, no resisten el ataque y por lo tanto no sufren moretones, marcas u otras lesiones visibles".⁴ "Parálisis" es una reacción bien documentada al trauma. Es común y es una reacción lógica.

Esto posiblemente sucedió anteriormente

Si ha sido agredido sexualmente en el pasado, es posible que tenga mucha dificultad para lidiar con el abuso reciente. El impacto del nuevo abuso puede recrear los problemas de las otras experiencias. Muchos supervivientes de varios ataques sienten que ellos poseen alguna característica que causan esto, o que por alguna razón merecen los ataques. Por favor trate de recordar que no importa las veces que haya sido agredido y no importa lo que el(los) autor(es) le hayan dicho, usted no se merece lo que pasó. NADIE merece ser víctima de una agresión. El consejo le puede ayudar especialmente si ha sufrido más de una agresión.


Las personas que cometen violencia sexual son manipuladoras y engañosas; ellos se aprovechan de la confianza de otras personas, su buen carácter y sus vulnerabilidades. Los autores tratan de echar la culpa a sus víctimas y evitar responsabilidad, pero el autor es el responsable y se le debe imputar esta responsabilidad.



ALGUNAS DE LAS COSAS QUE LE SERÍAN ÚTIL SABER:⁵

Se tratarán estos asuntos en más detalles en otros capítulos de este manual.

1. La agresión sexual es un delito que disminuye la capacidad de la víctima de tener el poder y control en una situación sexual. Puede empezar a recuperar ese poder al tomar sus propias decisiones sobre cómo seguir adelante después de la agresión.
2. Un consejero o defensor de víctimas de un centro de asistencia a víctimas de agresiones sexuales puede proporcionarle apoyo emocional al escucharle de manera imparcial (alguien que no está involucrado directamente en su situación que puede escuchar sin tener inclinaciones). Esta persona puede ayudarle a tomar decisiones informadas al proporcionarle información sobre las reacciones más comunes al trauma de lo que es una agresión sexual, los factores médicos, el proceso del cumplimiento de la ley y otros asuntos legales. Tiene pleno derecho a obtener esta información sin sentirse obligada a presentar una denuncia a la policía, hablar con un consejero o visitar a un médico (como podrá leer más adelante, este no será el caso si usted tiene menos de 18 años). Estas serán las decisiones personales que tomará una vez que comprenda sus sentimientos y posibles opciones.
3. Usted no tiene la culpa. La persona que la agredió es la persona responsable.
4. Puede ser importante obtener atención médica debido a posibles lesiones y para detectar y recibir tratamiento para posibles enfermedades de transmisión sexual y embarazo.
5. Si es mayor de 18 años de edad tiene plena libertad si desea o no trabajar con los agentes del orden público. Si es menor de 18 años o indica que un menor actual corre peligro, el Departamento de Servicios Sociales y/o los agentes del orden público serán informados del delito.

- 
6. Usted puede recibir Reparación para las Víctimas de Delitos para ayudarle a pagar sus gastos médicos, consejos y otros gastos si denuncia a la policía.
 7. Tiene derecho de decidir si desea enjuiciar al autor al hacer una denuncia a la policía. Sin embargo, será el fiscal del distrito el que decidirá si se debe enjuiciar al autor o no. También puede informarse sobre las opciones de presentar un proceso civil.
 8. Es posible que le ayude a obtener consejo para ayudarle a recuperarse del trauma que causa una agresión sexual. Aunque muchas supervivientes simplemente quieren olvidar lo sucedido y seguir adelante con sus vidas, los sentimientos inestables que aún permanecen pueden crear una dificultad para perseguir con su vida.
 9. Nunca es demasiado tarde para hablar de una agresión sexual en el pasado y comenzar el proceso de recuperación.





2. ¿QUÉ ES EL ABUSO SEXUAL?

La violencia sexual sucede cada vez que una persona no consiente en un acto sexual. Hay muchos diferentes tipos de violencia sexual. La penetración o intrusión sexual sin permiso es violencia sexual y se considera una agresión sexual bajo la ley.

Otros ejemplos son no respetar la intimidad o seguridad personal, por ejemplo un exhibicionista, el voyerismo o ser vigilado/a secretamente, llamadas telefónicas o mensajes de texto obscenos, pornografía que no es consensual, obligarla a desnudarse a la fuerza y acoso sexual en el trabajo o la escuela. Muchas personas no están conscientes de que estos también son tipos de violencia sexual y se consideran actos delictivos.

El abuso sexual es un término jurídico y un término general. La violencia sexual conlleva la agresión sexual y otros tipos de contacto sexual no deseado. Al entender lo que es la violencia sexual y lo que se considera un comportamiento sexual legalmente delictivo, los supervivientes pueden comprender la razón por la cual se sienten cómo se sienten. También le ayuda a los individuos a reconocer cuáles son los comportamientos que son contra la ley.

LAS LEYES DE COLORADO CONTRA LA AGRESIÓN SEXUAL

Bajo las leyes de Colorado, la agresión sexual es un acto de penetración o intrusión sexual sin el consentimiento de la persona. La palabra "violación" es un término que la gente usa frecuentemente para describir actos de penetración no deseada, aunque el término "violación" no es un término jurídico en Colorado. La penetración o intrusión sexual puede ser vaginal, oral o anal por cualquier parte del cuerpo o por medio de un objeto.⁶ Según las leyes de Colorado los tipos de agresión sexual incluyen violación o tentativa de violación por alguien aunque sea un conocido, un novio o una novia, su cónyuge, un desconocido o un grupo de autores.

Manosear y tocar sin permiso también son delitos en Colorado y se llaman "contacto sexual no deseado".⁷ Esto se trata de tocar los genitales, las nalgas, el ano o los senos ya sea por encima o por debajo de la ropa.

El abuso sexual de un niño o "estupro" consiste en exponer a una persona menor de 15 años de edad a un contacto sexual si el autor es 4 años mayor o más que la víctima (por ejemplo, un menor de 14 años de edad y una persona de 18 años); o tener relaciones sexuales con alguien menor de 17 años si el autor es por lo menos 10 años mayor que la víctima (tal como un menor de 16 años y una persona de 26 años).⁸

Además, el contacto sexual con alguien menor de 18 años por una persona en una posición de poder o confianza se considera una agresión sexual cometido contra un niño. Por ejemplo, contacto sexual por maestro, entrenador, líder religioso, doctor, un padre, un padrastro o alguien que cuida niños. Estas leyes aplican a los menores aun si ellos piensan que consintieron al contacto sexual.

Un contacto sexual no deseado puede ser invasivo, profano y degradante. Es común pensar que los actos que conllevan penetración son los "más serios", pero frecuentemente la gente se siente perturbada, degradada y asustada por las formas menos invasivas de contacto sexual no deseada. Confíe en sus propias reacciones y obtenga el apoyo que más pueda ayudarle. No importa hasta qué punto llego la actividad, si era una actividad sexual no deseada es un delito y es una violación personal.

CONSENTIMIENTO - ¿QUÉ SIGNIFICA EN COLORADO?

Según la ley de Colorado, consentimiento significa "la cooperación de acto o actitud según el ejercicio de su propia voluntad y conociendo la naturaleza del acto." Eso quiere decir que uno da permiso libremente y cooperando con la actividad, y que la persona que da su consentimiento entiende completamente la naturaleza del acto. Tener una relación actual o previa con el autor no significa consentimiento automáticamente. Rendirse por temor es SUMISIÓN, no es consentimiento. Pudo haber tenido miedo por intimidación o aislamiento, amenazas verbales o no verbales, físicas, o con un arma.

El consentimiento también se considera ausente en casos de abuso sexual de un niño (véase arriba bajo "Las leyes de Colorado contra la agresión sexual"). Esto es un abuso de autoridad cometido por una persona que está en una posición de poder y confianza, y es un acto delictivo.

Conforme a la ley de Colorado, las situaciones donde se insinúa una ausencia de consentimiento incluyen:

- La víctima es indefensa físicamente y no ha consentido.
- El autor sabe que la víctima no puede entender las consecuencias de su comportamiento o sus actos.

- La víctima está físicamente indefensa y no ha consentido.
- El autor ha, de alguna manera (por alcohol, drogas, etc.), afectado considerablemente, con el motivo de provocar sumisión, la capacidad de la víctima de entender o controlar la situación.
- Una persona que está ebria, inconsciente, dormida o de otra manera no puede indicar su deseo o voluntad para participar.



Para obtener las definiciones legales completas de la agresión sexual, y otro comportamiento sexual ilegal, véase Colorado Revised Statutes en www.colorado.gov o comuníquese con el Colorado Coalition Against Sexual Assault al 303-839-9999.



Aunque los supervivientes sienten que ellos son responsables de lo que sucedió, es importante saber que sin su consentimiento voluntario, el autor es el responsable. El autor no hizo caso a lo que usted quiso o no quiso y es responsable y se debe hacer responsable de sus acciones.

¿ES LA AGRESIÓN SEXUAL EN REALIDAD UN PROBLEMA?

Lamentablemente, la agresión sexual es demasiado común.

- En Colorado, una en cuatro mujeres y uno en diecisiete hombres han experimentado abuso sexual real o intentado.⁹
- En su mayoría, las agresiones sexuales son perpetradas por una persona conocida.¹⁰
- Al menos el 50 por ciento de las agresiones sexuales de estudiantes universitarios están conectadas con el uso de alcohol.¹¹
- La agresión sexual es uno de los delitos menos denunciados; el 60% de los casos todavía no se denuncia.¹²
- El 61% de todas las violaciones ocurrieron antes de que la víctima tuviera 18 años.¹³
- Las víctimas de la agresión sexual son seis veces más predispuestas a experimentar el trastorno de estrés postraumático. Esto aumenta su riesgo de tener problemas serios con el uso de alcohol y drogas.¹⁴

¿CUÁLES SON LOS MITOS COMUNES SOBRE LA AGRESIÓN SEXUAL VIOLENCE?

La agresión sexual se comete en varias situaciones y puede ocurrir en varias relaciones. Hay muchos mitos (creencias falsas) sobre la violencia y agresión sexual. Un ejemplo de uno de estos mitos es que la agresión sexual normalmente sucede en la noche, en una calle oscura, por un desconocido. Este ejemplo describe un tipo de agresión sexual que en realidad representa una minoría de las situaciones en las que la agresión sexual sucede. Las siguientes situaciones son unos ejemplos de varias circunstancias en las cuales la agresión sexual puede ocurrir. No todas están incluidas.

La agresión sexual por un conocido

La agresión sexual por un conocido puede incluir alguien con quien la víctima sale o una persona que él/ella conoce. Esto puede incluir un(a) amigo(a), médico, maestro, vecino, alguien en una fiesta, etc. El impacto y la traición de una agresión perpetrada por alguien que usted conoce y en quien confía pueden ser sumamente dolorosos. Desafortunadamente, estos son los tipos más comunes de agresión sexual. No olvide que, usar coacción o fuerza para tener relaciones sexuales es una agresión sexual, no importa cuál es la naturaleza de la relación.

Un superviviente de este tipo de agresión sexual puede empezar a dudar su capacidad para juzgar y confiar en otras personas. Es posible que sus amigos mutuos o parientes no la crean o hasta puedan rechazarla, y esto le puede hacer sentir aún más solo/a. Es importante buscar aquellas personas que le puedan apoyar, ya sea sus parientes, amigos/as o un proveedor de asistencia a las víctimas de agresión sexual.

La agresión/el abuso sexual por una pareja

Es importante reconocer que una relación larga o una licencia de matrimonio no le da permiso a nadie para exigir o forzar actividad sexual. El abuso sexual en un matrimonio sucede cuando uno de los cónyuges o parejas no ha consentido a un acto sexual. Todo el mundo tiene ocasiones cuando no desea contacto físico o sexual y esa decisión se debe respetar, aun en las relaciones íntimas.

La violencia sexual en los matrimonios o en las relaciones largas suele suceder juntos con otras formas de violencia y abuso. Es una manera que una persona usa para ejercer el poder y control sobre la otra persona. La violencia doméstica se refiere también al abuso mental, físico, emocional, financiero y sexual que sucede en una familia o una relación íntima. La violencia doméstica es un acto usado para establecer poder y control sobre la pareja o el pariente. Es serio y es un patrón de violencia frecuentemente con riesgo de muerte.



Menores y adolescentes

El 15% de las víctimas de una agresión sexual o violación son menores de 12 años de edad. Las niñas de 16 a 19 años están cuatro veces más predispuestas que el público general a ser víctimas de una violación, tentativa de violación o agresión sexual. El 93% de las víctimas de agresión sexual conocen a su agresor. ¹⁵

Es importante que los adolescentes sepan que cualquier actividad sexual forzada no es correcta y está en contra de la ley. Si la persona es un adulto o mucho más mayor, es posible que sea un delito aun si el adolescente cree que él/ella consintió.

El/la superviviente adolescente puede estar en una situación más difícil para hablar sobre la agresión. Ellos se pueden sentir muy culpables y pueden temer que nadie los vaya a creer. Con razón, temen las reacciones de sus amigos/as y su familia. Pueden tener miedo de las consecuencias si la agresión sucedió cuando estaban haciendo algo ilícito o contra las reglas de la familia o escuela. Además, los adolescentes pueden temer que si denuncian la agresión, sus padres pueden tratar de limitar sus actividades y su libertad. Sin embargo, los padres de los adolescentes supervivientes deben siempre proteger la seguridad del adolescente. Los adolescentes y los niños merecen recibir atención médica y apoyo emocional. Nadie debe tener que recuperarse de un acto de violencia sexual solo, sin la ayuda y apoyo de un adulto preocupado.

Si la agresión sexual es perpetrada por un amigo, vecino, pariente u otra persona en que la familia confiaba, los adolescentes frecuentemente temen que no los creerán. Es especialmente importante que los adolescentes y menores de edad puedan identificar por lo menos un adulto en su vida que les cree, no les eche la culpa y que les ayude a tomar decisiones sobre lo qué deben hacer después de la agresión.

Denuncia obligatoria

Se debe creer a todos los supervivientes de cualquier edad. Todos merecen recibir ayuda para lidiar con este trauma. Les puede ayudar mucho hablar con alguien de confianza. Es importante

saber que en algunos casos – por ejemplo, si el incesto o abuso sigue ocurriendo – ciertas personas tales como maestros, consejeros escolares o médicos, están obligadas a informarle a la policía o los servicios para la protección de los niños. Existen requisitos de informes obligatorios porque nuestra sociedad reconoce que el abuso de un niño NUNCA debe suceder y que los menores de edad necesitan estar protegidos.

Si se siente inquieto/a porque tendrá que hacer un informe, el superviviente o la segunda parte puede hablar de forma anónima sin dar el nombre de la víctima o información que lo/la identifique. En la parte final de este manual hay una lista de las entidades en Colorado por región. Esta lista le puede ayudar a ubicar una entidad en su área.

