

CONOZCA SUS RECURSOS

¿QUÉ ES ABUSO SEXUAL?

Relaciones sexuales forzadas o coaccionadas, contacto sexual cuando no hay consentimiento o cuando alguien es incapaz de consentir o de negarse. Esto puede incluir el uso del miedo, la amenaza de violencia física, la intimidación psicológica, acoso y fuerza física. El abuso sexual también puede incluir incidentes de penetración con diferentes objetos.

¿QUÉ ES EL ACOSO SEXUAL?

Comentarios o gestos de una naturaleza sexual, repetidos y no bienvenidos. Esto puede incluir referencias degradantes respecto al género, comentarios sexualmente sugestivos o despectivos referentes al cuerpo o la ropa. Puede ser también lenguaje, gestos obscenos, avances sexuales no deseados y repetitivos o solicitudes de favores sexuales.

¿CUÁLES SON SUS DERECHOS COMO ALGUIEN QUE HA PASADO POR UNA EXPERIENCIA DE ABUSO/ACOSO SEXUAL?

- El derecho a ser tratado con dignidad y respeto.
- El derecho a informar de forma privada y segura por escrito o verbalmente, a un miembro del personal, contratista o voluntario, o a través de un tercero, como un familiar o amigo, o entidad informante externa.
- El derecho a tener un intercesor o persona de apoyo disponible para un examen médico forense.
- El derecho a obtener ayuda de los médicos y profesionales de la salud mental sin costo alguno para usted.
- El derecho a tener un intercesor o una persona de apoyo disponible para apoyarlo a través del proceso de investigación.

TÉCNICAS DE ATENCIÓN PLENA

RECONECTÁNDOSE

Actividad 5-4-3-2-1: Esta actividad le permite concentrarse en su entorno y estar en el momento presente. Puede nombrar 5 cosas que puede ver en la habitación con usted, 4 cosas que puede sentir físicamente al apoyarse en ellas, 3 cosas que puede escuchar en este momento, 2 cosas que puede oler en este momento y 1 cosa buena acerca de usted mismo.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Puede probar lo que se llama "Respiración en caja". Inhalará durante 4 segundos, mantendrá durante 4 segundos, exhalará durante 4 segundos y mantendrá durante 4 segundos, y así sucesivamente. Puede hacer esto durante unos minutos hasta que se encuentre más relajado o conectado con usted mismo.

▶ ¿QUÉ PUEDE HACER UN INTERCESOR?

UN INTERCESOR PUEDE

- Escuchar su historia y apoyarle.
- Proporcionarle información para tomar decisiones y ayudarle a ver los próximos pasos.
- Informarle de sus derechos como víctima.
- Informarle de otros recursos y servicios que estén disponibles para usted relacionados al abuso sexual y al acoso sexual.

UN INTERCESOR NO PUEDE

- Proporcionar asesoramiento legal.
- Tomar decisiones por usted (por ejemplo, decirle si debe denunciar el abuso sexual o no).
- Cambiar el proceso del centro (es decir, los resultados de las investigaciones).
- Ponerse en contacto con su familia o amigos por usted.
- Proporcionar terapia o servicios de tratamiento de salud mental.

LOS INTERCESORES ESTÁN AQUÍ PARA AYUDARLE A PROPORCIONAR SERVICIOS CONFIDENCIALES DE APOYO EMOCIONAL, TALES COMO:

