

ASALTO SEXUAL: De victima a sobreviviente



Monarch Services ~ Servicios Monarca

233 East Lake Avenue
Watsonville, CA 95076
Teléfono: (831) 722-4532

1685 Commercial Way
Santa Cruz, CA 95065
Teléfono: (831) 425-4030

Línea de Ayuda las 24 Horas: 1-888-900-4232

¿QUÉ ES LA VIOLACIÓN SEXUAL?

La violación sexual es un delito violento que es actuado sexualmente. Viola el derecho de una persona a tener control sobre su cuerpo y su derecho a estar a salvo. La violación no es un acto sexual motivado por el deseo; trata de poder y control. La violación sexual es un delito.

El Código Penal de California define la violación como: acto de una relación sexual realizado con una persona si es o no es cónyuge del autor, bajo cualquiera de las siguientes circunstancias:

- Cuando una persona es incapaz de dar su consentimiento legal a causa de una discapacidad de desarrollo psicológico o físico o por un trastorno mental y que el acto debería haber sido razonablemente reconocido por el acusado.
- Cuando se logra en contra de la voluntad de una persona, por medio de fuerza, violencia, coacción, amenaza o temor a lesiones inmediatas e ilegales en la persona o en otro/a.
- Cuando a una persona se le impide a resistir por cualquier intoxicante o sustancia anestésica o cualquier sustancia controlada y que la condición fue reconocida o tuvo que haber sido reconocida por el acusado.
- Cuando una persona se encuentra en el inconsciente del tiempo de la naturaleza de la ley y que la condición se conozca por el acusado. La condición de “Inconsciente de la naturaleza de la ley” significa incapaz de resistir porque la víctima estuvo bajo una de las siguientes condiciones:
 - Estaba inconsciente o dormido/a.
 - No sabía, percibía o no estaba consciente que se produjo el acto o las características esenciales de la ley debido al hecho fraudulento del autor.
- Cuando una persona es sometida a creer de que la persona que comete el acto es cónyuge de la víctima y esta creencia es inducida por cualquier artificio, pretensión u ocultación practicada por el acusado con el propósito de inducir a la creencia.
- Cuando el acto se lleva a cabo en contra de la voluntad de la víctima con el fin de usar la autoridad de un funcionario público para encarcelar, arrestar o deportar a la víctima u otra persona y que la víctima tiene una creencia razonable que el autor es un funcionario público. En este párrafo “funcionario público” significa una persona empleada por una agencia gubernamental que tiene la autoridad como parte de esa posición para encarcelar, detener o deportar a otro/a. El autor no necesariamente es un funcionario público.
- Cuando el acto se lleva a cabo en contra de la voluntad de la víctima con el fin de amenazar con tomar represalias en el futuro contra de la víctima o cualquier otra persona y que hay una posibilidad razonable de que el autor va ejecutar la amenaza. “Amenaza con tomar represalias” significa una amenaza para secuestrar o falsamente encarcelar o para infligir dolor extremo lesiones corporales graves o la muerte.
- Cuando el acto de la cópula sexual lograda con una persona menor de 18 años.

La definición legal de la violación sexual sugiere que la mujer solo puede ser violada y que el hombre solo sea el atacante. Las violaciones sexuales que no sean heterosexual-relaciones sexuales forzadas, son contra de la ley. Sin embargo estos actos se definen legalmente como “agresión sexual” y no como violación. Pero porque reconocemos que las experiencias de la mujer y del hombre que han sido violados sexualmente por alguien del sexo opuesto o de su propio sexo, son igualmente traumáticas. Los términos de violación y agresión-sexual se han utilizado indistintamente para los propósitos de este paquete.

Hay varias maneras para presionar verbalmente y emocionalmente a una persona para tener relaciones sexuales cuando no desea. Aunque en algunas situaciones la definición legal de la violación no se apropia, al ser presionado para tener relaciones sexuales contra su voluntad, es perjudicial para su estado emocional y/o hasta en ocasiones para su salud física.

DESPUÉS DE UN ASALTO SEXUAL

Mientras que varios sobrevivientes hayan informado haber tenido intensas reacciones físicas y emocionales después de un asalto sexual, la reacción de cada persona es una respuesta válida al asalto. Sus reacciones pueden ser diferentes a la de otros sobrevivientes.

Su reacción al asalto sexual puede ser expresada o controlada, o se podría alternar entre las dos.

