

Una guía para

amigos y familia

de sobrevivientes de abuso,
acoso y agresión sexual





La ayuda siempre está disponible 24/7.

Si usted o un ser querido han sufrido acoso, abuso o agresión sexual y desean ayuda, visiten www.pcar.org o llamen al **1-888-772-7227** para que los comuniquen con el centro de atención a víctimas de violencia sexual de Pennsylvania más cercano.

Para recibir ayuda fuera de PA, llame a Rape, Abuse, and Incest National Network (Red nacional de violación, abuso e incesto) (RAINN) al **1-800-656-4673** desde cualquier lugar de los Estados Unidos.

Índice

Concepto de acoso, abuso y agresión sexual	3
Cómo ayudar cuando alguien revela lo sucedido	7
Preocupaciones y opciones.....	11
Cómo responder ante el abuso sexual infantil	15
Consecuencias del acoso,el abuso y la agresión sexual	17
¿Qué tan comunes son el acoso, el abuso y la agresión sexual?.....	21
Preguntas y respuestas.....	23
¿Qué se puede hacer para prevenir el acoso, el abuso y la agresión sexual?	27

Concepto de acoso, abuso y agresión sexual

La violencia sexual incluye todas las formas de contacto sexual no deseado, como el acoso, el abuso y la agresión sexual, y puede ser perpetrada mediante palabras o acciones.

La violencia sexual puede cometerse sin el conocimiento de la persona afectada. Existen varios factores que pueden influir en el hecho de que una persona sepa que se ha cometido violencia sexual contra ella, como la edad, la discapacidad intelectual, la enfermedad mental o la incapacidad debido a las drogas o el alcohol. Las personas que causan daño pueden elegir específicamente a una persona debido a estos factores o pueden ser tan carismáticas o manipuladoras que el sobreviviente no reconoce el comportamiento como abuso.

Ciertas formas de violencia sexual, aunque sean profundamente dañinas, pueden no ser ilegales. Por ejemplo, una broma sexista o sexualmente violenta puede ser profundamente ofensiva o causar miedo a una persona, aunque no cumpla la definición legal de delito.

Las personas que cometen abusos sexuales pueden usar la fuerza o la violencia, pero lo más habitual es que utilicen la manipulación, las amenazas o el "encanto" para coaccionar o engañar a la víctima. La ausencia de lesiones físicas no significa que la víctima diera su consentimiento, ni que el acoso, el abuso o la agresión sexual no se produjeran.

La opresión es una de las causas profundas de la violencia sexual. El acoso, el abuso y la agresión sexual están ligados a la desigualdad. Las personas que cometen violencia sexual pueden tener como objetivo a personas a las que se les atribuye menos poder en la sociedad debido a factores como:

- Raza o etnicidad
- Edad

- Discapacidad física, del desarrollo o intelectual
- Identidad de género
- Orientación sexual
- Situación de inmigración
- Ingresos
- Identidad política
- Creencias religiosas o espirituales

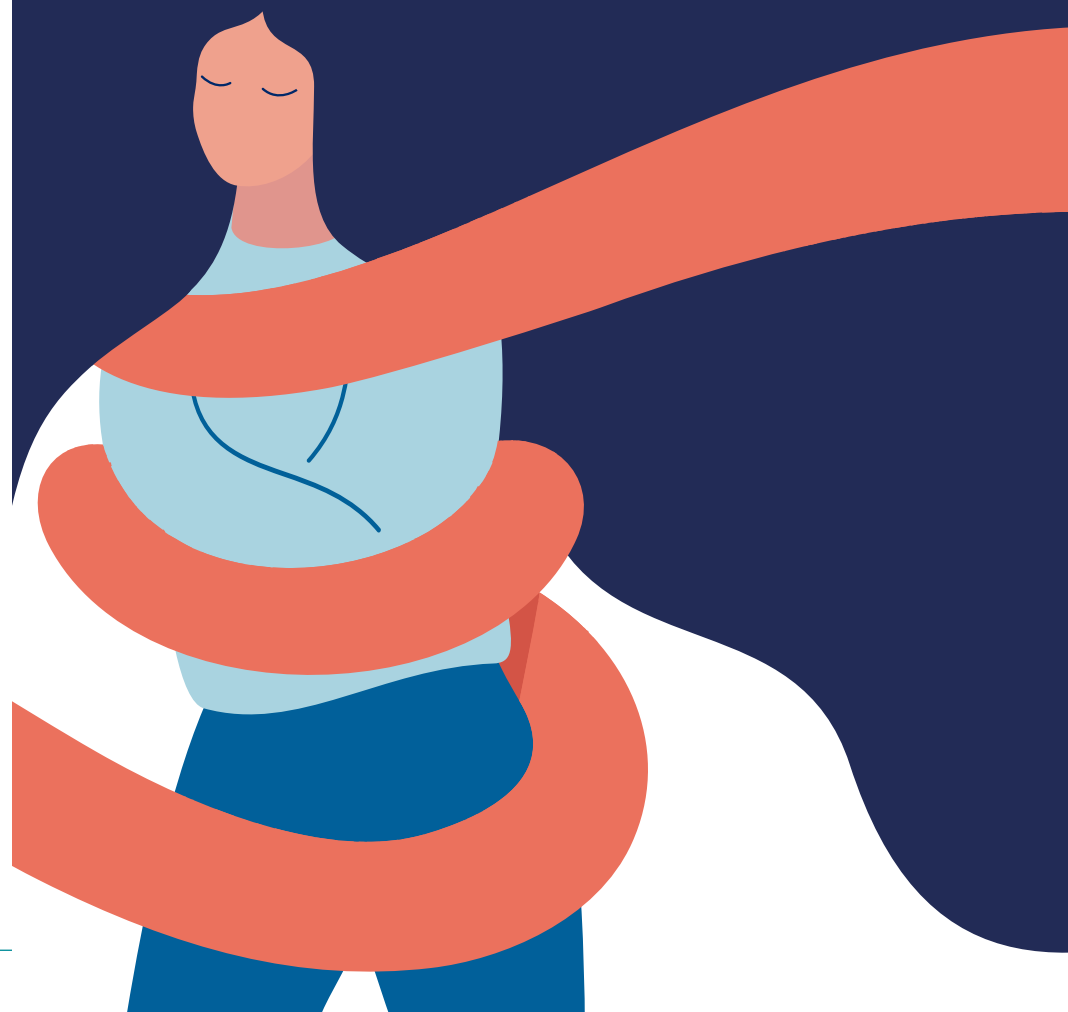
El acoso, el abuso y la agresión sexual pueden adoptar muchas formas, entre ellas:

- Abuso sexual infantil
- Explotación sexual comercial o trata de personas con fines sexuales
- Exposición y voyeurismo
- Participación forzada en la creación o visualización de pornografía
- Incesto
- Violación y agresión sexual
- Manoseo sexual sin consentimiento
- Abuso ritual
- Acoso sexual
- Bullying sexual o de género, incluido el cibernético

La mayoría de los casos de acoso, abuso y agresión sexual son cometidos por alguien conocido por el sobreviviente, entre ellos:

- Padre/madre
- Parejas
- Familiares
- Cuidadores
- Compañeros de clase
- Compañeros de trabajo
- Amigos
- Conocidos

La opresión es una de las causas profundas de la violencia sexual. El acoso, el abuso y la agresión sexual están ligados a la desigualdad.



- Líderes religiosos
- Entrenadores
- Maestros

La violencia sexual puede producirse en cualquier ámbito, incluso en lugares donde las personas deberían sentirse seguras, como:

- Hogares
- Instituciones religiosas
- Centros de atención médica
- Escuelas, colegios y universidades
- Guarderías y programas preescolares
- Trabajo
- Institutos penitenciarios
- Centros de atención o tratamiento residencial
- Equipos deportivos y centros recreativos

A veces, las instituciones o personas en posiciones de autoridad encubren el acoso, el abuso y la agresión sexual. La violencia sexual puede ignorarse o permitir que continúe incluso después de ser descubierta. Las instituciones u organizaciones pueden priorizar erróneamente su reputación sobre la seguridad de la persona y de los demás. Es importante recordar que no actuar o no denunciar los abusos puede ser un delito.

La violencia sexual afecta a todos: personas, familias, comunidades y a la sociedad en general. Pero juntos, podemos marcar la diferencia porque la prevención es posible y está ocurriendo. Las personas pueden trabajar para establecer y construir relaciones saludables y positivas basadas en el respeto, la seguridad y la igualdad. Todas las personas tenemos un papel que desempeñar para crear entornos seguros. Todos podemos intervenir para poner fin a los comportamientos preocupantes; promover y modelar actitudes y relaciones saludables; y empezar por creerles a los sobrevivientes y ayudarles a encontrar recursos. Todos somos parte de la solución.

Cómo ayudar cuando alguien revela lo sucedido

La respuesta que usted le dé a ser querido cuando le revele un caso de acoso, abuso o agresión sexual puede tener un efecto duradero en el sobreviviente. Para ayudar al sobreviviente en su camino hacia la sanación, es esencial responder con compasión y empatía. Hágale saber que no está solo y que la sanación es posible.

Mantenga la calma.

Es posible que usted se sienta impactado o indignado, y aunque estas son respuestas muy comunes, es importante moderar sus emociones para no generar más angustia al sobreviviente. Si necesita desahogarse o procesar sus emociones, comuníquese con su centro local de agresión sexual para recibir apoyo.

Créale al sobreviviente.

Déjele claro que usted cree lo que le está contando y que el acoso, el abuso o la agresión sexual no fueron su culpa.

Dé al sobreviviente el control.

Durante la violencia sexual, el sobreviviente no tuvo la posibilidad de elegir. Empodere al sobreviviente para que tome decisiones sobre los próximos pasos, y trate de evitar decirle lo que debe hacer.

Esté disponible para que el sobreviviente exprese una amplia gama de sentimientos.

Algunos sobrevivientes pueden sentirse aturdidos o no querer hablar de su experiencia. Recuerde que estos sentimientos se deben a lo sucedido y a la persona que cometió el abuso, e intente no tomar sus sentimientos o expresiones de emoción como algo personal. El simple hecho de escuchar y estar presente puede ser muy útil.

Sea paciente y entienda que la sanación puede implicar avances y retrocesos.

Evite hacer amenazas contra la persona que cometió el abuso. Esto puede hacer que el sobreviviente se preocupe por su seguridad o por el riesgo de que lo arresten. Además, no es raro que un sobreviviente aún sienta afecto por la persona que lo acosó, abusó o agredió. Amenazar a esa persona puede aumentar los sentimientos conflictivos del sobreviviente.

No intente investigar o interrogar a otras personas sobre lo ocurrido.

Estas acciones no solo pueden ponerlo en peligro, sino que además pueden tener un impacto negativo en las investigaciones penales o civiles si el sobreviviente hace una denuncia.

Mantenga la confidencialidad.

Es importante permitir que el sobreviviente decida a quién contarle lo que le sucedió, excepto en los casos de denuncia obligatoria.

Pregunte antes de ofrecer consuelo físico.

Pedir el consentimiento para tocar al sobreviviente (por ejemplo, "¿Puedo darte un abrazo?") puede ayudar a restablecer la sensación de seguridad y control del sobreviviente.

No haga promesas que no pueda cumplir.

Por ejemplo, decir que no permitirá que nadie le vuelva a hacer daño o que la persona que cometió el abuso será encarcelada. Si las promesas fracasan, la confianza puede verse erosionada y los sobrevivientes pueden sentir otros niveles de traición.

