

Reducir Su Riesgo en la Calle

Incluso si usted esté cauteloso, usted no puede estar atento las 24 horas del día. Aunque no hay perfección la manera de protegerlo completamente contra violación, las ideas siguientes pueden ayudar.

La Conducta Perentoria

- El conocimiento y la conducta perentoria pueden ser sus mejores defensas contra llegar a ser un "víctima" fácil.
- La cólera verdadera en vez del temor no puede ser esperado por un atacador y lo puede tirar desprevenido.
- Si acercado por alguien usted presiente ser una amenaza potencial, quedarse afuera del alcance.
- Informe la actividad sospechosa o criminal a la policía inmediatamente.
- Si usted se siente que usted corre peligro de ser atacado, escape la situación corriendo si necesita.
- Busque un lugar que esta bien-encendió donde hay otras personas que puede ser capaz de ayudarle.
- Trate en cualquier manera que usted puede para llamar la atención a usted mismo. Grite, "LLAMA 911!"
- Tome un curso de defensa propia. Confíe sus instintos. Si una persona, el lugar, o la situación le hacen inquieto, sale o lo cambia inmediatamente.
- Utilice el sentido común. Si parece arriesgado, es probablemente arriesgado.



Reducir Su Riesgo Entre Una Salida

- Enterse más acerca de su compañero. Vaya más allá de los principios. Pregunte por sus sentimientos hacia mujeres y relaciones. Si él es alguien usted no sabe, llega separadamente y encuentra en un lugar público.
- Sea perentorio. Hable más alto si una situación le hace incómodo. Diga que pagando por una comida no lo permite a nada, oferta para pagar su propia manera.
- No lo permita ser aislado con alguien usted no sabe ni confía.
- Ponga sus propios límites y comunique estos límites a su compañero.
- Confíe sus sentimientos. Si algo no se siente derecho, si usted acaba de sentir presionado y asustado, escuche a usted mismo.

Reducir Su Riesgo en Casa

- Este seguro que su puerta tenga un espectador de puerta y una cerradura buena.
- Este seguro que todas entradas se encienden bien.
- Nunca esconda una llave sobre una puerta ni en una maceta ni otro lugar obvio.
- Nunca ponga su primer nombre en el buzón ni en el guía y esté cauteloso acerca de información personal reveladora sobre el teléfono o el internet.
- Nunca admita extranjeros ni a conocidos no deseados a su hogar en cualquier caso. Hable con ellos por la puerta cerrada.
- Mantenga las cortinas cerradas de noche.

Reducir Su Riesgo en Partidos

- Cuándo usted va a una fiesta o club nocturno, vaya con amigos. Llega juntos, tener cuidado uno por el otro, y salgan juntos.
- No deje su bebida desatendida ni acepte una bebida de un contenedor abierto.
- Mantenga una cabeza despejada. El uso excesivo de alcohol o drogas puede disminuir su conocimiento y le hace más vulnerable.
- No salga con un extranjero, por atractivo que ni persuasivo él pueda ser.

Reducir Su Riesgo en el Coche

- Siempre cierre su coche al salir y entrarlo.
- Mire en el asiento de atrás antes de entrar su coche.
- Tenga sus llaves en la mano así que usted no tiene que buscar para ellos.
- Si usted maneja a otra ciudad, trata y lleva un teléfono celular que tiene un área ancha del llamamiento tan usted puede pedir ayuda si usted es desamparar.
- Si usted tiene el problema de coche, levante su capucha, cierra a un mismo en su coche, y espere para la policía o llame para ayuda, si usted tiene un teléfono celular con usted.
- No pare ayudar a un automovilista; utilice su teléfono celular o pare en el más cercano teléfono y llame a la policía.
- Si usted sospecha que alguien sigue usted, maneja al más cercano lugar público y sopla su cuerno.
- Mantenga su coche bien atendido, con llantas buenas, una llanta extra, y la abundancia de gas.

Las Estrategias Para Evitar El Asalto Sexual

- Al andar solo, este seguro que usted sabe donde usted va.
- Pise el lado del tráfico, no cerca a callejones y arbustos.
- Si usted sospecha que alguien la sigue, cruce la calle, o la caminata rápidamente a un bien-encendió, bien-poblado ubicación.
- Lleve la ropa y los zapatos sensatos que permiten usted maniobrar o correr.
- No lo cargue hacia abajo con paquetes, las bolsas, los libros, etc. Usted aparecerá vulnerable para el ataque.
- Permanezca la alarma y enterado. Dé la vuelta y mire quien puede estar detrás de usted.
- Si usted anda o corre para el ejercicio, variar su ruta o el tiempo en la calle. La conducta previsible es arriesgada.

Hechos de el Asalto Sexual

El asalto sexual ocurre normalmente en los lugares siguientes:

- 34% en el hogar de víctima o yarda
- 20% en el hogar de perpetrador o yarda
- 12% en hogar de otra persona o la yarda
- 7% en el hogar de víctima y perpetrador o yarda
- 7% en el área rural, el bosque, el parque o el campo
- 5% en un coche

Kilpatrick, D.G., Edmunds, C.M. & Seymour, A. (1992). Rape in America: A report to the nation. National Victim Center and Crime Victims Research and Treatment Center.

Si Usted Es Violado

- Llegue a un lugar seguro.
- Vaya directamente a un espacio de la emergencia del hospital, informe el ataque y pida ser examinado. Las medicinas para prevenir el embarazo infecciones transmitidas sexualmente deben estar disponible. Si usted tiene sospecho de ser endrogado, un juego de toxicología se puede completar también eso puede ser capaz de discernir las drogas de la violación.
- En la orden que el hospital reunir la evidencia, usted le debe informar el asalto sexual a la policía. Si usted quiere que la evidencia ser reunida no haga lo siguiente: se baña, se ducha o se lava los dientes. Lavar puede destruir la evidencia. Si usted lleva la ropa que usted se asaltó en al hospital, lleve un cambio. Su ropa se tomará como evidencia.
- Si usted archiva un informe de policía, usted puede archivar para la compensación de víctimas para cubrir ciertos costos que usted puede contraer. Un reclamo de la compensación de víctimas se debe archivar dentro de 3 años del asalto.
- Obtenga apoyo. No importa que decisionies usted haga, saber que usted ha hecho el mejor que usted puede. Aprovechese de todos los recursos disponibles a usted. Usted puede alcanzar su centro de ayuda local de la violación llamando la línea directa de RAINN en 1-800-656-HOPE o visitar nuestro sitio web (www.taasa.org).



6200 La Calma
Suite 110
Austin, Texas 78752
www.taasa.org

Las Estrategias Para Evitar El Asalto Sexual



La voz de los sobrevivientes de asalto sexual en Tejas.

La Red Nacional de Violación
Gratis. Confidencia. 24/7.

1-800-656-4673