

Reacciones Comunes

Los/las sobrevivientes del abuso sexual a menudo padecen de:

- Aumento o disminución de apetito y constantemente, una manera muy rápida de perder y ganar peso
- Sentirse de mal humor, agobiados/as entumecidos/as aislados/as o llorar mucho,
- Pesadillas, dificultad en dormir, o dormir más de lo usual
- Cambios de humor y/o estallidos emocionales
- Pensamientos y actitudes de suicidio
- Dificultad para concentrarse
- Depresión
- Ansiedad
- Enfermedad de tensión Post-traumática.

Todos/as los/las sobrevivientes reaccionan de manera diferente al pasar por un trauma, ustedes tal vez sientan algunos, muchos o ninguno de estos síntomas. Hay servicios disponibles para ayudarlos/as a sanar de las consecuencias del abuso sexual; algunos de estos servicios están incluidos en la sección de recursos de este folleto. No importa qué, ustedes no tienen la culpa del abuso, la culpa es solamente del/de la perpetrador/a.

Recursos

Advocacy, Inc.

Una organización comprometida a dar ayuda, proteger y promover los aspectos jurídicos, humanos y derecho a un servicio para las personas con incapacidades.

512-454-4816

www.advocacyinc.org/index.cfm

El Departamento de Envejecimiento y Servicios de Incapacidades

701 W. 51st St.

Austin, TX 78751

512-438-3011

www.dads.state.tx.us

El Departamento Familiar y de Servicios de Protección en Texas

www.dfps.state.tx.us/

Abuso en Texas/Línea Directa de Negligencia

1-800-252-5400

SafePlace

Servicios de Incapacidades

(Un Programa de Alerta Sobre la Seguridad)

PO Box 19454

Austin, TX 78760

512-267-7233

TDD: 512-927-9616

www.safeplace.org

La Red Nacional de Violación

1-800-656-HOPE

Usted Puede encontrar una lista de proveedores de servicio en su comunidad en la red de TAASA.

Enfrentando el Abuso Sexual: Una Guía para Sobrevivientes con Incapacidades Físicas



Texas Association Against Sexual Assault

6200 La Calma ♦ Suite 110

Austin, Texas 78752

www.taasa.org

Derechos Personales

Todas las personas tienen derechos personales, sin importar raza, identidad sexual, religión, orientación sexual o incapacidad. Ustedes tienen derecho a:

- Seguridad personal
- Privacidad
- Relaciones saludables y respetuosas
- Información en sexualidad, tener relaciones sexuales saludables y sin peligro con personas de sus elecciones
- Una vida sin violencia o abuso
- Decir no, si alguien los/las hacen sentir incómodos/as sin importar si esa persona es un/a extraño/a guardián, miembro de familia o cualquier otra persona
- Hablar con alguien de confianza y tener acceso a servicios del centro del abuso sexual
- Sentirse sin culpa y vergüenza por cualquier abuso que pasen-la culpa es solamente del agresor/a
- Decidir por ustedes mismos/as, sin la presión de otros, ya sea que ustedes quieran reportar a la policía, obtener un examen del abuso sexual o prestar cargos en contra del agresor.



¿Qué es el Abuso Sexual?

El abuso sexual consiste en una variación amplia de actividades sexuales que son forzadas sobre alguien. Tanto los hombres como las mujeres pueden ser agresores/as o víctimas del abuso sexual. Ejemplos del abuso sexual: hacer comentarios sexuales que sean inadecuadas, forzar a las víctimas a ver pornografía, el no respetar sus límites de privacidad o físicas, ejemplos: espiar en el cuarto o tocarlos/as mientras se visten o cuando usan el baño, acariciarlos/as sin permiso, exhibir las partes privadas a ustedes. En el abuso sexual incluyen actos como tocarles los senos, partes genitales o sentaderas sin permiso, forzándolos/as a tener sexo oral o relación sexual forzada.



Ustedes pueden sentirse presionados/as al someterse al abuso debido al temor o dependencia en el/la agresor/a. Si el/la agresor/a es alguien cercano/a a ustedes él/ella puede hacerlos/las que ustedes se sientan culpables u obligados/as a él/ella. No importa qué, la víctima nunca tiene la culpa del abuso sexual. La responsabilidad cae únicamente en la persona que comete el abuso.

Los/las agresores/as del asalto sexual y abuso pueden ser cualquier persona desde extraños a conocidos o aún miembros de familia o guardianes.

Si Ustedes Son Asaltados/as Sexualmente

Hay algunos pasos que ustedes pueden seguir si fueron asaltados/as sexualmente.

- Primero, asegúrense que ustedes estén en un lugar salvo
- Si están lastimados/as llamen al 911 o vayan a la sala de emergencia
- Quieran llamar a alguien de confianza para que los/las acompañen
- Si ustedes quieren coleccionar evidencia forense con un examen del abuso sexual:
 - Ustedes deben estar dispuestos/as a llenar un reporte policiaco
 - Ustedes no deben de bañarse o tomar una ducha o ir al baño, fumar, comer o beber cualquier cosa o cambiarse de ropa antes de coleccionar evidencia, pero si ustedes ya lo hicieron, todavía pueden obtener un examen, aunque hay menos posibilidad de encontrar evidencia
 - Si ustedes quieren o necesitan consejería, encuentren un programa del abuso sexual llamando al 1800-656 HOPE
 - Recuerden que ustedes no son los/las culpables, sin importar las circunstancias.