Infórmese sobre las consecuencias del acoso, el abuso y la agresión sexual.

Obtenga información sobre los recursos de su comunidad que ofrecen servicios a los sobrevivientes, como el centro local para víctimas de agresión sexual. Esta guía es un buen punto de partida.

Cúidese.

No puede ayudar a los demás de la mejor manera posible si usted también está atravesando dificultades. Los centros para víctimas de agresiones sexuales también ofrecen apoyo a los familiares, los amigos y las personas allegadas a los sobrevivientes. Los servicios son gratuitos y confidenciales, y están ahí para ayudar.

Si usted no puede brindar la ayuda o el apoyo que el sobreviviente necesita, ayúdele a identificar otros recursos. Por ejemplo, puede ayudarlo a identificar a otros amigos o familiares que puedan ayudarlo, o ponerlo en contacto con recursos comunitarios que puedan brindar ayuda, como el centro local para víctimas de agresiones sexuales.

Denunciantes obligatorios de abuso infantil

Los denunciantes obligatorios son los maestros, los cuidadores de niños, los profesionales de la salud, los agentes de policía, los entrenadores y cualquier otra persona que trabaje con niños. Todos los denunciantes obligatorios deben estar capacitados para conocer los pasos adecuados que deben dar cuando sospechan de un maltrato infantil. Para saber más sobre lo que significa ser denunciante obligatorio y los pasos que uno debe conocer, visite <https://pcar.org/laws-policy/mandated-reporting> para obtener más información.

El tiempo posterior al acoso, el abuso o la agresión sexual puede ser confuso o aterrador. Haga saber a los sobrevivientes que disponen de ayuda.



Preocupaciones y opciones

El tiempo posterior al acoso, el abuso o la agresión sexual puede ser confuso o aterrador. Si usted conoce a alguien que ha sufrido violencia sexual, sin abrumarlo, puede ayudarlo a considerar lo siguiente. Lo más importante es hacerle saber que dispone de ayuda.

PA Sexual Assault Hotline (Línea directa para casos de agresión sexual en PA): 1-888-727-2877

National Sexual Assault Hotline (Línea nacional de atención para casos de agresión sexual) (teléfono): 1-800-656-4673

National Sexual Assault Hotline (Línea nacional de atención para casos de agresión sexual) (chat 24/7): online.rainn.org

Childline: 1-800-932-0313

Seguridad

Dentro de sus posibilidades, asegúrese de que la persona esté en un lugar seguro. Bríndele apoyo emocional y anímela a buscar otro tipo de apoyo. Usted o la persona agredida pueden ponerse en contacto con el centro local para víctimas de agresiones sexuales para poder recibir asesoramiento y defensa gratuitos y confidenciales llamando al 1-888-727-2877 (en PA) o al 1-800-656-4673 (en cualquier lugar de los Estados Unidos). En Pennsylvania, para denunciar el abuso de un niño a Childline, llame al 1-800-932-0313. Aunque algunas personas están obligadas a realizar estas denuncias (entre ellas, los defensores que trabajan en centros de atención a víctimas de agresión sexual, las fuerzas del orden, los profesionales de la medicina y los profesores), cualquier persona puede realizar una denuncia si sospecha de abuso infantil.

Apoyo y asesoramiento

Los sobrevivientes y otras personas en sus vidas pueden necesitar ayuda para manejar sus sentimientos sobre el acoso, el abuso o la agresión sexual. La violencia sexual es grave y puede tener efectos

a corto y largo plazo en el sobreviviente y en las personas que lo aman y cuidan. Los centros para víctimas de agresión sexual ofrecen asesoramiento gratuito y confidencial, apoyo y acompañamiento en los procedimientos médicos y legales, líneas directas 24/7, servicios de defensa, programas de prevención y mucho más.

Atención médica

La atención médica luego de una agresión sexual puede ser una parte importante del proceso de sanación. Los profesionales médicos pueden realizar un examen forense (a menudo conocido como kit de violación) para recoger pruebas y encontrar alguna lesión que no sea fácilmente visible, y proporcionar tratamiento para enfermedades de transmisión sexual (ETS) y medicación para prevenir el embarazo (anticoncepción de emergencia). Por lo general, las pruebas pueden recogerse en un plazo de cinco días, según las circunstancias que rodeen la agresión. No se debe cobrar a la víctima el costo del examen forense y los medicamentos relacionados. Las víctimas pueden elegir que el Programa de Asistencia de Compensación a las Víctimas (VCAP) de la Comisión sobre el Delito y la Delincuencia de Pennsylvania (Pennsylvania Commission on Crime and Delinquency's Victims Compensation Assistance Program) pague el examen forense y los medicamentos. Vea la sección sobre el VCAP más abajo para obtener más información.

Una víctima no tiene que hablar con la policía para que le realicen un examen forense. Las víctimas adultas también tienen la opción de que las pruebas se recojan de manera anónima y que se retengan o se analicen de manera anónima si se proporciona cierta información a la policía. Las pruebas que se recogen de manera anónima se conservan durante el plazo de la prescripción (estatuto de limitaciones). La víctima puede optar por realizar una denuncia ante la policía en cualquier momento durante este tiempo y hacer que el caso se convierta en un caso conocido y colaborar con la policía en una posible investigación.

Si una víctima no quiere ir a un hospital ni hacerse un examen forense, puede acudir a una clínica o a su proveedor médico para recibir tratamiento contra las ETS y realizar pruebas de embarazo. La anticoncepción de emergencia también está disponible sin receta médica en varias marcas, como Plan B y Next Step. Consulte <https://ec.princeton.edu> para obtener más información.