Incesto

El contacto sexual entre familiares es incesto. El autor puede ser hombre o mujer, un padre, padrastro, tía o tío, hermano/a u otro miembro de la familia. Tanto las mujeres como los hombres pueden ser víctimas del incesto. Puede suceder en cualquier familia.

Los supervivientes del incesto se sienten muy solos y puede ser muy difícil para ellos hablar sobre la agresión sexual. Ellos se pueden sentir muy solos/as al momento de la agresión y años después durante su adultez. A menudo se sienten que fueron responsables de lo que pasó. De nuevo, es importante recordar que sólo el autor es responsable. La reacción de nuestra sociedad hacia la agresión sexual de niños ha cambiado con el trascurso de los años. Los supervivientes pueden obtener ayuda aun después de muchos años.

En muchos casos existe la preocupación que la verdad dañará a otros miembros de la familia. Sin embargo, es muy importante para la superviviente de incesto que obtenga ayuda para lidiar con el impacto de éste. Ellos no tienen la culpa de lo que pasó; el autor de la conducta es responsable de sus acciones.

Los supervivientes de sexo masculino

El contacto sexual sin consentimiento es violencia sexual, no importa el género de la víctima. Los hombres a menudo no piensan que les pudiera pasar, pero sí puede y desafortunadamente sucede. Frecuentemente, los niños son blancos de abuso sexual por aquellas personas que están en posiciones de poder o confianza. La agresión sexual es sumamente difícil para todas las víctimas, tantos los hombres como los mujeres.

Como la mayoría de las agresiones sexuales contra los hombres son perpetuadas por otros hombres, los supervivientes muchas veces están confundidos sobre su sexualidad o su identidad sexual.

Muchos de los supervivientes, tanto los hombres como las mujeres, sienten que su cuerpo les ha traicionado al reaccionar en alguna forma a la actividad sexual. Es muy común estar confundido porque las reacciones físicas no han correspondido a las reacciones emocionales durante la agresión. Esto no quiere decir que la agresión haya sido agradable o que la víctima fue responsable de lo que pasó. Una agresión tampoco significa que la identidad sexual del superviviente ha cambiado.

Los hombres a menudo se sienten sumamente avergonzados por lo que pasó y es posible que duden en hablar con alguien o denunciar a la policía por tener de burlas o que no lo crean. Tanto los hombres como las mujeres merecen recibir apoyo emocional y legal. Nadie tiene derecho a controlar o deshonrar el cuerpo de otra persona.

Es posible que los hombres vayan a necesitar un apoyo especial. Hay varias formas de ayuda:

- Llame a una línea de crisis/el centro de asistencia a víctimas de agresiones sexuales de manera anónima y pida hablar con un consejero o defensor masculino si le es más cómodo.
- Si va al hospital, puede pedir que le atienda un enfermero o médico (si le es más cómodo)
- En algunas áreas hay grupos de apoyo para los hombres supervivientes para ayudarle con el proceso de recuperación. Lamentablemente esto no existe en todas las regiones. Véase el capítulo 8: recursos para los supervivientes para obtener más información.

Alcohol y drogas

El alcohol y las drogas se pueden usar para debilitar a una persona por un lapso de tiempo y puede causar pérdida de memoria. El alcohol es la "droga" primaria que se usa en los casos de agresión sexual. Es algo que se usa algunas veces para "relajar" a una pareja o un/a amigo/a para obligarlos a acceder a las insinuaciones sexuales. Aparte del alcohol, hay otras drogas que pueden hacerla/o más vulnerable a una agresión sexual. Estas drogas se pueden añadir a un trago o el autor puede agredir a alguien que ha tomado drogas para divertirse.

Un mito común (creencia falsa) es que si alguien estaba tomando alcohol y entonces fue agredido sexualmente, la víctima es culpable. Desafortunadamente, algunos policías, personal médico, o hasta los seres queridos pueden creer este mito. No olvide que ingerir alcohol no le da permiso a nadie para cometer una agresión sexual.

Mientras que alcohol es la droga más común que los autores usan para facilitar una agresión sexual, pueden usar otras drogas también. Algunas drogas no tienen un gusto marcado, color u olor.

Se pueden disolver fácilmente en un líquido o pueden venir en líquido. Estas drogas pueden tener efecto muy rápidamente. Las drogas mencionadas abajo se llaman frecuentemente "las drogas de una violación" porque pueden aumentar más rápidamente el grado de vulnerabilidad de una persona a una agresión sexual.

Las drogas más usadas y sus efectos

- **GHB:** Se usa como líquido o polvo blanco. El líquido tiene un gusto un poco salado. Su uso produce mareo fuerte, desorientación y coma.
- **Ketamina:** Se usa como un anestésico por médicos y veterinarios. En el ambiente callejero viene en líquido o polvo. Puede producir alucinaciones intensas, paranoia, distorsiones sensoriales, rigidez muscular y una pérdida del sentido de dolor. Otro nombre: Special K.
- **Rohypnol:** Existe en comprimido pequeño blanco o largo y verde, cambia el color de un trago claro a un color azul. Es 10 veces más potente que el Valium. Produce una somnolencia, baja la presión arterial y respiración y causa una pérdida de memoria. Otro nombre: Roofy

Según los médicos profesionales en Colorado, los medicamentos no recetados, tales como los antihistamínicos (medicamentos para las alergias) se pueden usar para lograr cometer una agresión sexual. Los medicamentos comúnmente recetados, tales como el Valium, Ambien, y Xanax (medicamento ansiolítico) producen una somnolencia intensa y pueden aumentar su vulnerabilidad a una agresión sexual.

No olvide que escoger tomar alcohol o usar drogas no significa que hubo consentimiento para tener relaciones sexuales. Legalmente, una persona que está ebria, inconsciente, dormida o de alguna otra manera incapaz de señalar que está dispuesta a participar no puede consentir a tener relaciones sexuales. Por lo tanto, cualquier actividad sexual hecha con una persona que está en este estado es un contacto sexual ilícito o una agresión sexual.¹⁶

Cuando se utilizan las drogas y/o el alcohol para cometer una agresión sexual, hay preocupaciones adicionales para los supervivientes. Cómo perder la memoria les puede dejar preguntándose qué habrá pasado, se pueden sentir más vulnerables y afuera de control.

Sucede muy a menudo que las víctimas de un ataque sexual se sientan culpables de lo que sucedió si usar drogas o alcohol voluntariamente. Es importante reconocer que las drogas y el alcohol no causan una violación. El violador tomó la decisión de agredir a una persona que era vulnerable. De hecho, la ley de Colorado considera que el autor que usa drogas para lograr cometer una agresión sexual ha perpetrado un delito delictivo más serio.

Si existe la posibilidad de que se hayan utilizado drogas, se puede hacer un análisis de orina o sangre si se realiza dentro de aproximadamente 72 horas (pero muchas de estas drogas dejan el sistema dentro de 8 a 48 horas). El análisis puede proveer información importante para un caso jurídico. Es importante saber que algunos análisis detectan todas las drogas que están en el sistema. Es posible también que el análisis no detecte drogas, pero la víctima aún sospecha que fue endrogada. Un análisis negativo puede indicar que las drogas dejaron el sistema rápidamente. Es importante lidiar con los sentimientos que surjan cuando alguien piensa que ha sido endrogado y agredido.

Las personas discapacitadas o los ancianos

Los autores de las agresiones sexuales tienden a buscar a las personas vulnerables. Las investigaciones anteriores muestran que las personas con discapacidades tuvieron una tasa de violación o agresión sexual ajustada por edad de más del doble la tasa de las personas sin discapacidades.¹⁷ Los adultos mayores y ancianos también pueden ser agredidos. Las investigaciones indican que sólo el 30% de las víctimas de 65 años o mayores denunciaron una agresión sexual a la policía.¹⁸ Así como con otros tipos de agresión sexual, el autor normalmente es alguien que la víctima conoce, tal como un pariente, cuidador, vecino o amigo/a. Desafortunadamente, estos tipos de agresiones son comunes.

Una persona mayor o una persona con discapacidades tiene derecho a ser respetada además de tener derecho a tomar acción y a buscar recursos. Puede obtener ayuda emocional y otros tipos de asistencia de las entidades locales que defienden a las personas ancianos y/o con discapacidades. Es posible que le ayude si pide ayuda de un miembro del personal que tenga experiencia trabajando con el tema de agresión sexual.

Violación en grupo

La violación en grupo es cuando dos personas o más cometen una agresión sexual. Esto puede ser sumamente espantoso y muchas veces conlleva la violencia física y sexual. Así como otros tipos de agresión sexual, el objetivo es la agresión y dominación. También puede servir como un rito de iniciación para “unir” a los miembros del grupo.

Los supervivientes de la violación en grupo suelen sufrir lesiones físicas, y el miedo de represalias o penitencia si denuncian la agresión sexual a la policía es aún mayor. Es importante que se les ofrezca recursos que respondan a sus inquietudes sobre su seguridad emocional y física.

Los supervivientes lesbianas, gais, bisexuales, transgéneros, “queer”, cuestionandos, o intersexuales (LGBTQQI por sus siglas en inglés)

Mientras que los miembros de la comunidad LGBTQQI corren aproximadamente el mismo riesgo que los heterosexuales de ser agredidos sexualmente por alguien conocido, sí corren un mayor riesgo de ser víctimas de violencia debido a la homofobia y transfobia. Los autores pueden utilizar la violencia sexual para “castigar” y humillar a alguien por su orientación sexual o identidad de género. Es posible que los perpetradores que piensan que se puede “cambiar” la orientación sexual de una persona se concentren en las agresiones contra los gais y las mujeres bisexuales. Puede ayudarle al superviviente LGBTQQI pedir un consejo que entienda este tema cuando se comuniquen con un consejero o defensor en un centro de asistencia a víctimas de agresiones sexuales en su comunidad.

La violación en las prisiones

Los presos en las ubicaciones de detención son vulnerables a la agresión sexual.

El trauma de una violación puede destrozarse increíblemente a alguien que ya se siente aislado y sin poder u opciones. La ley para eliminar las violaciones en las prisiones (PREA por sus siglas en inglés) se aprobó en el 2003. La meta principal de esta ley federal es reducir, eliminar y prevenir violaciones dentro de las ubicaciones correccionales. Si usted es un superviviente de una violación en las prisiones, por favor sepa que nadie merece ser violado/a. No es su culpa. No es parte de su condena y puede obtener servicios médicos y consejos durante su encarcelamiento. Para solicitar ayuda y apoyo, envíe una carta a:

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

También puede llamar a la línea telefónica confidencial de denuncias del Departamento de Correcciones (DOC por sus siglas en inglés) al 877-362-8477 (fuera del DOC) o al 877-362-8477-0 dentro del DOC o una prisión particular.





3. ASUNTOS MÉDICOS Y DE LA SALUD

Usted puede tener muchas preocupaciones médicas o sanitarias siguiente a una agresión sexual. Aunque es un delito violento, el grado de lesiones físicas es diferente para cada persona.

Es posible que los supervivientes sufran pocas heridas – o ninguna – después de una agresión sexual. *Aun si piensa que no ha sufrido lesiones físicas, recomendable que obtenga atención médica, si se siente cómoda haciéndolo.* Es posible que haya sido expuesta a infecciones de transmisión sexual (STI por sus siglas en inglés) o puede correr el riesgo de estar embarazada.

Si opta por denunciar la agresión sexual a la policía un profesional médico capacitado debe obtener pruebas para poder procesar el caso. Esto difiere de recibir atención médica y también se llama un examen médico forense. Muchas veces las señales de una lesión (tales como moretones o dolor) no se detectan inmediatamente. Las lesiones pueden ser pruebas importantes para tener una prosecución exitosa (véase al capítulo 4: “Cómo responden las agencias de la autoridad” para obtener más información sobre la decisión de denunciar y obtener pruebas). Si desea no cooperar con la agencia de la autoridad, todavía puede recibir un examen médico forense gratuito. La agencia de la autoridad será notificada, pero usted no tiene que participar con ellos en la investigación. El Estado de Colorado, la División de la Justicia Penal (DCJ por sus siglas en inglés) sólo pagará por el costo del examen forense.¹⁹ Lamentablemente, usted será responsable de los costos médicos adicionales.

Hay muchos efectos emocionales de la agresión sexual. Comprender los efectos emocionales puede ayudar el proceso de recuperación (véase al capítulo 6 “Curación y recuperación” para obtener más información).

El buscar ayuda puede ser su primer paso hacia la recuperación del control de su cuerpo y su vida.

DECIDIR IR AL HOSPITAL

Después de una agresión sexual hay opciones que debe considerar cuando busque tratamiento o decide ir al hospital. Su seguridad personal es el factor más importante. Le recomendamos que vaya directamente al hospital en caso de una emergencia. El hospital le puede proporcionar atención médica urgente y la puede examinar. Si no desea denunciar el caso a la agencia de la autoridad (y es mayor de 18 años) todavía puede obtener atención médica. Aún puede hacer que se obtengan pruebas. Si eso es lo que escoja hacer, hágales saber a los proveedores de atención médica en el hospital o la clínica que usted quiere que obtengan pruebas, pero no quiere presentar una denuncia.

Según la ley de Colorado, los empleados sanitarios todavía tienen que denunciar el delito a la agencia de la autoridad. Sin embargo, no tiene que cooperar o estar de acuerdo con que se abra una investigación. Es importante saber que se le proporcionará su nombre a la policía. Conforme a la ley federal, una víctima de un delito de agresión sexual que no quiere cooperar con la policía puede obtener un examen (gratuito) sin tener que tomar parte en el sistema de justicia penal o cooperar con la policía. En ese caso, se le ofrecerá atención médica y es posible que un examen para obtener pruebas se realice. La agencia de la autoridad local es responsable de guardar el kit de agresión sexual por un máximo de dos años. El hospital le cobrará directamente a la división de justicia penal de Colorado por el examen forense. Debido a las leyes federales y de Colorado usted no tiene que pagar por su examen forense. Además, usted sí será responsable de pagar por cualquier otra atención médica adicional, medicamentos recetados, etc.

Si usted desea denunciar la agresión a la policía entonces es importante acudir al hospital lo más pronto posible después de la agresión. Mientras más tiempo pasa, se van perdiendo pruebas. Las pruebas físicas y la documentación de lesiones se pueden obtener por medio de un examen médico forense durante varios días después de una agresión. Además, unos medicamentos para evitar un embarazo se pueden tomar durante los 5 días siguientes al momento que se pudo haber embarazado.

Si decide acudir al hospital, no se cambie la ropa ni se bañe (si es posible) para poder conservar la pruebas restantes. No se preocupe si ya se bañó o se cambió la ropa; es normal hacerlo después de una agresión. Todavía pueden hacerle un examen forense y puede tener acceso a atención médica en el hospital. Ayuda médica conlleva tratando las heridas y evaluando



la posibilidad de unas infecciones de transmisión sexual o de un embarazo. También, una defensora o consejera estará disponible para ofrecerle apoyo emocional e información.

