

## **La agresión sexual es un delito de poder y control.**

Los actos de violencia sexual son formas de dominar y controlar al sobreviviente, no intentos de lograr la satisfacción sexual. Muchas agresiones sexuales implican amenazas de daño, intimidación y humillación. Los sobrevivientes sufren lesiones psicológicas graves y, a menudo, lesiones físicas.

## **El sobreviviente jamás es responsable de la agresión.**

Las personas suponen erradamente que el sobreviviente podría haber evitado la agresión al hacer algo de otra manera. Además, algunas personas creen que, si el sobreviviente no se resistió activamente al ataque, debe haber dado su consentimiento, una sugerencia injusta de que son responsables de la agresión.

## **La verdad es que nadie sabe cómo reaccionará.**

Las reacciones ante un ataque sexual a menudo no son conscientes o voluntarias, sino automáticas y en función de los circuitos de defensa del cerebro. Los sobrevivientes pueden contraatacar, pero también es común que los instintos de supervivencia hagan que los sobrevivientes se paralicen o tengan muchas otras reacciones. Dar a entender que el sobreviviente tiene algo de responsabilidad solo creará mayor distancia emocional entre ustedes. Lo que más necesitan es apoyo incondicional.



## **Contáctenos**

((801) 467-7282  
2035 South 1300 East,  
Salt Lake City, Utah 84105  
Utah's 24-Hour Sexual Violence  
Help-Line: (801) 736-4356  
Línea de Apoyo de Violencia  
Sexual las 24 Horas de Utah:  
(801) 924-0860



[raperecoverycenter.org](http://raperecoverycenter.org)

# **Una Guía Para Familiares y Amigos**

Son varias las cosas que puede hacer para ser útil. Si es considerado en su comprensión y apoyo, ayudará a minimizar el trauma de un sobreviviente de abuso sexual.

## Revelar una agresión sexual

Los amigos y la familia a menudo se preguntan por qué un sobreviviente esperó para contarles sobre la agresión. Debido a que no hay un apego emocional, tal vez haya sido más fácil para ellos revelar la agresión a un extraño antes de a sus seres queridos.

Sepa que el sobreviviente le confiará aquello que le resulte cómodo revelar. Cualquier indicación, verbal o no verbal, de que alguien no acepta o cree lo que está diciendo, disminuirá en forma significativa su capacidad para continuar.

Respete sus límites. No lo presione para obtener detalles de la agresión.

Algunas razones por las cuales las víctimas no revelan la agresión:

- \* Miedo
- \* Culpa/prejuicio
- \* Vergüenza/humillación
- \* Familia que ya está en crisis
- \* No quiere preocupar a los demás

## ¿Cómo puede ayudar?

- Hágle saber al sobreviviente que lo ama y lo apoya.
- No culpe al sobreviviente, sin importar las circunstancias.
- No lo presione para obtener detalles de la agresión.
- Entienda que hay muchas maneras en que los sobrevivientes pueden reaccionar. Estas no siempre reflejan el nivel de trauma que han experimentado. Permítales expresar sus emociones, sin importar cuáles sean.
- Su impulso para actuar puede ser significativo. Sea cuidadoso y no obligue a su amigo o familiar a tomar medidas que no está listo para tomar (es decir, terapia, hablar, denunciar, etc.).
- Evite la sobreprotección.
- Comprenda y respete su necesidad de privacidad. No sienta o actúe como si debiera tener todas las respuestas. Esa no es su función.
- Asegure al sobreviviente que la agresión sexual no es igual a la promiscuidad o al engaño.
- Asegure al sobreviviente que lo acompañará en esta crisis y que su amistad y amor permanecerán intactos.

## Cuidado personal del sobreviviente secundario

Es normal que resulte difícil procesar que alguien cercano a usted fue víctima de agresión sexual. Tal vez sienta tristeza, ira, culpa, impotencia, ansiedad, insensibilidad y otras emociones. Sepa que no existen tiempos para la recuperación; es un proceso único que no se puede predecir.

Encuentre la ayuda que necesita para cuidarse y apoyar a su ser querido en el Rape Recovery Center (Centro de recuperación por violación) u otra institución.

## Qué decir cuando no sabe qué decir

“No quiero obligarte a hablar de esto si no quieres hacerlo. Solo quiero que sepas que estoy aquí para escucharte si quieres hablar”.

“Quiero que sepas que no sé qué decir, pero te quiero, te creo y te apoyaré en cualquier decisión que tomes”.

“¿Cómo puedo ayudarte?”