Programa de Asistencia de Compensación a las Víctimas (VCAP)

La ley de Pennsylvania permite que las víctimas opten por que los costos del examen forense por violación y los medicamentos proporcionados como resultado directo de una agresión sexual o violación se cobren al estado y no a la víctima. Por lo tanto, nunca debe facturarse a la víctima un examen forense. La víctima de un delito sexual no necesita denunciar el delito sexual ni hablar con las fuerzas del orden para que el VCAP pague los gastos.

Otros gastos relacionados con el delito pueden ser reembolsables a través del VCAP bajo requisitos específicos de elegibilidad. Puede encontrar información aquí: [https://www.pccd.pa.gov/Victim-Services/Pages/Victims-Compensation-Assistance-Program-\(VCAP\).aspx](https://www.pccd.pa.gov/Victim-Services/Pages/Victims-Compensation-Assistance-Program-(VCAP).aspx) y un defensor del centro local para casos de agresión sexual también puede ser un recurso útil y puede ayudar a presentar una solicitud de indemnización.

Denunciar la agresión a la policía

Los sobrevivientes pueden decidir si denuncian o no la agresión a la policía, y pueden hacer una denuncia en cualquier momento. Una vez hecha la denuncia, la policía trabajará para reunir pruebas. La investigación puede llevar semanas o meses. El Estado de Pennsylvania, a través del fiscal del condado o de la oficina del fiscal del distrito, decidirá si se avanza o no con el caso. Durante el proceso de toma de decisiones, el fiscal evalúa: qué delito se ha producido, la prescripción de los delitos, la cantidad de pruebas que tienen, qué cargos pueden presentarse y si consideran que el delito se puede o no se puede probar en los tribunales. Si se presentan cargos y hay una detención, el proceso continuará por la vía judicial.

Denunciar la agresión a las autoridades en la escuela o el trabajo

Si el acoso, el abuso o la agresión sexual sucedieron en un entorno escolar o laboral, el sobreviviente puede tener más opciones. Por ejemplo, el Título IX de la Ley de Derechos Civiles protege a los alumnos de la violencia sexual que afecta la capacidad del sobreviviente de recibir educación. Asimismo, el Título VII prohíbe la

discriminación en el lugar de trabajo, que puede incluir situaciones de acoso, abuso o agresión sexual. Estos tipos de denuncias son distintas de las que se hacen a la policía, y pueden ofrecer diferentes formas de reparación a los sobrevivientes. Si bien las escuelas y los lugares de trabajo están obligados por ley a investigar los casos de acoso, abuso o agresión sexual dentro de sus ámbitos, los sobrevivientes pueden optar por participar o no en estos procesos. Puede obtener más información sobre las últimas Guías del Título IX en www.pcar.org/titleIX.

Solicitud de órdenes de protección civil

Las órdenes de protección civil pueden ofrecer a los sobrevivientes opciones adicionales de seguridad y apoyo. En Pennsylvania, hay tres tipos diferentes de órdenes: las órdenes de protección contra el abuso, que se utilizan en los casos en los que la violencia sexual implica a un miembro de la familia o a la pareja de la relación íntima; las órdenes de protección contra la violencia sexual que se utilizan en las situaciones de violencia sexual en las que no hay un miembro de la familia o una relación íntima entre las partes implicadas; y, por último, las órdenes de protección contra la intimidación que son para los casos de acoso u hostigamiento que implican a una víctima que tiene 17 años o menos y a un agresor que tiene 18 años o más. La solicitud de una orden de protección civil es una opción distinta de la denuncia a la policía y del proceso de justicia penal. Para obtener más información sobre estas órdenes o cómo solicitarlas, puede ponerse en contacto con su centro local para casos de violencia sexual o visitar <https://pcar.org/sexual-violence-protection-orders>.

Servicios legales

Muchos sobrevivientes de acoso, abuso o agresión sexual se preguntan cuáles podrían ser sus opciones legales. Las opciones que pueden estar disponibles para los sobrevivientes pueden variar según las circunstancias específicas, el marco temporal o el lugar donde se produjo la agresión sexual. Los abogados pueden ayudar a los sobrevivientes y a sus seres queridos a evaluar sus opciones y orientarlos. Para hablar con un abogado o para que le ayuden a encontrar servicios legales en su comunidad, comuníquese con el Proyecto de Asistencia Legal de la PCAR al **1-717-901-6784**. Los servicios legales de la PCAR son gratuitos y confidenciales.

Cómo responder ante el abuso sexual infantil

La revelación del abuso sexual infantil puede afectar a toda una familia, grupo social o comunidad. Si usted es un cuidador o un ser querido de un niño que ha sufrido un abuso sexual, puede querer buscar el apoyo de su familia, de sus amigos, de un terapeuta o de un grupo de apoyo en un centro local para víctimas de violencia sexual. Podrá apoyar mejor al niño si puede elaborar sus propios sentimientos.

Es normal que los cuidadores tengan una serie de sentimientos, como rabia, tristeza o culpa por lo que ha ocurrido. Estos sentimientos pueden ser aún más complicados o confusos si la persona que dañó al niño también es alguien a quien usted quiere y en quien confía. Es importante recordar que nadie tiene la culpa, excepto la persona o personas que cometieron el abuso. Sus sentimientos sobre el abuso pueden ser diferentes a los sentimientos del niño que lo sufrió. Eso está bien. Tranquilícese y tranquilice al niño y explíquele que es normal que las personas reaccionen de manera diferente, y que hay muchas formas seguras de expresar esas emociones y brindar apoyo.

Los efectos del abuso sexual infantil pueden ser similares a las reacciones que tienen los adultos, que se explican más adelante en esta guía. En los niños, es común notar cambios o comportamientos de regresión. Por ejemplo, puede notar alteraciones del sueño, problemas de concentración, rabieta, cambios en la asistencia o el rendimiento escolar o retraimiento social. Los niños pueden tener comportamientos que habían superado, como mojar la cama, chuparse el dedo o apegarse a un objeto que les da seguridad.