Si decide denunciar a la policía, las pruebas físicas se pueden obtener por medio de un examen de obtención de pruebas forenses. En un caso de agresión sexual, las pruebas pueden incluir la ropa, la ropa de cama y los líquidos corporales tales como el semen y la saliva. La obtención de pruebas forenses puede mejorar la posibilidad de poder condenar al perpetrador con éxito.

El proceso de obtener las pruebas forenses (muchas veces llamado "rape kit" en inglés) puede ser una experiencia larga, invasiva y penosa. Una defensora de las víctimas de una agresión sexual o una consejera le puede proporcionar información y ayudarle a lidiar con sus emociones y a tomar una decisión informada.

Usted puede decidir si quiere someterse a un examen forense o no. Puede que esto sea lo último que quiere hacer justo después de una agresión sexual. Sin embargo, si decide (aun en el futuro) continuar con un caso penal, el examen médico forense puede contener las pruebas más importantes para que puedan lograr condenar al perpetrador.

EN EL HOSPITAL



- Es posible que tenga que esperar en el hospital atendida.
- Tiene derecho a recibir una atención confidencial en un ambiente sanitario.
- Tiene derecho a la privacidad. Su entrevista y su examen se deben llevar a cabo en un área o consultorio privado. Si esto no está sucediendo, pida un lugar privado para compartir la información.
- Puede solicitar un doctor del sexo femenino, o una enfermera, y el hospital se lo puede proporcionar si les es posible satisfacer su petición.
- Los agentes de policía no deben estar presentes en el consultorio durante el examen; sin embargo, pueden entrevistarla antes o después del examen. Ellos son responsables de comenzar la investigación y guardar las pruebas después de obtener las. Si usted no desea hablar con ellos sobre su caso, no les tiene que dar información.
- Un hospital no puede negarse a atender a las víctimas de agresión sexual si ellas deciden no denunciar a la policía.
- La paciente tiene derecho de detener el examen forense (o rechazar parte del examen) en cualquier momento.

- Si usted recibe una factura de la ubicación sanitaria por otros costos médicos, en la mayoría de los casos hay fondos disponibles por medio de la reparación para las víctimas de delitos (en la oficina del fiscal de su condado) o por medio de la organización de Colorado para asistencia a víctimas (COVA por sus siglas en inglés). Es posible que la indemnización a las víctimas cubra otros gastos médicos, tales como una prueba de embarazo e infecciones de transmisión sexual, anticonceptivo de emergencia (también conocido como la píldora del día después), etc. Por favor véase al capítulo 8: Recursos para las supervivientes para obtener información sobre los recursos.
- Si es posible, para su comodidad, tenga una amiga o defensora que la acompañe. No tiene que pasar por esto sola. Puede averiguar si el hospital, la agencia de la autoridad o el centro local comunitario de asistencia a víctimas de agresiones sexuales tienen personal especialmente capacitadas para ayudar a las víctimas. El rol de ellos es el de darle apoyo. Pueden explicarle el proceso, ayudarle a encontrar recursos útiles y le pueden ayudar a comprender sus sentimientos.
- Es una buena idea traer un conjunto de ropa adicional al hospital, porque la ropa que tiene puesta se puede usar con prueba. En algunas ubicaciones tienen ropa adicional (chándales, calcetines).
- El personal sanitario le debe proveer los recursos necesarios para su atención de seguimiento, tanto para asuntos médicos como emocionales.

OBTENCIÓN DE PRUEBAS FORENSES

En algunas áreas en Colorado existen enfermeras especiales (SANE por sus siglas en inglés) que son enfermeras tituladas capacitadas que proveen una atención completa a las víctimas de agresiones sexuales. Si no existe un programa de SANE en su área entonces un personal sanitario llevará a cabo el examen.

El examen para obtener pruebas forenses

Este examen puede llevar de 2 a 4 horas. Normalmente la información que usted proporciona al personal sanitario sobre la agresión se documenta como pruebas. No es normal que le hagan pruebas de alcohol o drogas, y sólo deben realizarse si existe una preocupación que el autor la drogó; o aprovechó de usted si bebió demasiado alcohol y/o su condición médica justifica una prueba de toxicología para darle la mejor atención médica.

La persona que realiza el examen hará lo siguiente:

1. Obtendrá una historia de: la agresión, incluyendo las fechas, la hora y el lugar; los acontecimientos que sucedieron antes y después de la agresión, el uso de fuerza o amenazas, en cuál orificio fue agredida (la boca, el ano y/o la vagina) y con qué (el pene, dedo, un objeto), si se usó un condón o no, si el perpetrador eyaculó y dónde, las lesiones físicas o el dolor, y qué hizo usted después de la agresión (se cambió la ropa, cepilló los dientes, etc.). Estas preguntas pueden ser difíciles y molestas, sin embargo es importante que le cuente al examinador/a todos los detalles que pueda recordar.
2. Obtendrá una historia médica y sexual, la cual puede incluir: medicamentos, uso de anticonceptivos, alergias, historia médica, la fecha de la última menstruación (para evaluar la posibilidad de que esté embarazada) y la fecha de la última vez que tuvo relaciones sexuales voluntariamente (es necesario para evaluar las pruebas de ADN).
3. Realizará un examen pélvico. Es posible que se utilice un equipo especial llamado colposcopio para ver mejor las lesiones genitales, lo cual puede ser importante para las pruebas. Es posible que hagan fotos de las lesiones externas e internas. Estas también pueden ser importante para las pruebas. El uso del colposcopio no es invasivo o doloroso y la enfermera examinadora revisará las fotos, además de las lesiones que haya visto, junto con usted.
4. Obtendrá pruebas físicas (muestras de cabellos de la cabeza y posiblemente vellos púbicos, ropa, muestras de la piel y la boca).

DE NUEVO, es importante que no se cambie la ropa ni se bañe después de la agresión sexual, si es posible. Estas acciones pueden afectar la posibilidad de obtener pruebas.

Siguiente al examen médico-forense, el médico o la enfermera debe evaluar la posibilidad de que haya sido expuesta a una infección de transmisión sexual y debe explicarle el procedimiento a seguir para lidiar con dicho riesgo. Se le debe ofrecer medicamentos para prevenir una infección de transmisión sexual o un embarazo.

Es posible que le haga un análisis de orina y sangre para determinar si está embarazada antes de administrarle cualquier medicamento.

Debe recibir instrucciones para obtener atención de seguimiento dentro de 10 a 14 días con su médico de cabecera, Planned Parenthood o el departamento de salud local para una prueba de infecciones de transmisión sexual y una evaluación para averiguar si estuvo expuesta a hepatitis o VIH. Es muy importante hacerse los exámenes aun si no está experimentado síntomas. Una prueba de VIH inicial e información acerca de los medicamentos para prevenir el VIH se pueden obtener en el departamento de salud local. Para obtener información sobre las ubicaciones sanitarias en su área, por favor véase al capítulo 8: Recursos para las supervivientes.

Si está trabajando con una agencia de la autoridad y le salen más moretones o lesiones en la superficie del cuerpo en los días siguientes al examen, hágale saber a la policía porque estos pueden servir como pruebas adicionales. No deje de obtener atención médica adicional según sea necesario. Asegúrese de que obtenga recibos para el tratamiento de seguimiento y los medicamentos porque es posible que la reparación para las víctimas cubra esos gastos.





4. CÓMO RESPONDEN LAS AGENCIAS DE LA AUTORIDAD

LA meta del sistema de justicia penal (el cual comienza con la denuncia a la agencia de la autoridad) es hacer responsable a las personas de sus actividades delictivas y sancionarlas conforme a la ley.

Es importante saber que una denuncia a la policía y al sistema de justicia penal es diferente a presentar una demanda para un caso civil.

El propósito de una demanda civil es recuperar indemnización monetaria por daños y perjuicios. Es posible que usted vaya a querer investigar uno o ambos procedimientos a seguir. Hay más información sobre las demandas civiles en el próximo capítulo.

LA DECISIÓN DE DENUNCIAR

Tomar la decisión de denunciar a la policía acerca de una agresión sexual es algo muy personal. La decisión de denunciar o no puede ser afectada por razones personales, culturales u otras razones. Denunciar significa que tendrá que recordar todos los detalles de la agresión, lo cual puede ser muy difícil emocionalmente.

Algunas personas deciden denunciar por varias razones, incluyendo: para recuperar algún tipo de control por medio de iniciar acciones legales, para tratar de hacer responsable al perpetrador de la agresión, y/o para ayudar a proteger a otras personas al retirar el autor sexual del resto de la población. Algunas personas deciden no denunciar por muchas razones, incluyendo: preocupaciones sobre su privacidad, temor a la policía, inquietudes sobre su seguridad y sintiéndose incapaz de seguir adelante con una investigación en ese momento.





La experiencia de cada persona es única y la decisión de denunciar depende del individuo. No hay un “mejor” camino que cada víctima debería seguir. Mientras toma la decisión de denunciar, le podría ayudar hablar con alguien que conozca bien las leyes para ver cuáles son sus opciones, tal como un/a abogado/a o un/a defensor/a de las víctimas (véase a los recursos legales en el capítulo 8).



Si usted decide no denunciar, por favor cúidese bien y obtenga la atención médica y consejos que sean necesarios.

Aquellas personas mayores de 18 años pueden decidir si desean denunciar una agresión sexual a la policía o no. Las agresiones sexuales de un menor se tienen que denunciar a la policía por personas llamadas “denunciantes bajo mandato”. Los denunciantes bajo mandato incluyen las defensoras telefónicas, los médicos, los maestros, los consejeros y otros profesionales que trabajan con los niños. Son personas que están obligadas, según la ley, a denunciar cualquier tipo de abuso de los niños, incluyendo las agresiones sexuales y el abuso sexual. Ellos deben denunciar si un menor ha sido agredido sexualmente para poder proveer protección al niño. Dichas leyes de denunciar son importantes. Demuestran que la seguridad y el bienestar de los niños son de suma importancia.



Si usted es menor de 18 años de edad y ha sido, o es en este momento, una víctima de violencia o abuse sexual, no necesita seguir vivir temiendo la próxima agresión o con el sufrimiento emocional de las agresiones anteriores. Existen personas que posiblemente puedan ayudarle a encontrar la manera de detener el abuso.



Aunque legalmente sea necesario hacer una denuncia, usted todavía puede obtener apoyo emocional si decide no hablar con la policía. Es posible que existan líneas directas para que pueda hablar sobre su situación de manera anónima primero y tomar decisiones informadas. Quizás querrá llamar a la línea

directa local del centro de asistencia a víctimas de agresiones sexuales (véase a la lista al final de este manual) y pida, sin dar su nombre, si ellos pueden mantener su privacidad, no importa cuál sea su edad.



Lo más importante es su bien estar físico y emocional. Encuentre a alguien en quien pueda confiar y hablar sobre lo que está pasando en su vida.

LA LEY DE EXENCIÓN DE DERECHOS (LOS LÍMITES DE TIEMPO PARA DENUNCIAR)

Existen diferentes límites de tiempo para denunciar los casos de agresión sexual. Estos límites pueden cambiar, dependiendo del tipo de caso que sea: penal, civil o federal. La ley de exención de derechos también varía dependiendo de la edad de la víctima (y el perpetrador) y si es un delito mayor o menor. Las leyes de exención de derechos deben ser interpretadas por un abogado según cada caso individual. Si desea hablar con un abogado acerca de la ley de exención de derechos, comuníquese con CCASA para una referencia.

Recuerde, usted no tiene que tomar estos pasos solo/a.

La mayoría de las comunidades tienen programas para las víctimas de una agresión/abuso sexual o programas conectadas a la policía para víctimas. En algunas áreas también existen defensoras comunitarias que no son empleadas de la policía. Estas entidades pueden proporcionarle una defensora de víctimas.

Es posible que tenga otras preguntas o preocupaciones sobre lo qué se puede esperar y cuáles son sus derechos durante la investigación policial y el proceso judicial. No tenga miedo en hacerle preguntas al investigador, el fiscal o la defensora de víctimas (véase a abajo).

- Las defensoras de víctimas son capacitadas y conocen el sistema de justicia penal; ellas pueden apoyarla y guiarla durante todo el proceso.
- La confidencialidad significa que lo que usted le diga a alguien se puede mantener privado. Es importante saber los límites de su derecho a confidencialidad. Existen diferentes tipos de defensoras y las leyes de confidencialidad protegen a algunas de ellos, pero no a todas. El personal policial,

incluyendo las defensoras de las agencias de la autoridad no pueden dejar de revelar la información que usted ha compartido con ellos y que es pertinente al caso aun cuando usted desea que permanezca confidencial.

- Existen programas comunitarios para el abuso/la agresión sexual que tienen defensoras de víctimas especialmente capacitadas que Sí pueden mantener en secreto la revelaciones que les hizo. (Por favor véase al final de este manual para ver una lista de las agencias en Colorado).
- Muchos de los proveedores de salud mental autorizados y consejeros también pueden mantener su privacidad, salvo en un caso de agresión sexual de un niño o menor de edad.

HACER UNA DENUNCIA A LA POLICIA

A continuación se encuentra una explicación del proceso a seguir para denunciar una agresión sexual a la policía y algunos de los procedimientos policiales más comunes y así ayudarle a comprenderlos. Cuando usted llama a la policía para denunciar una agresión sexual, el agente policial o el detective vendrá al lugar de dónde se efectuó la llamada. El agente de policía que responde la pedirá información básica con respecto a la agresión sexual y entonces se tomará la decisión de ir o no al hospital para realizar un examen para obtener las pruebas forenses.

Si ha sufrido lesiones que requieren atención médica, vaya al hospital para recibir tratamiento. (Véase capítulo 3: Asuntos médicos y de la salud, para obtener más información).

Si no necesita atención médica inmediata el agente de la policía le preguntará varias preguntas detalladas sobre la agresión sexual. Por ejemplo, el agente le preguntará dónde sucedió, qué sucedió, una descripción de la persona que cometió la agresión, etc. El agente le hará estas preguntas mientras tenga los detalles frescos en la memoria. Tanto la ley federal como la ley de Colorado prohíben al agente pedirle o exigirle que se someta a un examen de poligrafía (un detector de mentiras).²⁰

Será de gran ayuda que escriba todo lo que recuerde sobre la agresión lo más pronto posible. Más tarde puede regresar a estas notas y continuar añadiendo más información según se vaya recordando los próximos días. No es insólito que al principio algunas supervivientes recuerden sólo fragmentos y que con el transcurso del tiempo puedan recordar más información.

