

Prevención de la agresión sexual:

Consejos para proteger su seguridad

1. ¿Qué es la agresión sexual?

La agresión sexual y la violación son actos de violencia que pueden sufrir hombres y mujeres de cualquier edad, sin su consentimiento. Es un crimen castigado por la ley. En los Estados Unidos, 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 6 hombres reportan haber sufrido una violación o un intento de violación en algún momento de sus vidas. Por lo general, estos actos de violencia son cometidos por alguien a quien la víctima conoce.



La agresión sexual, la violación y el abuso son cualquier tipo de actividad sexual con la que usted no esté de acuerdo, e incluyen:

- contacto indeseado o inapropiado
- que alguien le observe o tome fotografías de usted en una situación sexual
- amenazar a alguien más para obligarle a tener relaciones sexuales sin su consentimiento
- que alguien exponga su cuerpo frente a usted
- tener actividad sexual cuando usted dice que no
- cualquier contacto sexual con un menor de edad

2. ¿Qué debe hacer si usted o alguien a quien conoce es víctima de agresión sexual?

Pasos importantes que debe tomar si es víctima de una agresión:

- Vaya a un lugar seguro de inmediato, lejos del individuo que le atacó. Llame al **911**.
- Hable con alguien de confianza o a una línea directa, como La Línea de Ayuda Nacional Online del Asalto Sexual de RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network) al **800-656-4673**. Para obtener recursos locales en el condado de Los Ángeles o en los alrededores, llame al Violence Intervention Program, al **323-226-3961**, o a la línea directa en servicio las 24 horas de Peace Over Violence, al **626-793-3385, 310-392-8381** o al **213-626-3393**. Estas organizaciones le proporcionarán recursos adicionales.
- Proteja la evidencia: no se duche, no limpie su cuerpo ni se cepille el cabello. No se cambie de ropa. Trate de no tocar nada en la escena del crimen.
- Vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano tan pronto como le sea posible. El personal médico le examinará, recogerá evidencia, le hará pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y le dará anticonceptivos de emergencia para ayudarle a prevenir un embarazo.
- Considere presentar una denuncia a la policía. Puede presentar una denuncia a la policía al mismo tiempo que se reúne la evidencia en el hospital.

La agresión sexual y la violación nunca son culpa de la víctima, sin importar dónde o cómo suceda.

CDIP-IVPP-0011-02 (11/03/15)

3. ¿Cómo puede disminuir el riesgo de sufrir una agresión sexual?

Hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de ser víctima de una agresión sexual. Siga estos consejos:

- Estacione su automóvil en un área bien iluminada. Lleve un silbato consigo, en especial si camina a su automóvil sin compañía. También puede usar llaves, plumas, lápices o libros para defenderse.
- Considere tomar una clase de defensa personal.
- Si va a una reunión social, vaya en grupos y manténgase en contacto con los demás.
- No consuma alcohol ni drogas.
- Siempre tenga su bebida en la mano y sírvase su propia bebida para asegurarse de que sea segura.
- No se vaya de una fiesta con alguien a quien acabe de conocer.
- Mantenga las puertas de su hogar y de su automóvil cerradas.
- Tenga la llave a la mano y lista para abrir la puerta.

4. ¿Cómo puede ayudar a un(a) amigo(a)?

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a un(a) amigo(a):

- Cuando vea a un(a) amigo(a) en una situación que no parezca estar bien, cree una distracción, como pedirles que vayan al baño o acompañarlo(a) a casa.
- Si ve a alguien en una situación de amenaza, pregúntele si necesita ayuda e intente sacar a la persona de la situación.
- Si un(a) amigo(a) se acerca a usted y le dice que fue víctima de una agresión sexual o de una violación:
 - Escuche a la persona: necesita su apoyo.
 - Asegúrele que no es su culpa.
 - Ayude a su amigo(a) a denunciar la violación con alguien que pueda ayudarlos.
 - Conozca los recursos locales.
 - Llévelo(a) al hospital o la estación de policía para presentar una denuncia.
- Hágale saber que le preocupa y que tiene su apoyo.
- Asegúrese de respetar la privacidad y las decisiones de la persona a quien esté ayudando.



Recursos e información:

California Coalition Against Sexual Assault (CALCASA)

<http://www.calcasa.org/agencies/>

Office of Women's Health (Oficina de Salud de la Mujer)

<http://www.womenshealth.gov/violence-against-women/types-of-violence/sexual-assault-and-abuse.html>