Expresada (visiblemente molesto)

- Llorando o sollozando
- Risa inapropiada o riendo
- Furiosa/o, hostil

Controlada (sentimientos están ocultos)

- Parece estar tranquila/o
- Renuente a hablar
- Puede hablar sobre el asalto como si fuese a otra persona

Excesivas reacciones físicas y emocionales son comunes después de una violación sexual.

Física

- Dosturbios al dormir (insomnia, pesadillas)
- Cambios en hábitos alimenticios
- Dolor físico
- Tensión
- Entumecimiento del cuerpo
- Letargo, cansancio

Emocional

- Mayor temor, relacionado o no con el ataque
- Cambios de humor
- Ansiedad
- Sensación de impotencia y dependencia
- Intenta bloquear pensamientos acerca de la agresión

Estos ejemplos son solo algunas de las reacciones normales a una asalto sexual.

Estas reacciones pueden ocurrir inmediatamente siguiente o a veces después de un asalto sexual. Incluso después de empezar a recuperar el control de su vida, usted todavía puede verse afectada/o por el asalto. Usted puede experimentar sentimientos de aislamiento, culpa, vergüenza, miedo y negación. Hablando con alguien le hará sentirse menos sola/o. Monarch Services~Servicios Monarca ofrece un lugar seguro y de apoyo donde usted puede comenzar a sanar. Nuestros servicios son de bajo costo o gratuitos. Llame a nuestra oficina al (831)425-4030 (Santa Cruz) o al (831)722-4532 (Watsonville) para informarse sobre consejería, o a nuestra línea directa las 24 horas (888)900-4232 para hablar con un/a consejero/a de apoyo entre pares.

La responsabilidad de un asalto sexual siempre recae en el atacante.

Lo que le haya pasado, NO es culpa suya.

USTED TIENE DERECHOS

Como sobreviviente de un asalto sexual, usted tiene derecho a lo siguiente:

- De que se le asegure estricta confidencialidad.
- De ser tratada/o de una manera de no quitarle su poder y que le permita determinar las necesidades y como satisfacerlas.
- De denunciar o no denunciar el asalto sexual al departamento policiaco.
- De que se le otorgue toda información acerca de sus opciones legales, medicas y de salud psicológica.
- De ser tratada/o con respeto y dignidad por todas las fuerzas del orden, personal medico y jurídico:
 - a ser tratada/o sin perjuicio de lo dispuesto en cuanto a raza, edad, clase ocupación y orientación sexual.
 - a tener completa credibilidad como una víctima/sobreviviente de cualquier otro delito.
 - a que se le pregunte solo aquellos temas que son relevantes para su tratamiento medico o juicio.
 - a no ser interrogada/o acerca de sus experiencias sexuales anteriores.
- De que sus reacciones sean consideradas normal y no como patológicas ni locuras.
- De ser considerada una víctima/sobreviviente de asalto sexual independientemente de la relación entre usted y el atacante.
- De recibir servicios de salud medica y psicológica.
- De sanar a su propio ritmo.
- **De ser amada/o- Recuerde, usted no ha hecho nada malo.**



ALCOHOL, DROGAS Y VIOLENCIA

Una persona bajo la influencia del alcohol y/o de drogas tiende a ser menos capaz de hacer decisiones sabias acerca de su seguridad. El alcohol y/o drogas no causan la violencia pero influyen a que una situación violenta escale. Una persona que normalmente seria capaz de controlar su comportamiento violento, puede optar por no hacerlo cuando esta bajo la influencia de alcohol y/o de drogas. Por igual, una persona que normalmente seria capaz de defenderse por si misma no podrá hacerlo cuando esta bajo la influencia del alcohol y/o de drogas.

El uso de alcohol y/o drogas no es una excusa aceptable en la violencia.

- En el 85% de los casos de asalto sexual que fueron reportados, se presento el consumo de alcohol y/o drogas.
- El consumo excesivo de alcohol y/o drogas puede causar que la mujer y/o el hombre sean más vulnerable a crímenes de agresión física y de asalto sexual.

El alcohol y/o drogas afectan a la mujer de tal manera diferente que al hombre.

- El cuerpo de una mujer no elimina el alcohol de tal manera rápida como el cuerpo de un hombre. Por esa misma razón la mujer puede llegar a intoxicarse mas de lo deseado.
- Podría ser difícil para una mujer saber exactamente sus límites con el consumo de alcohol y/o con el consumo de las drogas. Ya que estos también podrían cambiar de acuerdo a su ciclo menstrual.

El consumo de alcohol y/o de drogas por diversas razones.

- Una persona puede llegar a consumir el alcohol y/o drogas para hacerse sentir mas cómoda en situaciones que son incomodas o para calmar emociones dolorosas que siente. Sin embargo, el alcohol y/o drogas deterioran la capacidad de pensar claramente y a menudo crean problemas adicionales.
- Una persona puede llegar a crecer en un hogar donde el consumo del alcohol y/o drogas fue o es común. No tiene que seguir este patrón. Hay personas que le pueden ayudar a romper con este ciclo de abuso de alcohol y/o drogas. En lo siguiente, crear una vida mas saludable y mas segura para si mismo.

Usted no esta sola/o. Pida ayuda.

ABBEY, A.; ROSS, L.T.; AND McDUFFIE, D. Alcohol's role in sexual assault. In: Watson R.R., ed. *Drug and Alcohol Abuse Reviews: Volume 5 Addictive Behaviors in Women*. Totowa, NJ: Humana Press, 1994. pp. 97-123.

CROWELL, N.A., AND BURGESS, A.W. *Understanding Violence Against Women*. Washington, D.C.: National Academy Press, 1996.

De esta pagina a una PERSONA DE APOYO.

PERSONA DE APOYO: Ud. puede sentirse perdido/a después de que alguien que quiere es asaltado sexualmente. Es difícil saber como reaccionar, como apoyar y que decirle a la víctima/sobreviviente.

En lo siguiente leerá algunas sugerencias.

<i>Asegúrele que usted le quiere</i>	Trate de tranquilizar a la víctima/sobreviviente y dejele saber que el asalto no fue culpa de ella/el.
<i>Ud. puede ser tentado a ser demasiado protector/a</i>	Aunque sea perfectamente comprensible, esta reacción puede hacer mas difícil a que la víctima/sobreviviente vuelva a su vida normal. Ella/él puede interpretar algunas restricciones como por algo que hizo mal. Continué con su rutina regular, haciendo solo los cambios que la víctima/sobreviviente le pida.
<i>Asegúrese de no juzgar las acciones de la víctima/sobreviviente</i>	Lo que le pasó no es su culpa, independientemente de las circunstancias. Pensar en lo que ella/el hubiese hecho no cambiara lo que ha ocurrido o que alguno de ustedes se sienta mejor. Asegúrele que solo ella/el pudo haber sabido que hacer en esa situación y que sus actos fueron apropiados. Cualquier cosa que ella/el haya hecho para sobrevivir el asalto, fue la decisión correcta.
<i>Sea un buen oyente</i>	No haga varias preguntas. Ella/él le dirá lo que solo quiere que usted sepa.
<i>Entienda que se toma bastante tiempo para que la víctima/sobreviviente se recupere de un asalto sexual.</i>	Lo ultimo que la víctima/sobreviviente necesita escuchar es "¿Aun no te has sobrepuesto?", o "Ya es tiempo de que te olvides de eso." Téngale bastante paciencia.
<i>Aliéntele a expresar sus sentimientos</i>	Trate de mantenerse a si mismo delante de ella/el, su enojo o tristeza podría complicar la situación. Es necesario que ella/el sepa que usted se interesa por su bienestar. No espere que ella/el lidie con los sentimientos de usted cuando ella/el esta lidiando con sus propios. Si esto lo hace sentir en una crisis de su propia vida, busque ayuda. Puede llamar a nuestra línea de ayuda las 24 horas al numero telefonico: (888)900-4232. En nuestra oficina puede obtener mayor información sobre el asalto sexual.
<i>Ayúdele a retomar el control de su vida</i>	Déjele que haga sus propias decisiones. No le diga lo que usted cree que debería hacer, aun cuando le pregunte. Ayúdele a hacer una lista de sus opciones y dígame que le apoyara en lo que decida.
<i>Demuestre su afecto, es importante</i>	Reafirme su afecto y preocupación hacia ella/el. Sin embargo, es posible que ella/el evite el contacto físico. Esto no significa rechazo, sino que el contacto físico puede estimular recuerdos del asalto. Podrían pasar semanas o meses antes de que ella/el se sienta cómodo con el contacto físico. Ella/el debería tratarse con paciencia y comprensión. Deje que ella/el inicie el contacto físico cuando se sienta lista/o.

¡Recuerde que sanar de un asalto sexual es posible!

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA VIOLACIÓN

Mito: La violación ocurre cuando un hombre se siente abrumado por el deseo sexual incontrolable.

Hecho: La violación sexual es un delito violento que es actuado sexualmente. Como otros crímenes violentos, la mayoría de las violaciones están previstas de antemano. Los motivos principales de una violación son el poder y el control; y no por el deseo sexual.

Mito: La violación no es un delito muy común.

Hecho: Una de cada tres mujeres mayores de 14 años serán violadas en algún momento de su vida.

Mito: La violación ocurre cuando un extraño salta de un callejón oscuro durante la noche.

Hecho: Mas de dos tercios de las mujeres que son violadas conocen a su atacante. La violación puede ocurrir a cualquier momento del día y en cualquier lugar. De hecho, la mayoría de las violaciones ocurren dentro de una casa: en la casa del atacante o de la víctima.

Mito: La violación ocurre cuando un extraño salta de un callejón oscuro durante la noche.

Hecho: Mas de dos tercios de las mujeres que son violadas conocen a su atacante. La violación puede ocurrir a cualquier momento del día y en cualquier lugar. De hecho, la mayoría de las violaciones ocurren dentro de una casa: en la casa del atacante o de la víctima.

Mito: Las violaciones solo les ocurren a las mujeres jóvenes.

Hecho: Mientras que las mujeres entre las edades de 14 y 25 corren mayor riesgo de ser violadas sexualmente, víctimas entre 4 meses a 92 años lo han sido. La edad y el género de la víctima tiene poco que ver con las probabilidades de ser violadas sexualmente.

Mito: Las violaciones solo ocurren en áreas de pobreza y con un alto porcentaje de crimen.

Hecho: Las violaciones ocurren en todas las áreas y los violadores provienen de cualquier profesión y de cualquier lugar .

Mito: La violación es provocada por el comportamiento de la mujer. Solo cierto tipo de mujer es violada.

Hecho: No hay evidencia de que las mujeres que son violadas tengan un comportamiento diferente al de las que no son. El modo de vida y el estado emocional de una mujer la puede colocar en una posición vulnerable o la puede hacer comportarse de una manera que la sociedad considera que "esta buscándolo". Pero nadie pide a ser sexualmente agredido. Los violadores dicen que son mas propensos a violar cuando hay menos posibilidades de ser capturados, mas que cualquier característica física de la víctima.

Mito: La mujer blanca es a menudo violada por el afro-americano u otro tipo de hombre de minoría étnica.

Hecho: Según de acuerdo con las estadísticas del Departamento de Justicia, en más del 75% de las violaciones divulgadas, el violador y la víctima pertenecen a la misma raza.

Mito: Una mujer no puede ser violada por su marido o novio.

Hecho: La violación marital es un delito serio en el estado de California. La actividad sexual forzada es contra la ley, independientemente de la relación de la mujer al hombre.

Utilizamos el termino "víctima" para enfatizar la victimización de un delito. Varias de las víctimas eligen llamarse así mismas/os "sobrevivientes" para reconocer que han sobrevivido un delito violento y que ahora avanzan con sus vidas.

SEGURIDAD EN EL FUTURO

Como personas, cada día enfrentamos la realidad de un posible asalto sexual. Pensar de que le podría pasar otra vez puede ser aterrador. Sin embargo, hay algunas maneras de trabajar activamente para mantenerse seguro. Estas no son opciones de que "usted hubiera decidido hacer," sino opciones que querrá pensar para el futuro..

EN CUANTO A SU PERSONA

☞ **Crea** en su derecho a tomar decisiones sobre lo que suceda en su cuerpo. Nadie tiene el derecho de obligarle a tener relaciones sexuales (o cualquier otra cosa) contra su voluntad.

☞ **Confíe** en sus propios sentimientos. Sea consiente de la "voz interior" que le dice cuando una persona o situación es peligrosa. No ignore estos sentimientos, pueden ayudarle a mantenerse a salvo.

☞ **Exprésese** claramente. No se preocupe por insultar a alguien. ¡Su seguridad es más importante! Aclare sus limitaciones.

☞ Si esta con alguien a quien no conoce bien o no confía, evite lugares recónditos tales como parques o playas desiertas. Sugiera reunirse en lugares públicos donde pueda recibir ayuda en caso de que lo necesite.