Algunas de las preguntas que le van a hacer son muy personales, pero una explicación detallada de la agresión es muy importante para la investigación. Es posible que tenga que contar lo que sucedió paso a paso. Es sumamente importante dar los más mínimos detalles que pueda, aun si piensa que no es importante o es penoso. Es posible que le pidan que use palabras muy precisas, incluyendo los términos correctos para las partes del cuerpo. Esto puede ser un poco incómodo porque no estamos acostumbrados a usar estas palabras, especialmente con alguien que no conocemos muy bien. Sin embargo, esto puede ser información importante. Si estuvo tomando o usando drogas antes de la agresión, es importante decírselo a la policía. La policía no está en una posición de darle o no su aprobación, pero es muy importante que el agente entienda exactamente lo que sucedió para que pueda saber cómo llevar a cabo la investigación. En Colorado es un delito tener relaciones sexuales con una persona que no puede conceder su consentimiento debido al efecto de drogas o alcohol.

OBTENCIÓN DE PRUEBAS

Es posible que el agente o detective le pida su ayuda para localizar el lugar de los hechos. Entonces pueden clausurar el lugar de los hechos y buscar pruebas. Es posible que la policía tenga que obtener una orden judicial antes de realizar un cateo.

Su cuerpo y su ropa son fuentes valiosas para obtener pruebas. La policía tendrá que llevarse la ropa que usted usó antes, durante y/o después de la agresión sexual porque puede contener pruebas tales como fibras, pelos o líquido seminal esencial en la investigación. Estas pruebas se pueden usar para establecer una conexión entre el autor y el delito.

La policía se quedará con su ropa durante la investigación. En Colorado hay nuevas leyes acerca de la devolución de la pruebas en los casos donde se obtiene pruebas de ADN. Dependiendo del resultado del caso, es posible que usted pueda recoger sus artículos después de que se termine el caso, si así lo desea. Tendrá que hablar con la policía o el fiscal para averiguar si sus artículos están listos para recoger. Si desea recoger sus artículos, no olvide que es posible que estén dañados (con huecos para remover una parte importante que contenga pruebas, etc.). Si escoge que le devuelvan sus artículos, debe estar preparada. Muchas veces los supervivientes tienen varias emociones cuando reciben sus artículos personales. Les puede volver a provocar memorias de la agresión. Algunas veces le devuelven sus artículos por correo. Si desea ser notificada acerca

de esto o desea que no le devuelvan sus artículos, hable con una defensora de víctimas o con el agente de la autoridad a cargo de su caso para averiguar cómo podrán respetar sus deseos.

Además de obtener pruebas de su cuerpo y ropa, la policía puede tomar sus huellas dactilares (utilizando un polvo negro que puede ser sucio) y fotos, especialmente aquellas donde se puedan ver heridas o marcas.

LA INVESTIGACIÓN DE SEGUIMIENTO

Un detective será asignado para investigar su caso. Algunas veces es necesario que el detective la entreviste de nuevo en gran detalle con respecto a la agresión que sufrió. Recuerde que mientras más detalles puede ofrecer al detective, más información podrá ser incluida en la investigación. También puede que el detective le pida una autorización para divulgar información médica si acudió a un centro médico a causa de la agresión.

Puede que el detective quiera hacer fotos de las heridas visibles. Si no sabe el nombre del sospechoso puede que le pidan que vea varias fotos de posibles sospechosos ya sea en un libro de fotografías en la ficha policial o en una rueda de presos. Un artista de la policía puede prestarle ayuda dibujando un retrato de un sospechoso desconocido.

Usted puede comunicarse con el detective en cualquier momento para hacerle preguntas sobre la investigación o para darle cualquier información adicional que recuerde. De nuevo, puede que con el tiempo recuerde fragmentos de información adicionales.

EL ARRESTO



No se puede generalizar sobre el periodo de tiempo que lleva efectuar un arresto. Cada caso es diferente. Es posible que nunca se llegue a efectuar un arresto porque la policía no identifica o encuentra al sospechoso o no tiene suficiente prueba para establecer el “motivo fundado” que el sospechosos ha cometido el delito. Esto no quiere decir que la policía no cree lo que usted ha dicho, sino que no existen suficientes pruebas para arrestar a alguien.

Si hay pruebas suficientes y se puede localizar al sospechoso, este puede ser arrestado y encarcelado. Se fijará una fianza y es posible que el sospechoso pueda pagar la fianza y salir de la cárcel. La fianza normalmente es una gran cantidad de dinero que se reserva para asegurar que el sospechoso se presente en el juicio.

Usted tiene derecho comunicarse con la cárcel por teléfono

o por escrito y pedir que le avisen cuando el sospechoso sea puesto en libertad. Normalmente una condición de su fianza es que el sospechoso no puede tener contacto con la víctima. Si el sospechoso trata de comunicarse con usted, llame a la policía inmediatamente.

Si se ha efectuado un arresto, entonces estará involucrada en otra parte del sistema legal, el sistema judicial y la oficina de la fiscalía.



SUS DERECHOS COMO UNA VÍCTIMA DE UN DELITO:²¹

- A ser tratada con justicia, respeto y dignidad y de tener una resolución oportuna del caso.
- A estar presente e informada de cada etapa crítica del proceso legal.
- A estar presente y expresarse en las audiencias que tengan que ver con una reducción de la fianza, modificación de las acusaciones, resolución, sentencia o un aplazamiento.
- A tener acceso a una sala de espera segura durante los procedimientos del tribunal.
- A consultar con la oficina del fiscal antes de que se resuelva el caso o haya un juicio, y de estar informada del resultado.
- A preparar una declaración sobre el impacto en la víctima y de expresarse en el momento que se imponga la sentencia.
- A que le ordenen restitución.
- A seguir adelante con un caso civil contra alguien que ha cometido un delito contra usted.
- A estar informada si hay una audiencia sobre la libertad posterior al dictado de la condena o sobre una modificación.
- A recuperar sus artículos rápidamente cuando no se necesiten más para el enjuiciamiento.
- A solicitar reparación para las víctimas para los gastos relacionados al delito, tales como terapia o atención médica.
- A estar libre de intimidación, acoso o abuso y de estar informada sobre el proceso a seguir si él o ella está expuesto/a a intimidación, acoso o abuso.
- A recibir servicios de intercesión laboral apropiados acerca de comparecencias en el tribunal y de reuniones con los agentes del sistema de justicia penal.

- A recibir información sobre cualquier cambio que hubiera en el estatus del acusado y si el acusado sale de la cárcel.
- A estar informada de una petición para suspender la inscripción de delincuente sexual.
- A estar informado de los resultados de cualquier análisis para detectar VIH que haya sido ordenado por el tribunal.
- A prevenir que una parte de los autos procesales le obligue a alguien a testificar acerca de información sobre la víctima, tal como su dirección, número de teléfono, lugar de trabajo, u otra información personal.
- A estar informada de la disponibilidad de ayuda económica y servicios comunitarios.
- A estar informada del proceso utilizado para asegurar el cumplimiento de la Ley de Derechos de las Víctimas.

COMO víctima de un delito, es posible que reúna los requisitos necesarios para recibir una reparación para las víctimas de un delito.

Estos fondos están disponibles para ayudar a las víctimas de delitos violentos que sufrieron pérdidas a raíz del delito. Es posible que la reparación para las víctimas pague por los costos de consejos, médicos, daño a su propiedad e ingresos perdidos a causa del delito. Comuníquese con la oficina de la fiscalía para obtener más información y presentar una solicitud. Una defensora de las víctimas le puede ayudar con este proceso.





5. EL TRIBUNAL Y EL SISTEMA DE JUSTICIA PENAL LA OFICINA DEL FISCAL

LA AGRESIÓN sexual, como otros delitos, se considera un delito contra el estado en vez de contra una persona. Es la responsabilidad del fiscal del distrito de presentar cargos contra el sospechoso. Debido a esto, en un caso penal, usted no tiene que contratar a un abogado como tendría que hacer en un caso civil.

Como una víctima, usted se considera la víctima/testigo del delito cometido contra el estado. El fiscal del distrito (DA por sus siglas en inglés) toma la decisión de procesar al sospechoso basado en cuán sólidas son las pruebas y los testigos. Si ellos deciden que no llevarán su caso a juicio, usted tiene derecho a saber la razón por la cual se tomó esa decisión. De nuevo, esto no significa que el DA no la/o cree.

Si la fiscal del distrito decide presentar cargos en su caso de agresión sexual, el estado proporcionara a alguien llamado la fiscalía (un fiscal o un fiscal auxiliar) para ser el abogado a cargo de su caso. Estará informada del nombre del fiscal asignado a su caso. Según la ley federal de Derechos de las Víctimas, tiene derecho a reunirse con el fiscal antes de testificar en el juicio.

Cuando el fiscal presenta su caso, un/a defensor/a de la oficina del fiscal debe ser asignado/a a su caso. El rol de la defensora es explicarle el proceso legal y darle apoyo. Él/ella puede contestar sus preguntas, darle información, asegurar que se consideren sus opiniones en el caso y ser el contacto principal con el fiscal a cargo de su caso.²¹

En la mayoría de las jurisdicciones el caso comienza cuando se presenta una acusación penal. Las acusaciones penales se presentan en el tribunal del condado. La audiencia de fianza, presentación de acusación y la audiencia preliminar se llevan a cabo en el tribunal del condado. Una vez que la audiencia preliminar se lleva a cabo y el juez determina motivo fundado, o

el acusado renuncia la audiencia preliminar, el caso procede al tribunal del distrito.

LA DEFENSA

El abogado defensor es el abogado que representa al “acusado” en el tribunal. El “acusado” es la persona acusada del delito, también llamado el perpetrador. Es posible que el abogado defensor quiera hablar con usted antes de que testifique en el juicio. Usted puede decidir si quiere hablar con el abogado defensor o no. Se le recomienda enfáticamente que le informe al fiscal sobre cualquier contacto que tenga con el abogado defensor antes de tener el contacto. Recuerde que el abogado defensor tratará de comprobar que el acusado es inocente y sus palabras pueden ser usadas para defenderlo. Si usted decide hablar con el abogado defensor, puede informarle al fiscal y pedirle que esté presente durante le entrevista.

EL TRIBUNAL

Comparecer en un tribunal de justicia puede ser como estar en un país extranjero, dado que hay reglas, lenguaje y protocolos específicos. La mayoría de las personas no está familiarizada con las salas de audiencia y los procedimientos judiciales. Tener que hablar en público sobre los detalles de una agresión sexual en una sala de audiencia puede ser muy difícil.

La defensora de la oficina del fiscal puede ser muy útil en ayudarle a entender el sistema judicial. Dígale cuáles son sus necesidades y hágale las preguntas necesarias sobre los procedimientos y el proceso. La defensora de las víctimas existe para ayudarle con el proceso.

El proceso de justicia penal puede parecer ser muy difícil debido a las necesidades personales y emocionales después de un trauma sexual. Usted no puede controlar las fechas y la hora de las audiencias. Es posible que haya aplazamientos (o atrasos) al último momento que le hará “prepararse” varias veces (emocionalmente y mentalmente) para ir al tribunal. Es posible que tenga que hablar varias veces sobre la agresión. Es posible que tenga que ver al acusado en el tribunal y no podrá controlar el veredicto.

Es posible que sienta gran presión por estar involucrado en el caso durante el proceso. Por esa razón es tan importante tener a algunas personas que la/lo apoyen y cuiden durante este momento. Véase al capítulo 8: Recursos para las supervivientes para obtener servicios de apoyo comunitarios en su área. Algunas víctimas opinan que la curación emocional no empieza hasta que el proceso legal termine.



LAS AUDIENCIAS JUDICIALES

La notificación: Una vez que el caso pase al fiscal del distrito, el perpetrador será llamado "el acusado." El acusado será notificado de cargos por los cuales fue arrestado y las posibles sanciones del delito. Si el acusado todavía está en la cárcel, es posible que el juez haga esto por el televisor en circuito cerrado. También se fijará una fianza en el momento de la lectura de los cargos o cuando se presenten los cargos. En la mayoría de las circunstancias el acusado tiene derecho a tener una fianza. Si el acusado puede pagar la fianza, muchas veces con la ayuda de un fiador, ellos saldrán libres mientras esperan el juicio.

La audiencia preliminar: Esta audiencia es la audiencia de "motivo fundado" en el cual el juez oye testimonio y determina si hay suficientes pruebas para tener un juicio. El acusado tiene derecho a asistir a esta audiencia pero también puede renunciar a su derecho a asistir. Si el acusado no asiste a la audiencia preliminar, no se fijará el juicio inmediatamente. Si el juez determina que existen suficientes pruebas para aceptar el caso, entonces será trasladado a un juicio. [En este momento el juez debe ordenar al acusado a hacerse una prueba de VIH y usted debe recibir los resultados, si los desea.]

Es posible que esta sea la primera vez que usted reciba una orden judicial de comparecencia (un aviso que requiere que se presente) en el juicio para testificar. Si recibe una orden, llame al fiscal para fijar una fecha para tener una reunión o una conversación por teléfono antes de testificar.

La lectura de los cargos: En esta etapa, el acusado contestará los cargos culpable o no culpable ante el juez. Esto se hace después de que el caso haya sido trasladado a un juicio durante la audiencia preliminar en el tribunal del distrito.

La audiencia sobre las peticiones previas al juicio: En esta audiencia el fiscal y el abogado defensor presentarán sus argumentos al juez con respecto a las pruebas o información que se usará durante el juicio. Es posible que le pidan que testifique en esta audiencia.

Las negociaciones de la pena: Muchos casos se resuelven

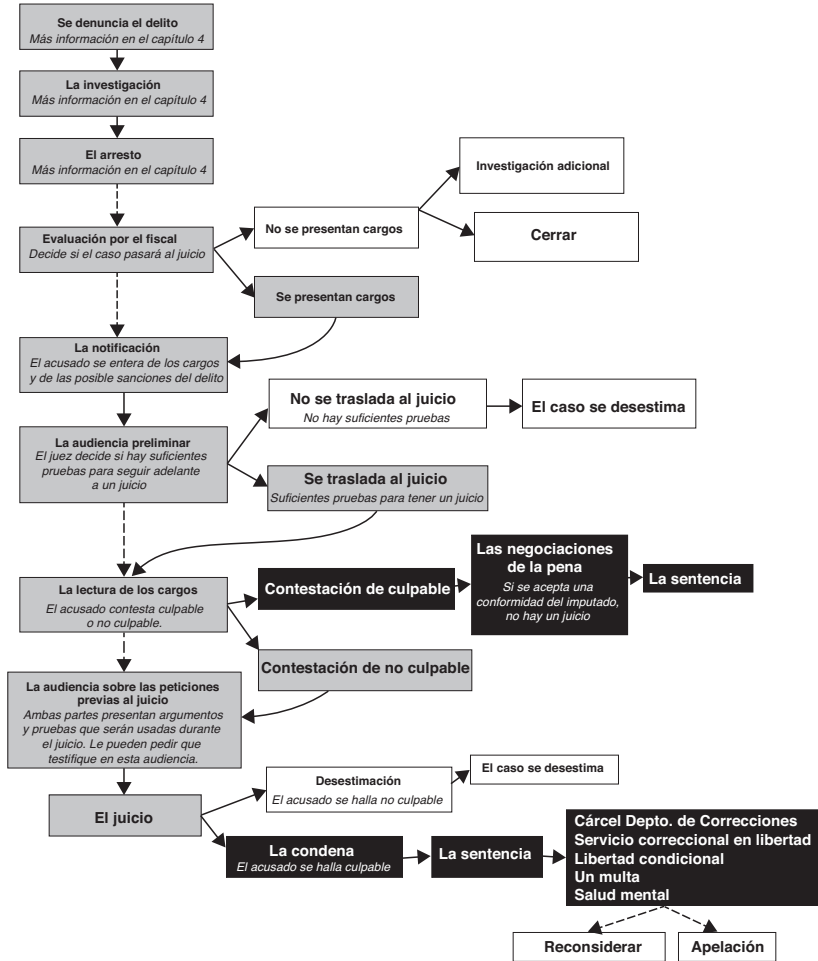
sin tener un juicio por medio de unas negociaciones entre el fiscal y el abogado defensor. La conformidad del imputado es cuando el acusado contesta culpable al delito o a un delito de menor gravedad a cambio de una pena reducida. El fiscal hablará con usted acerca de las negociaciones y debe expresar sus opiniones sobre esto. Sin embargo, el fiscal decidirá si presentará las condiciones de la conformidad del imputado al juez. Si se acepta una conformidad del imputado no habrá un juicio. No es insólito que las víctimas tengan varios sentimientos acerca de la conformidad del imputado. Es posible que usted se sienta mejor al no tener que testificar y a tener una resolución del caso más rápida. También puede sentirse desanimada o furiosa sobre el delito de menor gravedad.