La revelación del abuso sexual infantil puede crear una crisis en muchas familias. Los cuidadores y los seres queridos pueden suponer que, una vez que el niño ha expresado su abuso, se sentirá seguro y volverá a su funcionamiento normal. Aunque los niños son muy resilientes y pueden sanar de los abusos, la sanación requiere tiempo y paciencia.

Las siguientes son algunas maneras de ayudar:

- 1 Mantener normas y estructuras coherentes para aumentar la sensación de seguridad.
- 2 Ofrecer opciones, siempre que sea posible, permite al niño tener un mayor sentimiento de control.
- 3 Permitir que el niño exprese toda la gama de emociones que está sintiendo. Ayúdele a encontrar formas seguras y saludables de expresarse.
- 4 Reconozca las fortalezas del niño y ayúdele a reconocer su propia resiliencia y fortaleza.
- 5 Lo más importante: **escúchelo, créale y apóyelo**. Hágale saber que el abuso no es su culpa. En este momento, su apoyo es lo más importante.

Consecuencias del acoso, el abuso y la agresión sexual

Cada sobreviviente de violencia sexual responde a su manera. Es importante respetar la forma en que cada persona la afronta. Independientemente de que la violencia haya sido consumada o intentada, sea reciente o pasada, el funcionamiento diario de un sobreviviente puede verse afectado de diversas maneras.

Respuestas emocionales

Algunos sobrevivientes expresan abiertamente sus emociones, mientras que otros se presentan como si no pasara nada. Estas respuestas pueden ser coherentes con la manera en que el sobreviviente suele afrontar el estrés, o pueden ser completamente inusuales. Algunos sobrevivientes pueden tardar días, semanas o incluso meses o años en hablar de lo que les sucedió. Es importante ser paciente y recordar que hay que respetar el proceso y los tiempos del sobreviviente para su afrontamiento y sanación.

Respuestas físicas

Es común que los sobrevivientes manifiesten respuestas físicas como resultado del trauma que han sufrido. Las respuestas pueden incluir dolores de cabeza, dolores corporales, problemas digestivos, efectos sobre el apetito, cambios en los patrones de sueño o exacerbación de las afecciones existentes.

Respuestas psicológicas

Es común que los sobrevivientes tengan sentimientos de ansiedad y depresión mientras procesan lo que ha sucedido. Pueden desarrollar o confiar en estrategias de afrontamiento que les ayuden a lidiar con el estrés. Estos mecanismos de afrontamiento pueden ser saludables o no saludables. Algunos ejemplos de afrontamiento saludable pueden ser hacer ejercicio físico, redactar un diario, el arte, la música o la terapia. Es importante recordar que las habilidades de afrontamiento que normalmente se consideran positivas pueden utilizarse de manera

dañina cuando se hacen de forma extrema. Por ejemplo, el deporte es una buena forma de aliviar el estrés, pero cuando se vuelve excesivo, puede causar daños físicos al sobreviviente, y daños sociales si el tiempo que dedica al deporte es a expensas de mantener sus relaciones. Otros ejemplos de afrontamiento no saludable pueden incluir el consumo de drogas o alcohol para adormecer el dolor, dormir en exceso, comer en exceso o demasiado poco, o conductas autolesivas. Las enfermedades mentales existentes pueden exacerbarse y los sobrevivientes pueden luchar contra la tendencia al suicidio. Es importante ayudarles a buscar ayuda profesional si se sienten abrumados.

Respuestas sociales

En la mayoría de los casos, la violencia sexual es cometida por alguien conocido y de confianza del sobreviviente. Esto puede hacer que se cuestionen sus relaciones con los demás. Si bien muchos sobrevivientes encontrarán consuelo al conectarse con sus seres queridos, algunos sobrevivientes se apartarán de sus relaciones. Aunque pueda parecer contradictorio, muchos sobrevivientes utilizan la intimidad sexual para buscar consuelo y obtener una sensación de control sobre sus cuerpos.

Respuestas espirituales

Vivir un trauma o un acontecimiento que cambia la vida, como el acoso, el abuso o la agresión sexual, puede hacer que los sobrevivientes se cuestionen su comprensión del mundo. Algunos sobrevivientes pueden encontrar consuelo en la fe (basada en la religión o no), mientras que otros pueden sentirse abandonados. Las experiencias de violencia sexual pueden hacer que las personas se cuestionen su sentido de sí mismas, su significado y su lugar en el mundo, y los motivos del sufrimiento y el dolor.

A continuación se incluye una lista de respuestas comunes, pero ciertamente no es exhaustiva. Los sobrevivientes con problemas de salud física o mental existentes pueden experimentar brotes de su afección. A menudo, estos sentimientos, síntomas o conductas se presentan poco después de que se produzca el trauma, pero también es posible que se manifiesten semanas, meses o incluso años después del acoso, el abuso o la agresión sexual.

emocionales

- Culpa, pena
- Autoculpabilidad
- Vergüenza
- Temor
- Desconfianza
- Tristeza
- Ira
- Entumecimiento
- Confusión
- Conmoción, incredulidad
- Negación

físicas

- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Lesiones por agresión
- Dolor corporal
- ETS
- Embarazo
- Insomnio
- Fatiga
- Cambios en el apetito

psicológicas

- Ansiedad
- Depresión
- Sentirse fuera de control
- Disociación
- Dificultad para concentrarse
- Trauma
- Uso, mal uso y abuso de sustancias tóxicas
- Fobias
- Pensamientos de autolesión, ideación suicida

sociales

- Alejamiento de las relaciones
- Alejamiento de las actividades
- Evitar ciertas personas o lugares
- Cambios de comportamiento
- Inmersión excesiva en actividades como vía de escape

Las personas son muy resilientes y la sanación es posible. Si bien el camino hacia la sanación es único para cada sobreviviente, muchas personas encuentran alivio al hablar sobre el trauma en el asesoramiento, la terapia o un grupo de apoyo. Es importante destacar que los centros para víctimas de agresiones sexuales son un gran punto de contacto y pueden ayudar a identificar recursos dentro de sus programas o en la comunidad que pueden ayudar a satisfacer las necesidades del sobreviviente.