☞ Si va a consumir alcohol y/o drogas, hágalo en un entorno donde sabrá que estará a salvo. Recuerde que el alcohol y las drogas le pueden hacer menos consiente de su entorno y disminuyen su capacidad para defenderse en una situación peligrosa.

☞ Sea consiente de como la gente actúa a su alrededor. Si se siente incómoda/o, vaya a un lugar seguro inmediatamente.



EN CASA



Mantenga las luces encendidas de su casa cuando salga y tenga las llaves a la mano cuando regrese.

Dejeles saber a sus conocidos a donde esta y dejeles saber si esta sola/o.

Instale y utilice cerraduras robustas en puertas y ventanas.

Si encuentra alguna puerta o ventana con señales de entrada forzada ¡no entre! Vaya al teléfono mas cercano y llame al 911.

EN CUANTO A SU PERSONA

¡Tome una clase de defensa propia! Tener los conocimientos necesarios para defenderse, le dará poder. El conocimiento de la defensa propia la/lo preparara para un ataque violento y si ocurre la/lo hará sentirse mas segura/o. Hay variedad de clases de defensa propia gratuitas o de bajo costo disponibles en el Condado de Santa Cruz.

El asalto sexual es una "actividad criminal" que el atacante decide dirigir - *nunca es la culpa de la victima/sobreviviente*. Tenemos el derecho de caminar solas/os, incluso de noche. Tenemos el derecho de dejar las ventanas abiertas durante la noche sin la preocupación y el peligro de ser atacadas/os. Tenemos el derecho de estar en una relación y aun así decir **NO** al sexo cuando no se desea. Cuando una persona decide vestirse "provocativamente," no anula su derecho de decir **NO**. Incluso si una persona esta ebria, desnuda y/o se encuentra caminando por la calle durante la noche, no tiene el derecho de ser asaltada sexualmente. Todos tenemos el derecho de decir **NO** a cualquier tipo de contacto en cualquier momento. Nada menos que eso es inaceptable.

RECURSOS PARA VICTIMAS/SOBREVIENTES DEL ASALTO SEXUAL

ASESORAMIENTO/CONSEJERIA SOBRE EL ASALTO SEXUAL

Monarch Services~Servicios Monarca (24 horas).....	1(888)900-4232
Lunes a Viernes horas de oficina	722-4532 o 425-4030
Monterey Rape Crisis Center (24 horas).....	375-4357
Centro de Jóvenes (para jóvenes - 24 horas).....	425-0771 o 728-2226
Prevención de violación en UCSC (Lunes a Viernes horas de oficina).....	459-2721
Centro para mujeres en Cabrillo College (Lunes a Viernes horas de oficina).....	479-6249
Prevencion Suicida (24 horas).....	458-5300

DEPARTAMENTO POLICIACO

Emergencia.....	911
Sheriff Condado de Santa Cruz.....	471-1121
Ciudad de Santa Cruz.....	471-1131
Ciudad de Capitola.....	471-1141
Ciudad de Watsonville.....	471-1151
Ciudad de Scotts Valley.....	438-2323
UCSC (Universidad de Santa Cruz).....	459-2345

AYUDA EN EL PROCESO LEGAL

Servicios para victimas/sobrevivientes.....	454-2010
Fiscal del Distrito.....	454-2400
Monarch Services~Servicios Monarca.....	425-4030 o 722-4532

ASISTENCIA/APOYO LEGAL

Referencia de abogados.....	425-4755 o 688-8448
Asistentes legales de Santa Cruz.....	457-8257
Monarch Services~Servicios Monarca.....	425-4030 o 722-4532

ASESORAMIENTO/CONSEJERÍA PROFECIONAL

Monarch Services~Servicios Monarca.....	425-4030 o 722-4532
Centro de Jóvenes (para jóvenes).....	425-0771 o 728-2226
Centro de Padres.....	426-7322 o 724-2879
Asesoramiento/Consejería en UCSC.....	459-2628
Servicios de salud en Cabrillo College.....	479-6435

OTROS RECURSOS EN SU COMUNIDAD

Centro de familia.....	423-5747
Centro para la comunidad Lesbiana/Gay y Bisexual.....	425-5422
Planned Parenthood.....	426-5550 or 724-7525
Santa Cruz Aids Project (SCAP).....	427-3900