El juicio: La fiscalía procesa un caso al presentar testigos y pruebas al jurado. Ellos deben comprobar más allá de una duda razonable que el acusado cometió el delito. El jurado toma la última decisión (el veredicto) con respecto a decidir si el estado ha comprobado el caso más allá de una duda razonable. Si esto se comprueba, el veredicto será culpable. Si no se comprueba, el veredicto será no culpable. Un veredicto de no culpable no quiere decir que no lo/la creyeron, sino que el estado no cumplió con la carga de la prueba.

Los aplazamientos: Algunas veces una audiencia o un juicio se “posterga”. Esto quiere decir que la audiencia o el juicio serán fijados en una fecha en el futuro. Le avisarán de la nueva fecha.

La sentencia: Si el acusado se halla culpable en el juicio o contesta culpable en una conformidad del imputado, el juez impondrá la sentencia. La oficina de libertad condicional investiga la historia del acusado y ofrece una recomendación condenatoria al juez. Usted tiene derecho a hablar al momento de imponer la sentencia o a escribir una carta para informarle al juez sobre las repercusiones para usted y sus sentimientos con respecto a la sentencia. Estas “declaraciones de repercusiones para la víctima” pueden ser importantes y útiles, tanto para el juez como para su proceso de curación y recuperación.

ORGANIGRAMA DEL PROCESO PENAL



Adaptado del organigrama "The Criminal Justice Process" en "If Someone You Know is a Victim of Assault", por Jennifer Graham, ChildSafe, la ciudad de Fort Collins, et al.)

Si tiene más preguntas acerca de sus derechos bajo la Ley de derechos de las víctimas, se puede comunicar con: Colorado Department of Public Safety, Division of Criminal Justice Office for Victims' Programs, llamada gratuita al 1-888-282-1080 o <http://dcj.state.co.us/ovp>.

LA DEMANDA CIVIL

Además del proceso penal, usted puede contratar a un abogado particular y presentar una demanda contra el asaltante o una tercera persona por perjuicios personales en un tribunal civil. Si usted gana la demanda, el acusado estará obligado a pagarle indemnizaciones por los daños ocasionados, incluyendo los gastos médicos, la pérdida de ingresos y las lesiones y daños psíquicos y morales. Los daños punitivos también pueden ser impuestos para castigar al acusado. Si se halla al acusado culpable en un juicio penal será mucho más probable que usted gane el juicio civil.

Puede que usted se sienta que tiene más control con una demanda presentada en un juicio civil. Las reglas y el proceso son diferentes a los de un tribunal penal. No obstante, se debe considerar este último aceptando la realidad. Si el demandante posee pocos artículos de valor o no tiene ingresos, el proceso civil puede tener como resultado una sentencia que no se puede ser cumplida. La mayoría de los abogados ni siquiera aceptarían un caso en el cual se sabe que obtener una compensación monetaria no es una realidad (o sea, que el acusado no tiene dinero). Para poder obtener más información se le recomienda consultar con un abogado.²²





6. LA CURACIÓN Y RECUPERACIÓN

ES POSIBLE LOGRAR UNA VERDADERA CURACIÓN...ES UN PROCESO

“NO SERÉ una víctima para siempre.
Siempre recordaré, pero al final
seguiré adelante...tranquilizada por el hecho que mi alma es
fuerte y nada puede doblegar mi espíritu.”

En el mejor de todos los mundos, en los mejores momentos, la violencia no existiría. Desafortunadamente, la violencia sexual ocurre demasiado a menudo en nuestro mundo y le puede suceder a cualquiera.

Si ha sido víctima de una agresión sexual o de un abuso ya sea recientemente o en el pasado, probablemente esto la/o ha dejado con pensamientos y emociones confusos con respecto a lo ocurrido. Estos pensamientos y emociones son una reacción normal a un incidente físicamente y/o psicológicamente traumático. Hay varias reacciones que cada uno de nosotros puede tener. Cada persona es diferente y somos individuos únicos, por lo tanto nos curaremos y recuperaremos en nuestra manera personal.

Es importante saber que los pensamientos y sentimientos incómodos, y hasta dolorosos, que está experimentando, o que haya experimentado, son parte del proceso de curación. Una de las cosas más bondadosa y que más podrá ayudarle es encontrar a una persona, o personas, para apoyarla/o y con quien se pueda sentir realmente cómoda/o expresándose. Algo que verdaderamente va a ayudarle es poder expresar sus pensamientos y emociones con personas bondadosas y que lo ofrezcan apoyo.

Pedir ayuda no significa que sea débil, de hecho, esto requiere fortaleza; y existe ayuda para usted en alguna parte de su mundo. Vaya a buscar la.

EL PROCESO DE CURACIÓN

Los supervivientes pasan por las etapas de curación en diferentes maneras, por lo tanto la recuperación es única para cada individuo. Sin embargo, existen ciertas reacciones al trauma, y especialmente a la agresión sexual, que son comunes y normales. Esperamos que este capítulo la/o ayude a comprender mejor lo que está experimentando.

Justo después de una agresión, sus sentimientos pueden incluir: confusión, ira, miedo, culpabilidad, vergüenza, bochorno, depresión, pérdida de control, aturdimiento o shock. Puede tener dificultad para concentrarse. Sus pensamientos se le agolpaban en su mente. Sin darse cuenta puede revivir y reexaminar lo ocurrido o hacerse preguntas innumerables como “¿por qué a mí?” También es común que tenga dificultad para dormir, pesadillas y escenas retrospectivas de la agresión.

Los síntomas físicos pueden incluir dolor, tensión muscular, dolores de cabeza, problemas estomacales, cansancio, problemas ginecológicos. Puede parecerle que su vida entera ha sido destruida y que está concentrado en la agresión, especialmente si está relacionándose con las agentes de la autoridad durante las primeras etapas de la investigación. Aunque estas son reacciones normales causadas por el trauma, pueden ser muy perturbadoras. Sea bondadosa consigo misma y haga lo que sea necesario para que pueda en esos momentos recuperar su vida y sentirse más segura.

Después de unos cuantos días o semanas puede sentir que necesita aparentar que todo está bien. Puede ser que no quiera hablar de lo que pasó y que quiere olvidar lo sucedido. Esto puede ser útil durante un tiempo. Puede ser una forma de sobrellevar el estrés y a su vez dejar que su vida continúe funcionando. Desgraciadamente, la realidad es que normalmente nunca lo olvida. Es posible que su desasosiego reaparezca en formas insólitas.

Algunas personas tienen dificultad para dejar de pensar sobre la agresión. Es común sentirse abrumado o no sentir algo después de una agresión o acontecimiento traumático. Una vez más, tomar pasos pequeños para lograr el regreso a una vida normal y el concentrarse en su propio cuidado estimulará su recuperación.

Es posible que otros problemas que no parecen estar relacionados con la agresión surjan, tales como problemas con el alcohol, las drogas, problemas con sus relaciones o depresión.



Puede notar que está teniendo pensamientos, sentimientos y/o comportamientos insólitos, y que no está actuando como usted realmente es. Algunas de estas experiencias pueden incluir:

- Aumento del uso de alcohol y drogas;
- Mantenerse sola, aislarse o alejarse de sus amistades y seres queridos;
- Aumento de sus temores (de salir de su casa, permanecer sola en la casa, temerle a las personas o a ciertos lugares);
- Evitar trabajar o trabajar demasiado;
- Aumento de irritabilidad;
- Involucrarse en conducta peligrosa;
- Contemplar el suicidio;
- Un cambio en sus costumbres alimenticios (dejar de comer o comer demasiado);
- Un cambio en sus hábitos de sueño (dejar de dormir o dormir excesivamente);
- Tener pesadillas o escenas retrospectivas de la agresión.

Todas estas reacciones son una respuesta al trauma sufrido. La/o ayudará mucho reconocer que está reaccionando a un suceso muy serio (una agresión). Observe cuando actúe de una manera fuera de lo normal para usted, entonces trate de recordarse que esto puede estar relacionado con lo que le sucedió. **Recuerde, puede buscar ayuda o recursos que puedan ayudarla/o a desarrollar una actitud que le permitirá tomar acción positiva y útil.**

Tenga paciencia consigo misma

Puede ser que le tome semanas, meses, quizás años para recuperarse de lo que le sucedió.

No existe una cronología específica.

A la larga, mientras atraviesa el proceso de curación, la agresión deja de ser el foco central en su vida y se convierte en algo doloroso que sucedió en el pasado.

Puede haber momentos cuando pensamientos y emociones relacionados con la agresión regresen. Estos pueden ser desencadenados por algo que vea en el televisor sobre una agresión sexual o ver a alguien que le recuerde al autor o se encuentra cerca del lugar donde ocurrió la agresión. Quizás creía que ya había olvidado todo, solamente para enfrentarse



de nuevo con el reto de volver a sufrir algunos de los efectos del trauma.

Recuerde ser bondadosa y dulce consigo misma. Piense en cuanto le gustaría tener a su mejor amiga en ese momento, entonces trate de convertirse en su mejor amiga. Trate de encontrar recursos que la/o ayuden y protejan. Es posible que sea difícil, pero es posible.


¿Llegaré a superar todo esto? ¿Por qué es que no puedo olvidar?

Recuerde, la recuperación de una agresión sexual o violencia es un proceso diferente para cada persona, y no existen cronologías firmes o calendarios para el proceso de la recuperación.

Es común simplemente querer olvidar la agresión y darle la espalda a este acontecimiento. A veces puede que necesite hacer esto para poder continuar su vida diaria. Sin embargo, tratar de echarlo a un lado y actuar como si nada hubiese pasado es pretender demasiado. Usted acaba de sufrir una experiencia que puede destruir la forma básica de pensar que todos aceptamos como un hecho, incluyendo lo que hemos aprendido sobre la confianza, la seguridad y la habilidad que tenemos para poder controlar nuestro mundo.

Puede ser de mucha ayuda saber que no tenemos que hacerle frente a todo a la misma vez. Puede seguir un camino moderado, permitiéndose lidiar con sus pensamientos y emociones sobre lo ocurrido en pequeñas partes, a un ritmo que usted controle.

Un consejero especialmente cualificado y con experiencia trabajando con el trauma sexual puede ser de gran ayuda. Muchos de estos servicios pueden ser obtenidos sin costo alguno o con un pequeño costo para el superviviente. No tiene que pasar por esto sola. Hablar con una persona que le ofrece apoyo puede ayudarla/o a entender y lidiar con sus sentimientos y pensamientos. Algunos supervivientes sienten ayuda compartiendo con otros que han pasado por una experiencia similar. Consulte con las últimas páginas de este manual para obtener las agencias que ofrecen servicios y se encuentran en su área. O llame a la coalición de **Colorado contra la agresión sexual al 303-839-9999** para obtener ayuda. Sea muy tierna con usted misma y no espere demasiado ni que suceda demasiado rápido. No se va a sentir como usted misma



tan rápidamente como quisiera, y puede que atraviere momentos de dolor emocional.

La esperanza es que estos sentimientos vayan siendo menos frecuentes y duren menos tiempo con el transcurso del tiempo. Debe saber que Sí podrá curarse.

Los sentimientos/problemas que comúnmente se experimentan:

Miedo Miedo que el perpetrador vaya a regresar, temor por su seguridad personal y miedo a estar con personas desconocidas. El temor puede ir y venir. Normalmente estos van disminuyendo con el tiempo.

Depresión: La depresión es algo más allá de la tristeza o estar desanimada. Los síntomas de la depresión pueden incluir tristeza y desesperación, cambios en el sueño (duerme mucho o no duerme lo suficiente), cambios en sus costumbre de comer, no poder concentrarse, tener menos energía y no querer estar con otras personas. Algunas veces la depresión da lugar a contemplar el suicidio. Si experimenta éstos por favor vaya a buscar ayuda. La depresión durante las semanas y meses siguientes a la agresión pueden ir y venir. Un consejero con experiencia puede ayudarle a lidiar con la depresión.

Ansiedad: La ansiedad es una reacción muy común al trauma. Un ritmo cardiaco acelerado (muchas veces siente como que el corazón le palpita), dificultad para respirar, un estado de alerta intenso, hiperactividad mental, nerviosismo, inestabilidad y pánico son síntomas de ansiedad. Los síntomas de ansiedad son muy incómodos y le puede hacerle sentir que se está “volviendo loca”. Si está experimentando estas reacciones, no se está volviendo loca; está experimentando una reacción de estrés intensa a un acontecimiento estresante.

Una rutina equilibrada de descanso, actividad, comidas y ejercicio puede servirle de mucho para poder ayudarle a reaccionar al estrés. Concentrarse en su respiración (aprender cómo respirar profundamente y lentamente) y estar consciente de su pensamientos también son buenas estrategias para lidiar con los momentos ansiosos.

LE puede ser útil hacer un “kit de emergencia” para usar en ocasiones cuando se sienta ansiosa o con pánico.

Cosas que debe incluir en el “kit de emergencia:”

- Una lista de números de teléfono de las personas que puedan ayudarle cuando se sienta ansiosa.
- Una lista de actividades saludables que le hará sentir tranquila, por ejemplo, música, bañarse, caminar, pasar tiempo con una mascota.
- Los refranes, las canciones, las poemas y los rezos que le dan fortaleza y le hacen sentir más tranquila/o.
- Fotos de las personas que usted ama o que le aman a usted y lugares que le relajan.
- Una pelota para apretar o algo para utilizar las manos.
- Instrucciones para respirar profundamente.