¿Qué tan comunes son el acoso, el abuso y la agresión sexual?

La mayoría de los casos de victimización sexual comienza en los primeros años de vida (NSVRC, 2020)

Según la Encuesta Nacional sobre Violencia Sexual y de Pareja (NISVS), la violencia sexual es común en los jóvenes. La mayoría de las mujeres víctimas de violación (79.6%) sufrieron su primera violación antes de los 25 años y casi la mitad (42.2%) sufrieron su primera violación antes de los 18 años.

La experiencia de los adolescentes con el acoso, el abuso y la agresión sexual (NSVRC, 2020)

Los jóvenes de ambos sexos están expuestos a la victimización sexual temprana. Los datos de la NISVS de 2015 determinaron lo siguiente:

- 11 millones o el 43.2% de las víctimas femeninas declararon que su primera violación o intento de violación ocurrió antes de los 18 años.
- 1.5 millones o el 51.3% de las víctimas masculinas declararon que su primera violación o intento de violación ocurrió antes de los 18 años.

Sobrevivientes masculinos

Según la NISVS de 2015, casi una cuarta parte de los hombres encuestados (24.8%) sufrieron violencia sexual con contacto físico, que incluye:

- Violación (consumada o intentada): 2.6%
- Forzado a penetrar (completada o intentada): 7.1% (1 en 14 hombres). La mayoría de este grupo (casi el 80%) declaró que la persona que cometió el abuso era una mujer
- Coerción sexual (ser sometido por alguien que pide repetidamente sexo; presión sexual debido a que alguien utiliza su influencia o autoridad): 9.6% o casi 1 en 10 hombres

- Contacto sexual no deseado (por ejemplo, manoseo): 17.9%

NOTA: debido a que algunos encuestados declararon haber sufrido más de una forma de victimización, la suma de estos porcentajes es superior al 24.8%.

Casi la mitad (48.7%) de las víctimas masculinas fueron agredidas sexualmente por primera vez siendo adultos, pero el 51.3% de las víctimas masculinas de violación consumada o tentativa de violación informaron haber sufrido su primera victimización antes de los 18 años; el 25.3% informó que su primera victimización ocurrió entre los 11 y 17 años, y el 26% informó que su primera victimización fue a los 10 años o menos.

Sobrevivientes LGBTQ

- Los adolescentes de las comunidades LGBTQ tienen más probabilidades de sufrir acoso sexual que sus pares heterosexuales (Farris et al., 2018; Mitchell et al., 2014).
- Casi la mitad de los adultos transgénero sufren abusos o agresiones sexuales a lo largo de la vida (James et al., 2016).
- Más del 29% de las chicas lesbianas o bisexuales y más del 25% de los chicos homosexuales o bisexuales sufrieron violación (Lindley & Walsemann, 2015).

Sobrevivientes de color

- Las mujeres negras han padecido un “patrón institucional de violación” arraigado en la esclavitud (West & Johnson, 2013).
- Entre el 40% y el 60% de las mujeres asiáticas en Estados Unidos reportan formas de violencia sexual (Black et al., 2011).
- Las niñas y mujeres negras de 12 años o más registraron tasas más altas de violaciones y agresiones sexuales que las niñas y mujeres blancas, asiáticas y latinas entre 2005 y 2010 (U.S. DOJ Bureau of Justice Statistics, 2013).

Sobrevivientes con discapacidades

- Las mujeres con discapacidades tenían una probabilidad significativamente mayor de denunciar que habían sufrido violación, violencia sexual distinta de la violación, violencia física, acoso, agresión psicológica y control de la salud reproductiva o sexual. (Encuesta Nacional sobre Violencia Sexual y de Pareja, 2010)

Preguntas y respuestas

P

Mi amiga fue violada hace unos meses y, desde entonces, ha estado teniendo mucho sexo con diferentes personas, más que antes. ¿Es una reacción común?

R

Cada persona que sufre violencia sexual responderá de forma diferente, y estas respuestas pueden incluir cambios en su manera de expresarse sexualmente. Algunos sobrevivientes no querrán tener relaciones íntimas después de haber sufrido acoso, abuso o agresión sexual, mientras que otros encuentran en la actividad sexual una forma de recuperar la sensación de control sobre su cuerpo y su sexualidad. Para muchas personas, el sexo puede ser una estrategia de afrontamiento; sin embargo, como sucede con cualquier otra cosa, si el sexo está afectando a su amiga de manera negativa (por ejemplo, creando o agravando sentimientos de culpa o vergüenza) o si está practicando sexo inseguro (como no usar protección), recomíenle acudir a un terapeuta y/o a su profesional médico para aprender más sobre cómo practicar una actividad sexual que sea segura y saludable para la mente, el cuerpo y el alma. Además, anime a su amiga a que busque atención de la salud reproductiva. El centro de atención a víctimas de agresiones sexuales de su localidad puede proporcionarle información sobre clínicas y opciones.

P

Mi hermano sufrió abuso sexual siendo niño. Ahora es adulto y consume drogas y alcohol. ¿Existe una conexión?

R

Muchas personas que hacen uso indebido o abusan del alcohol o las drogas han sufrido traumas en su pasado, entre ellos

el abuso sexual infantil, y utilizan sustancias para adormecer sus sentimientos o como forma de automedicación. Las investigaciones muestran una evidencia abrumadora de que las víctimas de violencia sexual son mucho más propensas a consumir alcohol y otras drogas para afrontar su victimización. El alivio a corto plazo que ofrecen el alcohol o las drogas puede resultar problemático para muchos sobrevivientes. Si su hermano está pensando en iniciar un tratamiento contra la adicción o lo está haciendo, puede ser útil animarle a que hable con alguien sobre el abuso que sufrió para que le ayude a sanar su trauma y pueda aprender habilidades de afrontamiento saludables.

