Un ataque sexual es

Cualquier acto sexual forzado o no deseado que incluye:

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

Una de cada seis mujeres

Sufrirá un ataque sexual durante su vida. Muchas no lo denuncian por temor o amenazas por parte del atacante, o porque creen que hicieron algo para merecer el ataque. Tú **NO** merecías ser atacada sexualmente, pero **SÍ** mereces ayuda y apoyo.

CENTROS DE ASISTENCIA Y RECUPERACIÓN PARA VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN

Allegany
Family Crisis Resource Center
301-759-9244

Anne Arundel
Sexual Assault Crisis Center
410-222-7273

Baltimore City
TurnAround, Inc.
410-828-6390

Baltimore County
TurnAround, Inc.
410-828-6390

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

Caroline, Dorchester, Kent, Queen Anne's, Talbot
For All Seasons, Inc.
410-820-5600,
Número gratuito:
1-800-310-7273

Carroll
Rape Crisis Intervention Service, 410-857-7322

Cecil
Rape Crisis Program-Cecil County DDS, 410-996-0333

Charles
Center for Abused Persons
301-645-3336

Frederick
Heartly House, Inc.
301-662-8800

Garrett
Dove Center
301-334-9000

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

Howard
Domestic Violence Center
410-997-2272

Montgomery
Victim Assistance & Sexual Assault Program
240-777-4357

Prince George's
Sexual Assault Center
301-618-3154

St. Mary's
Walden-Sierra, Inc.
301-863-6661

Somerset, Wicomico, Worcester
Life Crisis Center, Inc.
410-749-4357

Washington
CASA, Inc.
301-739-8975

RECURSOS

Sexual Assault Legal Institute (SALI)
www.mcasa.org
301-565-2277 o número gratuito 1-877-496-SALI (7254)

Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN, por sus siglas en inglés)
www.rainn.org
1-800-656-HOPE (4673), 24 horas del día, 7 días de la semana.

mcasa
Maryland Coalition Against Sexual Assault

mcasa.org | 410-974-4507 | info@mcasa.org
1517 gov. ritchie highway, suite 207
arnold, maryland 21012

La preparación del presente folleto fue financiada por la donación Nº 2009-ES-S6-0005, y otorgada por la Oficina de Violencia contra las Mujeres, Departamento de Justicia de los EE.UU. Las opiniones, hallazgos y conclusiones expresadas en este documento pertenecen a los autores del mismo, y no necesariamente representan la posición oficial o las políticas del Ministerio de Justicia de los EE.UU.

¿Qué debemos hacer

DESPUÉS DE SUFRIR UN ASALTO SEXUAL?

mcasa
Maryland Coalition Against Sexual Assault

Tú no eres culpable de haber sufrido un asalto sexual

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

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

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

Tienes derecho a:

- Ser considerado un paciente en emergencia médica con necesidades especiales
- Hablar con la policía y el personal médico
- Un examen médico forense, incluso si decides **no** involucrar a la policía
- Estar en un área privada y tranquila para la examinación médico/forense
- Obtener información sobre métodos anticonceptivos de emergencia y a recibir alguno si existiera riesgo de haber quedado embarazada como consecuencia del asalto
- Que te realicen pruebas de diagnóstico y de seguimiento, si existiera riesgo de haber sido infectado con una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Así mismo, tienes derecho a recibir los medicamentos adecuados
- Recibir información acerca de las pruebas de detección de VIH/SIDA y ser referido para que realicen estos análisis de forma gratuita y confidencial
- Recibir tratamiento para todas las lesiones

Qué hacer si has sido asaltado sexualmente

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

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

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

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

Durante el examen médico, la enfermera buscará indicios que podrían permitir identificar al atacante como cabellos, fibras y secreciones corporales. El examen puede incluir un análisis de una muestra extraída de la boca, así como fotografías de lesiones visibles. En mujeres adolescentes y adultas, se puede realizar un examen interno. Puede que te soliciten una muestra de sangre o de tu cabello. También pueden brindarte tratamiento preventivo contra enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Así mismo, puede que te ofrezcan un método anticonceptivo de emergencia si existiera el riesgo de haber quedado embarazada como consecuencia del asalto. El tratamiento anticonceptivo de emergencia incluye hormonas similares a las de las píldoras anticonceptivas. Este tratamiento puede impedir el embarazo si se realiza dentro de las 72 horas posteriores al asalto sexual. Éste es seguro y efectivo en la disminución del riesgo de embarazo.

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

La policía te hará preguntas, algunas de las cuales pueden ser difíciles de responder. Es muy importante que respondas honestamente con el mayor detalle posible. Contarle a la policía acerca del asalto sexual es difícil, pero muchas sobrevivientes relataron que el hecho de haber puesto al agresor frente a la justicia, los ayudó a sanar.

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

Qué esperar después de un asalto sexual

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

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

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

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