Técnicas tales como la relajación profunda, meditación y yoga son métodos de probada eficacia para reducir ansiedad.

Las escenas retrospectivas, pesadillas y recuerdos

molestos: Una de las posibles reacciones al trauma es experimentar memorias intensas o hasta volver a vivir la que sucedió. Esta reacción está relacionada con la forma que nuestros cuerpos y mentes procesan los acontecimientos traumáticos.

Lidiar con estos pensamientos y sentimientos de manera intencional y concentrada es una de las mejores formas de reducir la cantidad de estas reacciones. Las estrategias para manejar la ansiedad también son efectivas para tratar con las escenas retrospectivas y memorias molestas. Le puede ser muy útil trabajar con una consejera que se especializa en trauma.

Respirar profundamente también puede ser una buena estrategia para sobrellevar el problema.

Por ejemplo:

1. Inhale por la nariz y cuente hasta cuatro.
2. Aguante la respiración y cuente hasta cuatro.
3. Exhale por la boca y cuente hasta cuatro.
4. Aguante la respiración y cuente hasta cuatro.
5. Repita esto hasta que su corazón lata normalmente y el

pánico disminuya.

- Quizás prefiere tener una frase sencilla y que la calma y que pueda repetir en vez de contar.

Culpabilidad y culparse a sí misma/o: Es posible que esté luchando consigo misma pensando que si hubiese actuado en una forma diferente esto no hubiese sucedido. Es posible que sienta una pérdida de confianza en su criterio personal. *Sepa que aun si usted no hubiese usado su buen juicio para actuar, sin duda alguna no mereció ser victimizado.*

La violencia sexual NO es un castigo porque no usó su buen juicio en un dado momento. Las personas que cometen violencia sexual son muy manipuladoras y controladoras, dicen y hacen lo que sea que ellos piensen va a ayudarlos a cometer la agresión. Ellas erróneamente van a tratar de responsabilizar a la víctima, diciéndoles que él o ella quería que sucediera, o que la víctima de una u otra forma era culpable de lo sucedido. No es su culpa.

Esfuércese para recuperar la confianza en sí misma/o al aprender más sobre la violencia sexual. También le servirá de gran ayuda leer algo sobre la agresión sexual y recuperación. Hemos incluido una lista de lecturas indicadas al final de este manual.

Ira: Es natural sentir ira cuando nos quitan el derecho a tener control sobre lo que nos puede suceder. Es posible que se sienta furioso porque su vida ha sido interrumpida sin razón a cause de la agresión. Es posible que sienta furia no sólo contra el autor, sino contra otros y contra usted misma por haber "permitido que sucediera". También puede sentir ira contra Dios por haber permitido que esto le sucediera.

Tenga en cuenta que tiene derecho a sentir esta ira. También sepa que la ira puede ser destructiva si usted no sabe cómo usarla o si la dirige contra usted misma. Trate de ver claramente quien es el responsable de la violencia (el autor), y si es necesario, busque ayuda para poder aclararlo en su mente. El perpetrador de la violencia y/o el abuso siempre es el responsable de sus propios actos.

Trate de encontrar cómo canalizar su ira de manera constructiva. La actividad física, compartir sus sentimientos con otros que la/o apoyan, mantener un diario o escribir pueden ayudarlas/os. Si tiene una conexión religiosa o espiritual, le puede ayudar hablar con su consejero espiritual que conozca lo que es la agresión sexual. Busque algo que le funcione mejor para expresar esa ira en una forma saludable.

Confianza: Es posible que sienta que le han quitado la capacidad que tenía para confiar en las personas. También puede preguntarse a sí misma si puede confiarse en su propia capacidad personal para juzgar a otras personas o evaluar el peligro. Es posible que se vea reaccionando hacia otras personas con más miedo, cuidado y desconfianza. Requiere tiempo restablecer confianza en sí misma/o y en otras personas. También es conveniente saber que nadie tiene la capacidad de evaluar a los demás a la perfección y que nadie sabe cómo estas otras se comportarán en el futuro.²³

Impotencia: Es posible que se sienta como si hubiese perdido la capacidad para controlar cualquier cosa en su vida. Es posible que sienta que haya sido victimizado/a por la agresión, por las reacciones de otras personas, aun por "el sistema" (médico, de la autoridad, etc.). Es común (aunque extremadamente desagradable) sentirse fuera de control e inseguro de sí misma.

Seguridad: Es posible que se pregunte si volverá a sentirse segura otra vez. Es muy común sentir una mayor consciencia y tener temor de algún peligro después de una agresión. Permítase considerar las opciones que la/o ayudaran a sentirse segura. Algunos ejemplos son, pedirle a un/a amiga/o que se quede acompañándole, cambiar las cerraduras de su casa, instalar luces que detectan movimiento, tomar un curso de defensa personal e instalar un "identificador de llamadas" para poder ver quién la llama y de cuál número, antes de contestar el teléfono. Tenga en cuenta que volverá a tener la capacidad de sentirse segura nuevamente; esto lleva su tiempo y ocurre paso a pasito.

Intimidación sexual: Le tomará tiempo para que nuevamente sus niveles normales de deseo y reacción sexual regresen. Se preguntará a sí misma si volverá a disfrutar del deseo y la intimidad sexual. Puede ser que sienta miedo de lo que su compañero/a piense de usted o si todavía la/o desea.

Es posible que evite las relaciones sexuales por temer que pueda provocar las escenas retrospectivas de la agresión. Puede ser que use el sexo como una forma de sobrellevar esos recuerdos. Estas y otras reacciones son inquietudes que comparen los supervivientes de una agresión sexual. Déjese encontrar la manera de volver a descubrir el placer sexual a su propio ritmo. Comuníquese claramente sus preocupaciones a su pareja y lo que necesita con respecto al contacto sexual o ser tocado. Sería de gran ayuda si su pareja respondiera a sus señales con respecto a la intimidad sexual, durante un tiempo. Le puede ser útil ver a un consejero que tenga experiencia con la recuperación de trauma sexual.

SUGERENCIAS PARA PROMOVER CURACIÓN EN EL PERIODO DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN SEXUAL

Intente dejar de echarse la culpa.

Frecuentemente uno se pregunta "¿por qué a mí?" y se echan la culpa de la agresión. Estos sentimientos muchas veces surgen de una creencia errónea pero común que la agresión sexual les pasa a los individuos que de alguna manera "lo quisieron".

La verdad es que cualquier persona puede ser una víctima de la agresión sexual. El perpetrador es responsable de la agresión. Aun si piensa que uso poco juicio, es crítico que entienda que la violencia nunca debe ser un "castigo".

NADIE MERECE SER AGREDIDA/O SEXUALMENTE.

Espera sentirse molesta/o por las emociones y pensamientos incómodos. Recuerde que estos pensamientos y emociones son reacciones normales a un acontecimiento físicamente y/o psicológicamente traumático. No olvide que a medida que el cuerpo, mente y espíritu vayan recuperándose de lo ocurrido, es normal tener estas reacciones posteriores al trauma. Dese suficiente tiempo y espacio para lidiar con estos pensamientos y sentimientos. A través de estrategias saludables y compasivas, dichas reacciones serán menos intensas y desaparecerán con el tiempo.

Maneje su estrés. Lidiar con las emociones además del proceso legal siguiente a una agresión puede ser estresante y muy fatigoso. Apoye su propia capacidad de curarse y cuídese muy bien: descanse lo suficiente, coma comidas nutritivas y participe en actividades que disminuyan el nivel de estrés de manera saludable. Cuidarse a sí misma es sumamente importante ahora.

Pase tiempo con sus seres queridos y otras personas que la/o quieren. Esté con las personas que la/o quieren y la/o apoyan de manera saludable. Busque aquellos amigos con quien se sienta cómodo/a "ser si mismo/a" aun si se siente terrible. Manténgase conectado/a a las personas que la/o quieren. Evite aislarse y siempre querer estar solo/a.

Si es posible, evite el sobreuso de alcohol u otras sustancias psicotrópicas para tratar de olvidar los efectos del trauma. Realmente no le eliminará el dolor y es posible que le cause más problemas que soluciones. El alcohol y las drogas pueden afectar la calidad de su sueño. El sueño de buena calidad (lo cual es



diferente a “desfallecerse” debido a drogas o alcohol) promueve curación. Nuestros cuerpos y mentes tienen una capacidad natural e increíble de curarse. Podemos apoyar esto cuidándonos de manera saludable. De nuevo, trate de aceptar que probablemente sentirá pensamientos y sentimientos incómodos por un rato.

Es bueno pedir ayuda. Hablar con personas compasivas tales como sus amigos/as, familiares, defensoras de víctimas y consejeros le ayudará durante su recuperación. Busque personas que estén interesadas, confiables, comprensivas y alentadoras.

Le puede ayudar mucho si habla con otras personas que han estado en situaciones parecidas. Es posible que las agencias y los consejeros puedan ofrecer grupos especiales para los supervivientes. Le puede ser difícil, hablar sobre sus sentimientos pero es esencial para su curación, sin importar el tiempo que haya pasado después de la violencia. Muchas supervivientes encuentran que se sienten mejor después de tener la oportunidad de hablar claramente y confidencialmente sobre los problemas o las emociones que tengan. Obtenga atención médica si sigue teniendo síntomas físicos.

Es posible que su familia y sus amigos estén luchando con los mismos pensamientos que usted. Es posible que ellos erróneamente le echen la culpa a usted o a ellos mismos de la agresión. Posiblemente piensan que al no hablar sobre el acontecimiento los sentimientos desaparecerán.

Si la persona con quien escoge hablar no la/o apoya, busque a otra persona. Si la persona que no la/o apoya es su pareja, un miembro de su familia o un íntimo/a amigo/a, le puede ayudar mucho recibir una clase de educación. Compartir con ellos literatura sobre la agresión sexual, o invitar a un familiar a venir a una sesión de consejo, puede ayudar. Enséñeles el próximo capítulo, Para los familiares y amigos.

Muchas veces las supervivientes no buscan ayuda durante muchos años después de la violencia, por muchas razones válidas. Nunca es muy tarde empezar a curarse de una agresión sexual. Los individuos que obtengan ayuda, aun muchos años más tarde, pueden lograr aliviar la depresión, ansiedad y los temores.





7. PARA LOS FAMILIARES Y AMIGOS

LA AGRESIÓN sexual puede tener un impacto muy grande en las personas que tienen algún tipo de relación con una superviviente. La agresión puede causar confusión y varias emociones para sus seres queridos. Duele pensar que alguien a quien queremos haya sido lastimado de esta manera.

Si uno de sus seres queridos ha sido una víctima de la violencia sexual, hay varias cosas que usted puede hacer para ayudarlo a curarse. Aunque sea normal concentrarse en la víctima, también es importante que usted lidie con sus propios pensamientos y sentimientos acerca de la violencia sexual para que pueda apoyarlo/a. Es posible que experimente una reacción fuerte porque está cuidando a la víctima. La tarea más importante de la víctima en este momento es cuidarse a sí misma, y usted también necesitará encontrar la manera de cuidarse.

Para realmente ayudar a la víctima a sí misma, necesitará responder a los sentimientos que la agresión le provoque dentro de usted. Es importante que trate de enfrentarse con su propio temor y prejuicio sobre la violencia sexual y que obtenga información correcta. Existen muchos mitos en nuestra cultura sobre la agresión sexual que pueden impedirle grandemente la curación y recuperación del superviviente y sus seres queridos. Le puede ayudar leer las otras partes de este manual.

CÓMO PODER AYUDAR

Algunas personas piensan que la mejor manera de lidiar con una crisis es negarla. Es posible que le diga a sus ser querido, "no se preocupe/no llore/le piense en eso". Dichas reacciones le puede hacer sentir al superviviente que no lo están oyendo, y la negación no es una reacción útil por varias razones. La violencia sexual es muy estresante. Implicar que no es o no debe ser algo difícil es faltarle el respecto e ignorar al superviviente. Esta actitud puede crear más problemas en vez de resolverlos. Deje que su ser querido experimente sus reacciones emocionales.

Algunas veces lo que más puede servirle de apoyo a su ser querido es sencillamente ESCUCHAR. Usted no necesita (y probablemente no puede) “arreglar” la situación. Esto puede ser difícil porque nunca es fácil presenciar la angustia de un ser querido. Pero muchas veces presenciar su sufrimiento puede ayudar a apoderar a la víctima. Solamente escuchando y estando presente demuestra que usted lo/a acepta y quiere, aun con sus reacciones.

Es importante reconocer sus propios límites. Si es demasiado para usted, busque ayuda de alguien que esté capacitado en ofrecer consejo a las supervivientes de la agresión sexual. No es un fracaso para usted. Muchas de las agencias alistadas en el capítulo 8: Recursos para las supervivientes, brindan servicios o referencias a los familiares y seres queridos.

Si el superviviente está seriamente al borde del suicidio o de lastimarse físicamente, obtenga ayuda profesional inmediatamente para ponerla fuera de peligro.

TODOS TENEMOS DIFERENTES REACCIONES

Los hombres y las mujeres muchas veces no reaccionan igual a la agresión contra un ser querido. Los esposos, padres, hermanos y novios pueden primero reaccionar con furia y el deseo de vengarse. Es posible que se echen la culpa por su afán de ser el “mejor protector” y para lidiar con sus propios sentimientos de sentirse impotente. Tomar acción a raíz de estas reacciones no necesariamente ayudará a la víctima. La víctima necesita que usted sea una persona segura, razonable y compasiva para que usted la/o pueda ayudar a tomar los pasos necesarios hacia la curación y recuperación.

Los familiares y las amigas que son mujeres pueden tener sus propias reacciones intensas de temor y vulnerabilidad cuando se enteren de la violencia. Es posible que le den la impresión a la superviviente, deliberadamente o no, que no debe hablar sobre la agresión. Es importante estar consciente de sus propias reacciones. También es importante que el superviviente controle lo más posible tomar sus propias decisiones después de la agresión.

Es posible que el superviviente reaccione de manera confusa. Se comporta distinto de lo normal por un tiempo. El individuo que usted ama ha sido muy impactado por esta experiencia y le tomará tiempo lidiar con sus emociones y pensamientos.

Ser una víctima de una agresión sexual puede producir muchas dudas acerca de nuestra habilidad de confiar en otras personas y en nosotros mismos. Esta lucha sobre la habilidad de tener

confianza en otros puede afectar nuestras relaciones. Al leer las otras secciones de este manual, podrá entender mejor el trauma y el periodo subsiguiente a la agresión sexual, y le puede ayudar a ser más compasivo con su ser querido.

Alguien que ha sido agredido sexualmente ha experimentado una pérdida de poder primordial.