P

Mi hijo fue abusado sexualmente por un amigo de la familia hace un año. Mi hijo se niega a hablar del tema y actúa como si no hubiera pasado nada, pero yo tengo mucha rabia y no logro superarlo. ¿Es habitual?

R Si bien existen muchas respuestas comunes que las personas comparten, hay otras respuestas que pueden ser únicas para esa persona o su situación. Por ejemplo, usted ha expresado que su hijo se niega a hablar del abuso y actúa como si no hubiera pasado nada. Aunque no todos los niños responden de esta manera, es una reacción común. Es posible que la evasión sea una forma de autoprotección. Puede que les parezca más fácil no pensar ni hablar al respecto. Esta evasión puede producirse de manera consciente o inconsciente. También es muy posible que su hijo no esté en una etapa en la que entienda lo que ha pasado o por qué todos están tan alterados por ello. También es habitual que los hijos no quieran hablar con sus padres de lo ocurrido por temor que les moleste.

A menudo, los padres experimentan toda una gama de emociones cuando se enteran de que a su hijo le han causado daño, que incluyen la culpa, el miedo, la tristeza y la ira. Estos sentimientos pueden complicarse cuando la persona que ha causado el daño es alguien a quien quieren y en quien confían. Estos sentimientos pueden ser difíciles de procesar, especialmente cuando usted está trabajando duro para apoyar a su hijo.

Los asesores en materia de violencia sexual están especialmente capacitados para apoyar a los hijos que han sufrido abusos sexuales y a sus familias, que también se han visto afectadas por el abuso. A usted y a su hijo les puede resultar útil tener una persona con quien compartir sus sentimientos y experiencias. Un terapeuta puede ayudarles a usted y a su hijo a explorar diferentes formas de procesar y expresar los sentimientos y ayudarles a aprender habilidades de afrontamiento saludables.

P

Fui agredida sexualmente en la universidad, y por aquella misma época, empecé a cuestionar mi sexualidad. ¿Hay relación entre ambas cosas?

R El estigma social de la sexualidad LGBTQ puede acentuar las consecuencias del abuso sexual, tanto si los sobrevivientes se identifican como lesbianas, gays, bisexuales o heterosexuales, como si tienen otra orientación sexual. El abuso sexual puede, y a menudo lo hace, afectar y complicar la manera en que las personas se sienten con respecto al sexo, la sexualidad y la identidad de género, pero el abuso sexual no “convierte” a alguien en gay ni cambia la identidad de género de la persona. Independientemente del género de la persona que hace daño o que es dañada, la violencia sexual tiene que ver con el acceso y la vulnerabilidad. Lamentablemente, debido a los prejuicios y la a discriminación contra las personas LGBTQ, ellas son objeto de acoso, abuso y agresión sexual con mayor frecuencia.

Por ejemplo, los adolescentes de las comunidades LGBTQ tienen más probabilidades de sufrir acoso sexual que sus compañeros heterosexuales (Farris et al., 2018; Mitchell et al., 2014) y las investigaciones determinan que casi la mitad de los adultos transgénero sufren abusos o agresiones sexuales a lo largo de la vida (James et al., 2016). Las investigaciones también muestran que más del 29% de las chicas lesbianas o bisexuales y más del 25% de los chicos homosexuales o bisexuales sufrieron violaciones (Lindley y Walsemann, 2015).

¿Qué se puede hacer para prevenir el acoso, el abuso y la agresión sexual?

Crear comunidades seguras para los niños

Es importante que los adultos confíen en su capacidad de proteger a los niños de la violencia. Los niños no son responsables de protegerse a ellos mismos o de evitar el acoso, la agresión o el abuso sexual. Los padres, tutores, educadores y otros adultos pueden crear comunidades seguras para todos los niños. Los adultos pueden:

- Sentirse cómodos a la hora de hablar con los niños de su vida sobre su cuerpo, las relaciones saludables y la sexualidad, y el desarrollo físico. Utilizar los términos correctos para mencionar las partes del cuerpo y hablar con los niños en las diferentes etapas de su vida de manera apropiada para su desarrollo. Se puede acceder a muchos libros y recursos excelentes que pueden ofrecer orientación sobre cómo mantener estas conversaciones importantes. Para más información sobre los proyectos Padres que saben (Parents in the Know) o Relaciones saludables (Healthy Relationship), o para otras sugerencias, póngase en contacto con el programa local para casos de violencia sexual.
- Respete cuando su hijo no quiera dar o recibir afecto físico, como un abrazo, un beso o chocar los cinco, aunque sea de un familiar. Apóyelos en su decisión de consentir o no el afecto físico con otros adultos. Para informarse más, visite www.safesecurekids.org, un sitio web creado por la PCAR y d'Vinci Interactive para ayudar a los cuidadores a prevenir el acoso y el abuso sexual a través del diálogo con los hijos sobre el respeto y el consentimiento.
- Practique medidas de acción cuando otro adulto actúa de forma inadecuada con uno o varios niños (como insistir en pasar tiempo a solas con ellos o no respetar los límites de un niño).

- Si usted es un denunciante obligatorio y un niño revela que ha sido maltratado o si sospecha de maltrato infantil, haga la denuncia por teléfono (**1-800-932-0313**) o informe electrónicamente a través del Portal de Bienestar Infantil de Pennsylvania (Pennsylvania's Child Welfare Portal). Recuerde que no le corresponde investigar lo sucedido; la sospecha de abuso es suficiente para que tenga que hacer una denuncia. Si no es denunciante obligatorio, igualmente puede optar por denunciar el maltrato infantil o la sospecha de abuso.
- Sepa que hay apoyo disponible para usted y su hijo si cree que se está produciendo un abuso. Su centro de violencia sexual puede responder sus preguntas y proporcionarle recursos.

