LATINOS EN VIRGINIA
CENTRO DE EMPODERAMIENTO

ME ABUSARON SEXUALMENTE

Y AHORA ¿QUÉ HAGO?

NADIE TIENE DERECHO A LASTIMARTE O A FORZARTE A TENER CONTACTO SEXUAL QUE TÚ NO DESEAS, NO IMPORTA TU EDAD, GÉNERO, RAZA, PREFERENCIA SEXUAL, DISCAPACIDAD O ESTATUS MIGRATORIO. RECUERDA, UN ABUSO SEXUAL NO ES TU CULPA. NADIE MERECE SER VIOLAD@ O ABUSAD@ SEXUALMENTE, BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.

---

1. ¿QUÉ ES EL ABUSO SEXUAL?

• Un abuso sexual es cualquier acto o contacto sexual no deseado. Puede incluir tocar, besar, sexo oral, sexo anal, vaginal u otros tipos de actos sexuales no consensuales.

2. ¿QUIÉN PUEDE SER ABUSAD@ SEXUALMENTE?

• El abuso sexual puede sucederle a cualquier persona en cualquier momento.

3. YO CONOCÍA A LA PERSONA QUE ME ABUSÓ, ACEPTÉ IR CON EL (ELLA) A UN LUGAR PRIVADO ¿SIGUE SIENDO ABUSO SEXUAL?

• La mayoría de las personas abusadas sexualmente conocen a su abusador(a). Puede haber sido un amig@, familiar, compañer@, espos@ o persona que acaban de conocer.
Un abuso sexual cometido por una persona que tú conoces o en un lugar privado al que tu accediste a ir, es tan serio como si lo hubiera cometido un(a) extrañ@.

4. NO SÉ CÓMO EXPLICAR LO QUE SIENTO, ¿ES ESTO NORMAL?

• Cada persona reacciona de distinta forma. Tus sentimientos y reacciones pueden cambiar día a día o minuto a minuto.
Al ser abusad@ sexualmente, tu cuerpo, tus emociones y tu espíritu pueden verse afectados. Es normal sentirte o actuar diferente. Puede que tome tiempo sentirte mejor, por eso es muy importante buscar ayuda.

LÍNEA DE AYUDA PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA, EN ESPAÑOL, (888) 969-1825

24 HORAS AL DÍA | TODOS NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS Y CONFIDENCIALES

¿QUÉ DEBO HACER SI ACABO DE SER ABUSAD@ SEXUALMENTE?

• Busca un lugar seguro a dónde ir. Puede ser la casa de un amig@, familiar, la iglesia, el centro de crisis de abuso sexual ó cualquier otro sitio seguro.

• Encuentra a alguien en quien confíes y conversa con él/ella.

• Considera visitar a un médico o ir a la sala de emergencias para recibir cuidado médico en caso de tener lesiones. Además, ellos te ayudarán a recolectar evidencias, a prevenir enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados producto del abuso.

• Si quieres hablar con la policía, llama al 911. Es muy importante que no te bañes, no laves la ropa, no te cepilles los dientes, no comas, bebas o fumes, no te peines el cabello o vayas al baño si puedes aguantar hasta después de ver a una enfermera que tome evidencias.

• Si quieres que alguien te acompañe al hospital y hable a la policía contigo, puedes llamar a nuestra Línea de Ayuda en español (888) 969-1825 para que un@ de nuestr@s Defensoras Comunitari@s te asista en este proceso.

• Tienes derecho a preguntar y recibir respuestas acerca de lo que está sucediendo. También tienes derecho a decir "NO" a cualquier cosa que tú no quieras que suceda.

• Y recuerda, tienes derecho a recibir ayuda sin importar tu edad, género, raza, preferencia sexual, discapacidad o estatus migratorio.

LO QUE SUCEDIÓ NO ES TU CULPA Y NO ESTÁS SOL@, ¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE!

ESTE PROYECTO ES AUSPICIADO POR: DCJS 21B4716VP19 | DSS CVS-19-057-A-25

WWW.LATINOSENVIRGINIA.ORG
hola@latinosenvirginia.org | Línea de Ayuda (888) 969-1825
Todos nuestros servicios son gratuitos y confidenciales