Puede ser muy importante para su ser querido ayudarlo a sentirse que controla su propia vida. Es común que los supervivientes tengan dificultad para tomar hasta las decisiones más pequeñas. Le puede ofrecer sus ideas pero deje que el ser querido tome sus propias decisiones aun si lucha para tomar las. Es un paso importante hacia la curación después de la violencia. También es importante que el superviviente crea que usted tiene confianza en su habilidad de tomar decisiones.

Es especialmente esencial que la superviviente tome la decisión de denunciar la agresión a la policía o no. Usted puede ofrecer sus ideas sobre esto y entonces dejarle tomar el próximo paso. Pasar por la investigación policial y el sistema de justicia penal puede llevar mucho tiempo, ser muy estresante y al final es posible que no resulte en una condena. El sistema no es perfecto. El superviviente debe ser él que decida lo que más le convenga.

No importa qué, no fue la culpa de él o ella.

Las agresiones sexuales pueden en las situaciones donde el superviviente puede haber estado involucrado en actividades o comportamientos que otras personas ponen en duda o con el cual no están de acuerdo (el uso de alcohol, drogas, ir a lugares desconocidos, no cerrar las puertas con llave, no contraatacar, etc.). Por favor recuerde que decidir cómo comportarse de una cierta forma es jamás la "causa" de una agresión sexual.

La conducta abusiva y violenta siempre es la responsabilidad del perpetrador.

Tener poco juicio o participar en una conducta riesgosa no justifica ser una víctima de violencia ni le da el derecho a otra persona a violarla. Recuerde que no obedecer las reglas y forzar los límites son conductas normales especialmente para los adolescentes. Frecuentemente el deseo de tratar de echarle la culpa a la víctima por la agresión es tratar de mantener la ilusión que podemos controlar completamente nuestras vidas. Nos gusta pensar que con tal que no tengamos poco juicio, siempre estaremos a salvo.

Por cierto, tratar de ser consciente y tener cuidado puede mejorar su seguridad, pero la violencia sexual nunca es una consecuencia apropiada de un error. El perpetrador escogió cometer un acto de gran daño físico y psicológico contra otra persona en la manera más humillante y abusiva posible. Eso es la responsabilidad del perpetrador y él/ella es la única persona responsable.

Puede llevar mucho tiempo para curarse.

Ser la víctima de violencia (o presenciar violencia) es una causa principal de estrés. Todas las causas importantes de estrés nos fuerzan a cambiar y adaptarnos para que podamos recuperar un balance en nuestra vida. Los cambios que usted nota en su ser querido y en su relación pueden ser muy difíciles. Le puede parecer que el superviviente y las personas en su vida están tomando mucho tiempo para lograr un balance nuevo y cómodo. Tenga paciencia y sepa que usted y su ser querido no tienen que pasar por esto sin obtener consejo. No está solo/a. Miles de supervivientes y sus familiares se curan y recuperan de la violencia sexual, y hay servicios de apoyo disponibles. Puede encontrar información sobre los recursos al final de este manual (véase al capítulo 8: Recursos para los supervivientes).

SOBRE LA INTIMIDAD SEXUAL

Haber sido una víctima de violencia sexual puede afectar sus sentimientos hacia la intimidad sexual durante un cierto tiempo después del acontecimiento. El contacto sexual puede despertar sentimientos y reacciones en las víctimas que están relacionados con la violencia.

Si es el compañero sexual del sobreviviente trate de tener paciencia. Puede que el sobreviviente quiere muy poco, o quizás ningún, contacto sexual durante un cierto periodo de tiempo, o quizás querrá limitar el contacto a muestras de cariño. Recuerde que la persona sobreviviente perdió el poder de controlar lo que le sucedió durante la agresión sexual. La superviviente necesita recuperar la confianza en sí misma de poder controlar su cuerpo físicamente.

Es importante reconocer la posibilidad de que pueda haber un cambio temporal en las relaciones íntimas como consecuencia de la agresión. A menudo esto es parte del proceso curativo después de la agresión sexual. No dude que aunque algunas cosas pueden cambiar entre usted y su compañero y sus relaciones durante un tiempo, la mayor parte de los sobrevivientes se recuperan del trauma causado por la violencia sexual y vuelven a establecer una reacción íntima y amorosa.

Ciertas cosas importantes que puede hacer:

- Creerla/o
- Sea usted mismo/a; trate al superviviente como lo hace normalmente. Trate de evitar sobreproteger.
- Exprese su cariño y preocupación por el superviviente.
- Asegure al superviviente que estos sentimientos dolorosos y confusos son normales.
- Hágale saber al superviviente que la agresión no es su culpa. No culpe o juzgue a la superviviente por sus acciones.
- Recuerde que los sentimientos de impotencia pueden ser el tema en cuestión. Puede ofrecerle apoyo u orientación al superviviente, pero deje que él o ella controle su propia vida. Él o ella debe tomar sus propias decisiones de cómo proceder.

- Aliéntelo, pero no fuerce al superviviente a hablar. Escúchele afectuosamente pero no trate de “buscar soluciones.”
- Ayude al superviviente a comprender la importancia de obtener atención médica. Dulcemente aliéntelo a buscar la ayuda de aquellas personas que tienen experiencia en violencia sexual (véase al capítulo 8: Recursos para los supervivientes).
- Busque vías saludables para tratar con su ira, furia y temores sin traumatizar más al superviviente.
- Respete la confidencialidad de la superviviente
- CUÍDESE y asegure que USTED reciba apoyo emocional, si es necesario.





8. RECURSOS PARA LOS/LAS SUPERVIVIENTES

ESTA sección les proporciona una variedad de centros de recursos en Colorado para las supervivientes y sus seres queridos. Si no está seguro del tipo de servicios que necesita, le será de gran ayuda comunicarse con CCASA o con una de las líneas directas nacionales alistadas a continuación para una referencia.

Pueden ayudarle a decidir cuáles son los servicios que necesite y entonces localizar las agencias más cercanas a usted para ayudarle durante estos momentos tan difíciles.

Si le preocupa la confidencialidad, antes de compartir cualquier información, asegúrese de preguntarle primero a la agencia o a la línea directa si puede hablarles confidencialmente. Diferentes agencias tienen políticas de confidencialidad.

Los centros de asistencia a víctimas de agresiones sexuales comunitarios a menudo ofrecen intervención durante una crisis, consejo a corto o largo plazo y grupos de apoyo. Sus defensoras pueden a menudo ir con usted al hospital o al tribunal.

En esta sección:

- CCASA — Colorado Coalition Against Sexual Assault
- Líneas directas nacionales y organizaciones de apoyo
- Recursos en el campus
- Recursos militares
- Centros de asistencia a las víctimas de violación y organizaciones de apoyo en orden alfabético
- Servicios para niños y menores de edad
- Recursos legales de Colorado

CCASA — COLORADO COALITION AGAINST SEXUAL ASSAULT

1120 Lincoln Street, Suite 700
Denver, CO 80203
Teléfono: 303-839-9999
www.ccasa.org

ORGANIZACIONES NACIONALES

Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN)

1-800-656-HOPE

RAINN creó y opera la línea directa nacional acerca de la agresión sexual. Esta colaboración de más de 1,100 líneas directas para víctimas de agresión sexual provee servicios gratuitos y confidenciales las 24 horas del día. Este número lo/a enviará a la línea directa más cercana basado en el área de dónde está llamando.

www.rainn.org

1 in 6

“One in six” es un recurso nacional para los hombres supervivientes de la agresión sexual. Su misión es ayudar a los hombres que han tenido experiencias sexuales no deseadas o abusivas durante su niñez a vivir una vida más saludable y contenta.

www.1in6.org

Just Detention International (JDI)

JDI trabaja para asegurar responsabilidad gubernamental de violaciones en las prisiones; para transformar las actitudes públicas erróneas sobre la violencia sexual en las cárceles y promover acceso a los recursos para los supervivientes de este tipo de abuso

Si usted está encarcelado, por favor no deje de comunicarse con JDI a través del correo legal; envíe su correspondencia a:

Ms. Melissa Rothstein, Esq.
3325 Wilshire Blvd., Suite 340
Los Angeles, CA 90010

National Domestic Violence Hotline

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

Conecta individuos a ayuda en su área usando una base de datos nacional que incluye información detallada sobre los refugios de violencia doméstica, otros refugios de emergencia, ayuda legal y programas de asistencia, y programas de servicios sociales.

www.ndvh.org

Stalking Resource Center

1-800-FYI-CALL, M-F 8:30 AM - 8:30 PM EST, o correo electrónico
gethelp@ncvc.org
www.ncvc.org/src

LAS AGENCIAS EN COLORADO POR REGIÓN

El área metropolitana de Denver

Arc of Aurora

Denver Center for Crime Victims

Denver Indian Family Resource Center

Domestic Violence Initiative for Women with Disabilities

DOVE, Advocacy Services for Abused Deaf Women and Children

Healing from the Heart

Mary's Hope

Moving to End Sexual Assault (MESA)

Muslim Family Services of Colorado

The Phoenix Center at Auraria

Project PAVE

Rape Assistance and Awareness Program (RAAP)

Regis University

Servicios de la Raza

University of Colorado at Boulder

University of Colorado at Denver

Victim Outreach Information

Suroeste

Advocates of Lake County

Archuleta County Victim Assistance Program

Fort Lewis College

Gunnison County Law Enforcement Victim Assistance Project

Our Sister's Keeper

Rape Intervention Team

Renew, Inc.

San Miguel Resource Center

Sexual Assault Services Organization (SASO)

Tri-County Resource Center

Tu Casa

Noreste

Alternatives to Violence, Inc.

Assault Survivors Advocacy Program, UNC

Child Advocacy Resource and Education, Inc.

Colorado State University

Estes Valley Victim Advocates

High Plains Sexual Assault Center

Kit Carson County Victim Assistance

Sexual Assault Response Advocates (SARA) Inc
Sexual Assault Survivors, Inc.
SAVA Center
South Weld Victim Services

Sureste

Arkansas Valley Resource Center
Association in Women's Care
Children's Advocacy for the Pikes Peak Region
Colorado College
Colorado National Guard and Buckley Air Force Base Sexual
Assault Response Team
Finding our Voices
Pueblo Rape Crisis Services
TESSA
Victim/Witness Services

Noroeste

Advocate Safehouse Project
Advocates for Victims of Assault, Inc.
Advocates-Crisis Support Services
Advocates Building Peaceful Communities
Advocates for a Violence-Free Community
Bright Future Foundation for Eagle County
Clear Creek County Advocates
Eagle County Sheriff's Office Victim Advocacy
Latimer House Counseling and Advocacy
Resource Center of Eagle County
Response

Entidades estatales

Asian Pacific Development Center
Boulder Valley Women's Health
Coalition for Children, Inc.
Colorado Anti-Violence Program
Colorado Coalition Against Domestic Violence
Colorado Organization for Victim Assistance (COVA)
Colorado Network to End Human Trafficking (CoNeht)
Mary's Hope
Mothers of an Incested Child
Planned Parenthood of the Rocky Mountains
Voices of Victims
WINGS Foundation, Inc.

RECURSOS EN EL CAMPUS

Assault Survivors Advocacy Program

UNC Greeley

Línea directa: 970-351-4040

www.unco.edu/ASAP/

Colorado College

Colorado Springs

719-227-8101

<http://www.coloradocollege.edu/resources/pathfinder/SexualMisconduct.asp>

Colorado State University

Victim Assistance Team

Fort Collins

970-491-7111

<http://www.wps.colostate.edu/victim-assistance-team.aspx>

Fort Lewis College

Durango

970-247-7153

www.fortlewis.edu/cub/prevention

The Phoenix Center at Auraria

Denver

303-556-CALL (2255)

www.thepca.org

Regis University

Office of Counseling and Personal Development

Denver

303-458-3507

www.regis.edu/ocpd

University of Colorado at Boulder

Línea de ayuda: 303-492-8855

<http://cuvictimassistance.com/>

University of Denver (DU)

Línea directa: 303-871-3456

http://www.du.edu/studentlife/sexual_assault/

RECURSOS MILITARES

Colorado National Guard and Buckley Airforce Base

Línea directa para casos de agresión sexual:

720-847-SARC (7272)

US Army: Fort Carson

(719) 577-3171

http://community.carson.army.mil/ACS/programs_solFamRdi_print.html

CENTROS DE ASISTENCIA A LAS VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN Y ORGANIZACIONES DE APOYO EN ORDEN ALFABÉTICO

Advocate Safehouse Project

Glenwood Springs (sirve al condado de Garfield)

Hotline: 970-285-0209

www.advocatesafehouse.org

*Agresión sexual y/o violencia doméstica

Advocates Building Peaceful Communities

(anteriormente Advocates Against Battering and Abuse)

Steamboat Springs (sirve al condado de Routt)

Línea directa: 970-879-8888

Si está en el condado de Moffat, llame al 824-2400 para comunicarse con la línea directa.

*Agresión sexual y/o violencia doméstica

Advocates-Crisis Support Services

Craig (sirve al condado de Moffit)

Línea directa: 970-824-2400

*Agresión sexual y/o violencia doméstica

Advocates for Victims of Assault, Inc.

Frisco (sirve al condado de Summit)

Línea directa: 970-668-3906

www.summitadvocates.org

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Advocates of Lake County

Leadville (sirve al condado de Lake)

Línea directa: 719-486-1249

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Advocates for a Violence-Free Community

Hot Sulphur Springs (sirve al área metropolitana de Granby, al condado de Grand, a Hot Sulphur Springs)

Línea directa: 970-725-3412

<http://www.gcadvocates.org/>

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Alternatives to Violence, Inc

Loveland (sirve a las ciudades de Loveland y Berthoud y al sur del condado de Larimer)

Línea directa: 970-667-2151

www.alternativestoviolence.org

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Arc of Aurora

Aurora (para las personas que viven en Aurora y que tienen una discapacidad del desarrollo)

(720) 213-1420

www.thearcofaurora.org

* Defensores para las personas que tienen discapacidades del desarrollo

Archuleta County Victim Assistance Program

Pagosa Springs (sirve al condado de Archuleta)

Emergencias: 970-264-2131

Entre semana: 970-264-9075

www.acvap.org

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Arkansas Valley Resource Center

La Junta (sirve a los condados de Otero, Bent y Crowley)

Línea directa: 719-384-7764

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Asian Pacific Development Center

Con sede en Denver (agencia estatal)

303-365-2959

www.apdc.org

* Servicios de salud, salud mentales y servicios pertinentes según la cultura

Bright Future Foundation for Eagle County

Avon (sirve al condado de Eagle)

Línea directa: (970) 949-7086

www.bff-ec.org

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Clear Creek County Advocates

Georgetown (sirve al condado de Clear Creek)

Línea directa: 303-569-3126

www.colorado.clear-creek.co.us

*Todas las víctimas de delitos

Colorado Anti-Violence Program

Una agencia estatal

Línea directa: 303-852-5094

Línea gratuita: 1-888-557-4441

www.coavp.org

*Para las supervivientes lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros y "queer"

Colorado Coalition Against Sexual Assault

Con sede en Denver (una agencia estatal)

303-831-9632

Línea gratuita: 1-888-778-7091

www.ccadv.org

Colorado Network to End Human Trafficking (CoNEHT), un proyecto de COVA

Una agencia estatal

Línea directa gratuita: 1-866-455-5075

www.CoNEHT.org

* Una red de proveedores de asistencia a víctimas de tráfico de seres humanos.

