



EL PROCESO DE SANACIÓN

Las personas son diferentes y cada sobreviviente tendrá una experiencia diferente con el proceso de recuperación. A medida que avance en este proceso, recuerde:

- Sea honesto consigo mismo acerca de sus sentimientos y pensamientos.
- No puede controlar el comportamiento de otras personas y no es responsable de sus acciones.
- No tiene que pasar por esto solo.
- Considere hablar con un amigo de confianza o con un profesional.
- Comuníquese con su centro local de ayuda para víctimas de agresión sexual para conocer sus servicios para sobrevivientes.
- Llame a la línea de ayuda estatal de LaFASA a cualquier hora del día o la noche, siempre que quiera hablar. Es gratis, confidencial y no tiene que dar su nombre.
- Algunas veces, las estrategias de afrontamiento no son saludables. Busque ayuda si está consumiendo drogas, alcohol (excesivamente), si está dañándose a sí mismo o utilizando otras medidas.
- Sea paciente consigo mismo. Sanar y procesar un trauma puede tomar mucho tiempo.

Este folleto puede proporcionar recursos y opciones para identificar lo que le está sucediendo a usted y la forma en que usted desea hacer frente a sus experiencias únicas.

LaFASA

*Fundación de Luisiana
contra la agresión sexual*

¡Los centros de crisis para víctimas de agresión sexual cuentan con una línea directa las 24 horas para atender casos de crisis, brindar información y remisión, asesoramiento gratuito y más!

www.lafasa.org

NÚMERO PRINCIPAL 225.372.8995
LÍNEA DE AYUDA 888.995.7273

2133 Silverside Drive, Ste. A
Baton Rouge, LA 70808



Este proyecto fue apoyado por la subvención No. 2016-KF-99 3923 otorgada por la Oficina sobre la Violencia Contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación son las del autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Oficina sobre la Violencia Contra la Mujer del Departamento de Justicia.



LaFASA

Agresión sexual:

SANAR TOMA TIEMPO

¿QUÉ ES UNA AGRESIÓN SEXUAL?

A veces, los sobrevivientes se preguntan si lo que vivieron es una agresión sexual. Cualquier contacto o comportamiento sexual no deseado es una agresión sexual. Incluye violación, tocamientos, besos forzados y otros actos sexuales. Una persona puede ser forzada o coaccionada, estar inconsciente o muy intoxicada para dar su consentimiento. Cualquier persona, independientemente de su género, edad, raza, nivel de ingresos, orientación sexual y/o capacidad puede ser víctima de una agresión sexual.

Al igual que los sobrevivientes, los perpetradores pueden ser cualquier persona. Cuando tiene que interactuar regularmente con su(s) perpetrador(es), el proceso de sanación puede verse afectado.

Si ha sido víctima de violación o agresión sexual, ha experimentado un trauma aterrador que ha puesto en peligro su vida. La investigación muestra que un trauma puede cambiar todo el cuerpo de una persona, incluyendo el cerebro; impacta la forma en que actuamos durante y después del evento traumático. Con ayuda, los sobrevivientes pueden recuperarse de un trauma.

Sexo o actos sexuales sin tu consentimiento es un asalto sexual. Es ilegal. No es correcto.

**No está solo.
No fue su culpa.
Es posible sanar.**

La violencia sexual no define:

- Su valor
Usted no es responsable de la agresión. Los sentimientos de culpa, vergüenza y responsabilidad son respuestas normales a la violencia sexual. Trabajar en torno a estos sentimientos puede ayudarlo a recuperar la confianza en sí mismo.
- Su fuerza
Ser un sobreviviente no lo hace débil. Hay muchas razones por las que las personas no pueden defenderse o no se defienden cuando son agredidas. Podrían congelarse, reírse, aceptar la agresión, empoderarse o “apagarse” mentalmente. Cualquier cosa que haya hecho para afrontar la situación estuvo bien.
- Su futuro
Si bien no hay soluciones rápidas a las reacciones que puede experimentar en relación con el trauma, hay muchos recursos disponibles para ayudarlo. Recuerde, sanar es un proceso y no está solo.

Reconozca los desafíos únicos que enfrenta y no sea tan duro consigo mismo. Es importante que recuerde:

- Usted no tiene la culpa.
- La violación es un crimen violento que involucra poder y control.
- Nadie pide ni merece ser violado.
- Tiene derecho a experimentar todos y cada uno de los sentimientos que tiene.
- No está solo.

**Llame a la línea de ayuda de LaFASA para recibir servicios de asistencia e información gratuitos y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
888-995-7273**



El trauma causado por la violencia sexual puede afectar a cada persona de manera diferente y las posibles reacciones pueden incluir:

- reacciones emocionales como depresión, culpa, vergüenza, miedo, ira, dolor y cambios de humor.
- reacciones de comportamiento tales como incapacidad para concentrarse y/o relajarse, pérdida de interés, evitar lugares y personas.
- reacciones físicas como náuseas, dolores de cabeza y cambios en los patrones de alimentación o sueño.

No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse después de haber sido agredido sexualmente. Estas reacciones pueden ser más difíciles de manejar en ciertos momentos. Recuerde que esto es normal y que estas reacciones pueden disminuir con el tiempo.