Crear comunidades seguras para todas las personas

Cada persona tiene la capacidad de promover y compartir comportamientos respetuosos. Puede ser algo tan sencillo como pedir en privado a un amigo que no haga comentarios inapropiados o intervenir públicamente en una discusión o conflicto. La acción empieza a cambiar los pensamientos, las creencias y las normas de las personas y las comunidades.

A veces puede resultar intimidante interrumpir un comportamiento irrespetuoso o puede ser difícil pensar qué hacer o decir en el momento. Puede resultarle útil planificar con anticipación y pensar en las opciones antes de encontrarse en la situación. Este es un ejemplo común:

Un amigo hace comentarios irrespetuosos sobre un caso de violencia sexual muy publicitado y expresa opiniones que culpan a la víctima. En esta situación, usted podría:

- Compartir la información que conoce sobre el acoso, el abuso y la agresión sexual, y decirle que la violencia sexual es siempre una decisión que tomó la persona que cometió el abuso, y que las víctimas no tienen la culpa de las acciones de otra persona. Háglele saber que este tipo de actitudes evitan que las personas que abusan de otras sean responsabilizadas.

- Haga preguntas compasivas y reflexivas sobre la actitud de la persona. ¿Por qué se siente así? Tal vez una discusión reflexiva podría cambiar sus actitudes o creencias.
- Podría explicar que el acoso, el abuso y la agresión sexual son problemas graves y generalizados que afectan a muchas personas y familias, y que los comentarios como esos hacen más difícil que las personas se presenten a hacer denuncias o a buscar ayuda.
- Dígale que no le agradan sus comentarios y pídale que deje de hacerlos.

Recuerde que está bien si no se siente cómodo para hablar al respecto en el momento. Puede retomar la conversación con su amigo más tarde, o comprobar con otros que pueden haberlo escuchado y también se sienten confundidos, heridos u ofendidos por los comentarios para asegurarse de que están bien.

A veces este tipo de acciones parecen pequeñas, pero pueden tener efectos de largo alcance que generan cambios en las personas y las comunidades. Las personas que cometen violencia sexual suelen racionalizar sus acciones con creencias basadas en la desigualdad y la opresión. Cuando interrumpimos o llamamos la atención sobre este tipo de actitudes y comportamientos, iniciamos un proceso de cambio que puede poner fin a la violencia sexual.

Promover relaciones e interacciones saludables



Muchos de los mensajes que recibimos de los medios de comunicación son violentos, manipuladores y dañinos. Es importante pensar detenidamente en estas imágenes e historias para poder cuestionarlas y crear relaciones y experiencias sexuales saludables.

Las relaciones respetuosas y equitativas se basan en el consentimiento. El consentimiento significa que ambas personas son capaces de elegir y acordar libremente lo que van a hacer juntas, y tomar decisiones sin ninguna fuerza o coerción. El consentimiento debe ser claro, específico, voluntario, continuo y coherente. El silencio o la falta de respuesta no es consentimiento. Para obtener más información sobre el consentimiento o sobre los programas de prevención, contacte a su programa local sobre violencia sexual.

Referencias

- Black, M. C., Basile, K. C., Breiding, M. J., Smith, S. G., Walters, M. L., Merrick, M. T., ... Stevens, M. R. (2011). *National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010 summary report*. Extraído de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf
- Farris, J., Austin, J., & Brown, C. (2018). 2018 Minnesota adolescent sexual health report. University of Minnesota Healthy Youth Development, Prevention Research Center. <https://www.hennepin.us/-/media/hennepinus/your-government/projects-initiatives/documents/2018-minnesota-adolescent-sexual-health-report.pdf?la=en>
- James, S. E., Herman, J. L., Rankin, S., Keisling, M., Mottet, L., & Anafi, M. (2016). The report of the 2015 U.S. Transgender Survey. National Center for Transgender Equality. <http://www.transequality.org/sites/default/files/docs/USTS-Full-Report-FINAL.PDF>
- Lindley, L. L., & Walsemann, K. M. (2015). Sexual orientation and risk of pregnancy among New York City high-school students. *American Journal of Public Health*, 105(7), 1379–1386. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302553>
- Mitchell, K. J., Ybarra, M. L., & Korchmaros, J. D. (2014). Sexual harassment among adolescents of different sexual orientations and gender identities. *Child Abuse & Neglect*, 38(2), 280–295. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.09.008>
- National Centers for Disease Control and Prevention. (2015). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/datasources/nisvs/index.html>
- Smith, S. G., Zhang, X., Basile, K. C., Merrick, M. T., Wang, J., Kresnow, M., & Chen, J. (2018). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey : 2015 data brief – updated release. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/2015data-brief508.pdf>
- U.S. DOJ Bureau of Justice Statistics, “Female Victims of Sexual Violence, 1994-2010,” 2013.
- West, C. W., & Johnson, K. (2013). *Sexual violence in the lives of African American women*. Retrieved from VAWnet: National Online Resource Center on Violence Against Women: http://vawnet.org/sites/default/files/materials/files/2016-09/AR_SVAAWomenRevised.pdf



 1-888-772-PCAR  www.pcar.org

2101 N Front St
Governor's Plaza North, Bldg #2
Harrisburg, PA 17110

Esta publicación fue creada por la Pennsylvania Coalition Against Rape (Coalición de Pennsylvania contra la Violencia Sexual) y puede adaptarse para su uso en otros estados con autorización. Visite www.pcar.org o llame al (800) 692-7445.

© 2021 Pennsylvania Coalition Against Rape. Todos los derechos reservados.