Colorado Organization for Victim Assistance (COVA)

Con sede en Denver (una agencia estatal)

303-861-1160

Línea gratuita: 1-800-261-2682

www.coloradocrimevictims.org

Denver Center for Crime Victims

Denver (sirve al área metropolitana de Denver)

Línea directa: 303-894-8000

TTY (teléfono de texto): 303-860-9555

www.denervictims.org

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Denver Indian Family Resource Center

Denver

303-871-8035

www.difrc.org

Domestic Violence Initiative for Women with Disabilities

Denver (sirve a los condados de Adams, Arapahoe, Denver y Jefferson)

Línea directa/TTY (teléfono de texto): 303-839-5510

Línea gratuita: 877-839-5510

www.dviforwomen.org

* Para víctimas que tienen una discapacidad o se incapacitaron a causa de un delito o tienen un hijo con una discapacidad.

Centrado en: violencia doméstica, agresión sexual, acoso y abuso por un cuidador

DOVE, Advocacy Services for Abused Deaf Women and Children

Denver (sirve al área metropolitana de Denver)

Línea directa/TTY (teléfono de texto): 303-831-7874

www.deafdove.org

Estes Valley Victim Advocates

Estes Park (sirve al área de Estes Valley en el condado de Larimer)

Línea directa: 970-586-4000

www.estesvalleyvictimadvocates.org

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Finding Our Voices

Colorado Springs

719-636-5065

www.fovcosprings.org

* Actividades de arte para las supervivientes de la agresión sexual.

Gunnison County Law Enforcement Victim Assistance

Gunnison (sirve al condado de Gunnison)

Línea directa: 970-641-8000

* Defensores en la agencia de la autoridad

Harambee Family Services

Sirve al área metropolitana de Denver

303-371-3337

www.harambeefamilyservices.org

* Servicios según la cultura para afroamericanos negros

Healing from the Heart

Denver (sirve a los condados de Adams, Arapahoe, Denver y Jefferson)

303-733-1176

www.healingfromtheheart.org

High Plains Sexual Assault Center

Sterling (sirve a los condados de Logan, Sedgwick, Phillips, Yuma, Washington,

Morgan y Kit Carson)

Línea directa: 1-800-522-6484

www.hpsac.com

Kit Carson County Victim Assistance

Burlington (sirve al condado de Kit Carson)

719-346-8876

* Defensores en la agencia de la autoridad

Latimer House Counseling and Advocacy

Grand Junction (sirve al condado de Mesa)

Línea directa: 970-241-6704

www.htop.org

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Mary's Hope

Denver

303-377-0293

www.maryshope.org

*Curación y recuperación espiritual para la agresión sexual de niños

Moving to End Sexual Assault (MESA)

Sirve los condados de Boulder y Broomfield

Línea directa: 303-443-7300

www.movingtoendsexualassault.org

Muslim Family Services of Colorado

Denver

303-755-5228

* Provee servicios que respetan los modelos musulmanes y las enseñanzas islámicas.

Our Sister's Keeper Coalition

Durango (sirve los condados de La Plata, San Juan, Archuleta, Montezuma y S. Ute Tribal)

Línea directa: 970-247-7888

www.oursisterskeeper.org

* Para las supervivientes indios americanos de la agresión sexual y/o violencia doméstica

Planned Parenthood of the Rocky Mountains

Denver (ubicaciones en todo el estado)

Línea directa: 1-200-322-1020

Línea gratuita: 1-800-230-PLAN

www.plannedparenthood.org/rocky-mountains

* Solamente para obtener consejos sobre las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo

Pueblo Rape Crisis Services

Pueblo (sirve al condado de Pueblo)

Línea directa: 719-549-0549

www.pueblorcs.org

Rape Assistance and Awareness Program (RAAP)

Con sede en Denver (sirve a los condados de Denver, Jefferson, Douglas, Elbert,

Lincoln, Arapahoe, Adams, Broomfield y Gilpin)

Línea directa: 303-322-7273

Español: 303-329-0031

Dispositivo de telecomunicación para sordos: 303-329-0023

www.raap.org

Renew

Cortez (sirve a los condados de Dolores y Montezuma)

Línea directa: 970-565-2100

<http://renew-inc.org/>

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Resource Center of Eagle County

Avon (sirve al condado de Eagle)

Línea directa: 970-949-7086

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Response

Aspen (sirve a los condados de Pitkin y el oeste de Eagle)

Línea directa: 970-925-7233

www.responsehelps.com

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

San Miguel Resource Center

Telluride (sirve a los condados de San Miguel y el oeste de Montrose)

Línea directa: 970-728-5660

www.sanmiguelresourcecenter.org

* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Servicios de la Raza

Denver

Línea directa: 303-953-5930

www.serviciosdelaraza.org

* Servicios humanos comprensivos según la cultura principalmente, pero no solamente, para las personas de habla hispana.

Sexual Assault Response Advocates (SARA) Inc

Fort Morgan (sirve al condado de Morgan)

970-867-2121

www.sarainc.org

*Centro de asistencia a víctimas de la violación y en defensa de los niños

Sexual Assault Services Organization (SASO)

Durango (sirve a los condados de La Plata, San Juan y Archuleta)

Línea directa: 970-247-5400

www.durangosaso.org

Sexual Assault Victim Advocate (SAVA) Center

Fort Collins (sirve a los condados de Larimer, Jackson y Weld)

Línea directa: (970) 472-4200

www.savacenter.org

Tri-County Resource Center

Montrose (sirve a los condados de Delta, Montrose y Ouray)
Línea directa: 970-249-2486

TESSA

Colorado Springs (sirve a los condados de El Paso y Teller)
Línea directa: 719-633-3819
www.tessacs.org
* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Tu Casa

Alamosa (sirve al San Luis Valley)
Línea directa: 719-589-2465
www.slv Tucasa.net
* Agresión sexual y/o violencia doméstica

Victim Outreach Information

Golden (sirve a Arvada, Wheatridge, Golden, Mountain View, Lakeside, Colorado School of Mines, Edgewater)
303-202-2196
www.victimoutreach.org
* Defensores en la agencia de la autoridad para las víctimas de todos los tipos de delitos

Voices of Victims

Con sede en Denver, pero sirve a los clientes en todo el estado de Colorado
303-777-0112
www.voicesofvictims.org
* Apoyo posterior al dictado de condena para las víctimas de delitos violentos, y servicios de apoyo

WINGS Foundation, Inc.

Lakewood (agencia estatal)
1-800-373-8671
www.wingsfound.org
* Grupos de apoyo y consejo para los supervivientes adultos de abuso sexual de niños

Women's Health Boulder Valley (agencia estatal)

303-442-5160
www.bvwhc.org
www.teenclinic.org
*Solamente para obtener consejo acerca de las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo

SERVICIOS PARA NIÑOS Y MENORES DE EDAD

A Kid's Place

Greeley (sirve al condado de Weld)

(970) 353-5970

www.akidsplace.org

Blue Sky Bridge

Boulder (sirve al condado de Boulder)

(303) 444-1388

www.blueskybridge.org

CARE- Child Advocacy Resource and Education, Inc.

Evans (sirve al condado de Weld y parte de los condados de Boulder/Larimer)

970-356-6751

www.careweld.org

ChildSafe

El condado de Larimer y los alrededores

970-472-4133

www.childsafecolorado.org

Children's Advocacy and Family Resources, Inc. (Sungate)

Denver (sirve los condados de Arapahoe, Douglas, Elbert y Lincoln)

(303) 368-1065

sungatekids.nationalchildrensalliance.org

Children's Advocacy for the Pikes Peak Region

Colorado Springs (sirve los condados de El Paso y Teller)

719-636-2460

Coalition for Children, Inc.

Denver (agencia estatal)

303-320-6321

www.safechild.org

Denver Children's Advocacy Center

Sirve a la comunidad de Denver

(303) 825-3850

Four Corners Child Advocacy Center

Sirve al área de Four Corners

(970) 565-8155

Kempe Children's Center

Sirve al área de Denver

(303) 864-5252

www.kempe.org

Larimer County Child Advocacy Center

Sirve al condado de Larimer
(970) 407-9739
www.larimercac.org

Project PAVE

Sirve al condado de Denver y los alrededores
303-322-2382
www.projectpave.org
*Consejo, terapia y educación para los niños y adolescentes

Pueblo Child Advocacy Center

Sirve a los condados de Pueblo, Fremont, Otero y Bent
(719) 583-6332

Ralston House

Arvada (sirve a los condados de Jefferson, Gilpin y Clear Creek)
(720) 898-6741
www.ralstonhouse.net

Sexual Assault Response Advocates (SARA) Inc

Fort Morgan (sirve al condado de Morgan)
970-867-2121
www.sarainc.org
*Centro de asistencia a víctimas de la violación y en defensa de los niños

Western Slope Center for Children

Sirve al condado de Mesa y al área occidental
Teléfono: (970) 245-3788
Correo electrónico: office@wscchildren.org
www.wscchildren.org

RECURSOS LEGALES DE COLORADO

Arapahoe Pro Se Resource Center

Englewood
303-645-1755

Bringing Justice Home Project

Los condados de Larimer, Routt, Grand, Moffat, Weld y Jackson
970-224-2966
www.crossroadssafehouse.org/bjh/index.html

Colorado Legal Services

Sirve a los condados de Arapahoe, Denver, Douglas y Elbert
303-837-1313
www.coloradolegalservices.org

* Visite su sitio web para ver una lista complete de las clínicas legales en todo en estado.

Justice and Mercy Legal Aid Clinic

El área metropolitana de Denver

303-839-5198, ext. 6

www.MileHighMin.org

The Legal Center for People with Disabilities and Older People

Ubicaciones en Denver y Grand Junction; sirve a los clientes en todo Colorado

303-722-0300

Metro Volunteer Lawyers

Denver

303-830-8210

*DEBE primero llamar a Colorado Legal Services para una entrevista inicial.

Mi Casa Resource Center

Ofrece la clínica legal de Denver (Hay abogados de habla hispana)

(303) 573-1302

www.micasadenver.org

Project Safeguard

Los condados de Denver, Arapahoe y Adams

303-863-7416

www.psghelps.org

Rocky Mountain Victim Law Center

Con sede en Denver (sirve a los clientes en todo el estado)

303-295-2001

www.rmvictimlaw.org

SLV Immigrant Resource Center

Alamosa (sirve a los clientes en todo el estado)

719-587-3225

www.slvirc.org

* Ofrece asistencia a los inmigrantes que han sufrido abuso por un ciudadano o residente legal de los EEUU. Bajo la ley contra la violencia hacia la mujer (VAWA por sus siglas en inglés) las víctimas pueden solicitar un estado legal por su cuenta.

9 to 5 Colorado

Con sede en Denver (sirve a los clientes en todo el estado)

303-628-0295 or 1-800-522-0925

* Ofrece talleres mensuales con un abogado laboral para los casos de acoso sexual en el trabajo.



9. LECTURAS RECOMENDADAS

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

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

Gartner, Richard (2005). *Beyond Betrayal: Taking Charge of Your Life After Boyhood Sexual Abuse*. Wiley; ISBN 0471619108.

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.

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.

Weaver Francisco, Rachel (2000). *Telling: A Memoir of Rape and Recovery*. Harper Paperbacks; ISBN: 0060930764.

Para los niños/adultos jóvenes

Akers, Ellery (2009). *Sarah's Waterfall: A Healing Story About Sexual Abuse*. Safer Society; ISBN: 1884444792. (Se recomienda para las niñas de 7 a 12 años de edad)

Lehman, Carolyn (2005). *Strong at the Heart: How It Feels to Heal from Sexual Abuse*. Farrar, Straus and Giroux; ISBN: 0374372829. (El nivel de leer de un adulto joven)

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. (Se recomienda para los adolescentes y adultos)



10. NOTAS Y REFERENCIAS

¹ U.S. Department of Justice. 2005 National Crime Victimization Study. 2005.

² Sexual Assault in Colorado: Results of a 1998 Statewide Survey, July 1999. Colorado Department of Public Health and Environment & Colorado Coalition Against Sexual Assault.

³ U.S. Department of Justice. 2007 National Crime Victimization Survey. 2007.

⁴ National Victim Assistance Academy Textbook. 2002.

⁵ Information For the Survivor of Sexual Assault Ozark Rape Crisis Center, Inc. Harrison, AR, 1999.

⁶ Colorado Revised Statutes, 18-3-402: Sexual Assault.

⁷ Colorado Revised Statutes, 18-3-404: Unlawful Sexual Contact.

⁸ Colorado Revised Statutes, 18-3-405: Sexual Assault on a Child.

⁹ Sexual Assault in Colorado: Results of a 1998 Statewide Survey, July 1999. Colorado Department of Public Health and Environment & Colorado Coalition Against Sexual Assault.

¹⁰ U.S. Department of Justice. 2005 National Crime Victimization Study. 2005.

¹¹ What Happened? Information About Drug Facilitated Sexual Assault (Date Rape Drugs). Colorado Coalition Against Sexual Assault. 2010.

¹² U.S. Department of Justice. 2005 National Crime Victimization Study. 2005.

¹³ U.S. Department of Justice, Extent, Nature, and Consequences of Rape Victimization: Findings From the National Violence Against Women Survey. 2006.

¹⁴ World Health Organization. 2002.

¹⁵ U.S. Bureau of Justice Statistics. 2000 Sexual Assault of Young Children as Reported to Law Enforcement. 2000.

¹⁶ Colorado Revised Statutes, 18-3-404: Unlawful Sexual Contact.

¹⁷ Bureau of Justice Statistics Special Report. Rand and Harrell. Crime Against People with Disabilities, 2007.

¹⁸ Klaus, Patsy A. Crimes Against Persons Age 65 or Older, 1992-97. January 2000. U.S. Department of Justice. Bureau of Justice Statistics.

¹⁹ Colorado Revised Statutes, 18-3-407.5: Victim Evidence.

²⁰ Ibid.

²¹ If You or Someone You Know is a Victim of Assault, un manual proporcionado junto con: ChildSafe; Poudre Valley Hospital S.A.N.E. Program; Fort Collins Police Department, Victim Services Team; Eighth Judicial District Attorney's Victim/Witness Unit.

²² Colorado Coalition Against Sexual Assault, CCASA Manual, p.10-1.

²³ Ibid. p. 10-19.

²⁴ Cognitive Processing Therapy for Rape Victims, A Treatment Manual. Patricia A. Resick, Monica K. Schnicke, 1993, p.99.

²⁵ Ibid. p.106.