

APOYAMOS
a los
SOBREVIVIENTES

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MICHIGAN
Centro para Sobrevivientes de MSU

DECLARACIÓN SOBRE LA MISIÓN: Creemos en la fortaleza y la resiliencia de toda persona afectada por la violencia sexual. Apoyamos a los sobrevivientes en contra de todo tipo de injusticia social, promoviendo la sanación individual y construyendo una comunidad empoderada e inclusiva.

TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS Y CONFIDENCIALES

SERVICIOS DE DEFENSA

Las personas sobrevivientes de violencia sexual y sus acompañantes disponen de servicios de defensa de tipo legal, institucional, académico y personal. Los defensores trabajan con sobrevivientes de la comunidad y sobrevivientes con afiliación a MSU.

TERAPIA INDIVIDUAL Y GRUPAL

El Centro para Sobrevivientes de MSU ofrece terapia individual, grupos de apoyo y talleres para estudiantes de MSU que sean sobrevivientes de casos de agresión sexual adulta o abuso sexual infantil.

TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS Y CONFIDENCIALES

CÓMO COMUNICARSE CON NOSOTROS

En el campus:

Student Services Building
556 E Circle Dr. Room 207
East Lansing, MI 48824

Oficina:

517-355-3551

Facebook:

facebook.com/msucenterforsurvivors

Instagram:

[alabcalledjustice](https://instagram.com/alabcalledjustice)

Sitio web y chat para situaciones de crisis:

centerforsurvivors.msu.edu

Línea directa por agresiones sexuales disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 517-372-6666

CREAMOS a los sobrevivientes

SERVICIOS DE DEFENSA Centro para Sobrevivientes de MSU

Los miembros del personal del Centro para Sobrevivientes proporcionan servicios de defensa de tipo legal, académico, personal e institucional para ayudar a las personas afectadas por casos de agresión sexual, acoso sexual y explotación sexual.

TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS Y CONFIDENCIALES

**LOS DEFENSORES DEL PROGRAMA
PUEDEN AYUDAR CON LO
SIGUIENTE:**

- Ofrecer y explicar las opciones que tienen para hacer denuncias
- Modo de denunciar ante la policía y el proceso de la justicia penal
- Modo de denunciar ante la universidad a través de la Oficina de Equidad Institucional (OIE) de MSU
- Adaptaciones académicas y medidas provisionales
- Asistencia a citas y reuniones importantes con usted para denunciar y obtener las adaptaciones
- Inquietudes financieras y sobre la vivienda
- Acceso a servicios de atención médica y salud mental
- Modo de obtener asistencia a través de la Compensación a víctimas de delitos
- Derivaciones a recursos del campus y de la comunidad
- Inquietudes sobre la seguridad

**TODOS LOS SERVICIOS SON
GRATUITOS Y CONFIDENCIALES**

CÓMO COMUNICARSE CON NOSOTROS

En el campus:

Student Services Building
556 E Circle Dr. Room 207
East Lansing, MI 48824

Oficina:

517-355-3551

Facebook:

facebook.com/msucenterforsurvivors

Instagram:

[alabcalledjustice](https://instagram.com/alabcalledjustice)

**Sitio web y chat para situaciones
de crisis:**

centerforsurvivors.msu.edu

**Línea directa por agresiones
sexuales disponible las 24 horas
del día, los 7 días de la semana:**

517-372-6666

Centro para
Sobrevivientes de MSU

CHAT PARA SITUACIONES DE CRISIS

**¿TE HAN PROVOCADO O TE
SIENTES ABRUMADO?
¿NECESITAS RECURSOS?**

El Centro para Sobrevivientes de MSU ofrece un chat para situaciones de crisis en el que los usuarios pueden acceder a un defensor voluntario y confidencial para la Intervención en crisis por agresión sexual (Sexual Assault Crisis Intervention, SACI), quien está capacitado para responder a su mensaje y darle indicaciones para que acceda a recursos útiles.

Para comenzar a chatear, ingrese a: centerforsurvivors.msu.edu
los 7 días de la semana, de 10:00 a. m. a 10:00 p. m.



Dejemos sanar a los sobrevivientes

CÓMO ACCEDER AL CHAT PARA SITUACIONES DE CRISIS

Visite nuestro sitio web, centerforsurvivors.msu.edu. Haga clic en el botón verde azulado que se encuentra en la esquina inferior derecha para abrir la ventana de chat y comenzar a chatear con uno de nuestros defensores confidenciales.

Para obtener más información, haga clic en la pestaña de chat para situaciones de crisis del sitio web.

DISPONIBILIDAD DEL CHAT PARA SITUACIONES DE CRISIS

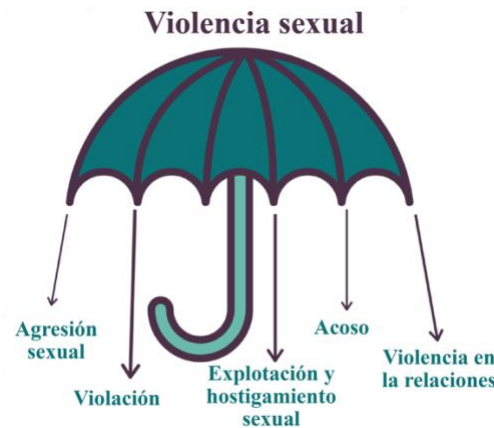
Los defensores del chat para situaciones de crisis están disponibles para brindar ayuda de 10:00 a. m. a 10:00 p. m., los 7 días de la semana. Para hablar con un defensor fuera de estos horarios, llame a la **línea directa por agresiones sexuales disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 517-372-6666**.

Todos los defensores son voluntarios capacitados que se encuentran disponibles para proporcionar apoyo y lograr que usted se pueda conectar con un recurso local. Estamos aquí para brindarle ayuda con cualquier cosa que necesite.

Violencia sexual 101

La violencia sexual es una categoría amplia de acciones en la que una persona ejerce su poder y control sobre otra persona mediante acciones sexuales indeseadas o perjudiciales. En la información que figura a continuación se ofrecen definiciones para describir las diferentes formas de violencia sexual. Sabemos que no todas las personas se pueden identificar con estos términos o definir sus propias experiencias de esta manera. También sabemos que es posible que los términos que figuran a continuación no describan todas las formas de violencia sexual y que la violencia sexual no se limita a las acciones que se describen a continuación. Elegimos compartir estas definiciones para los individuos que buscan un lenguaje que les ayude a entender lo que les sucedió.

A través del concepto general de violencia sexual se retrata la variedad de acciones que constituyen la violencia sexual y se resaltan algunos términos y definiciones clave de las acciones que se enmarcan dentro de esa continuidad.



Agresión sexual: es el acto en el que una persona toca sexualmente a otra persona sin su consentimiento, o coacciona o fuerza físicamente a una persona a participar en un acto sexual en contra de su voluntad.

Coerción sexual: es el uso de la presión, la manipulación, el abuso de la autoridad, del estatus o el engaño para obtener contacto sexual sin el consentimiento de una persona.

Violación: la violación es una forma de violencia sexual. El término «violación» suele utilizarse como definición jurídica para incluir específicamente la penetración sexual sin consentimiento.

Explotación sexual: es el abuso real o intento de abuso desde una posición de vulnerabilidad, poder o confianza, con fines sexuales, que incluye, pero no se limita a, obtener beneficios monetarios, sociales o políticos de la explotación sexual de otro.

Hostigamiento sexual: el hostigamiento sexual puede consistir en insinuaciones sexuales no deseadas; solicitudes de favores sexuales; otras conductas verbales, visuales o físicas de carácter sexual; insinuaciones sexuales; bromas ofensivas e invitaciones repetidas indeseadas.

Acoso: es el acto o el delito de seguir u hostigar a otra persona de manera intencional y repetida (puede ser en persona, pero también puede ocurrir a través del teléfono o las redes sociales) en circunstancias que harían que una persona sensata temiera sufrir lesiones o morir, especialmente debido a amenazas expresas o implícitas.

Violencia en las relaciones: son comportamientos repetidos, como amenazas, abuso verbal y físico, que involucran a adultos que están en una relación íntima de pareja.

Descargo de responsabilidad: utilizamos el término «sobreviviente» para describir a cualquier persona que haya experimentado alguna forma de violencia sexual. Es importante reconocer que no todas las personas que sufrieron violencia sexual se ven a sí mismas como sobrevivientes por diversos motivos.

Preguntas frecuentes de los sobrevivientes

P. “¿Por qué me hizo esto esta persona? ¿Por qué no pudo controlar sus impulsos sexuales?”

R. La violencia sexual no tiene nada que ver con la falta de control del autor del delito, sino que se trata de adquirir poder y control. La violencia sexual consiste en que una o más personas tengan intencionalmente el control sobre otra persona, y el sexo se utiliza como una forma de hacerlo.

P. “¿Es mi culpa porque estaba bebiendo?”

R. Nadie pide ser agredido y nunca es culpa del sobreviviente. Los autores del delito suelen utilizar particularmente el alcohol para coaccionar o incapacitar a un sobreviviente.

P. “¿Por qué no hice nada cuando estaba sucediendo?”

R. El cerebro y el cuerpo decidieron lo que fue necesario para sobrevivir al trauma. Frecuentemente, las partes de nuestro cerebro responsables de la resolución de problemas y el pensamiento racional se desconectan durante un evento traumático para permitir que otras partes del cerebro hagan lo necesario para ayudarnos a estar seguros. Además, algunas personas experimentan una reacción tónica de inmovilidad, una respuesta biológica al trauma en la que uno se siente paralizado y físicamente no puede moverse.

P. “¿Por qué a veces siento que está sucediendo de nuevo?”

R. Los recuerdos traumáticos pueden ser diferentes de los recuerdos normales. Debido a las sustancias químicas del estrés que el cuerpo liberó durante y después del trauma, el cerebro registró fuertemente esos recuerdos, haciéndolos parecer reales en el momento actual. Estos momentos a veces se llaman escenas retrospectivas. En ocasiones, las personas también sienten que está sucediendo de nuevo porque experimentaron un desencadenante. Un desencadenante es una mirada, un sonido, un olor, un contacto o un sabor que le puede recordar a alguien el evento traumático.

P. “¿Por qué estoy tan sobresaltado?”

R. La agresión sexual y otros traumas afectan a partes del cerebro que controlan la “respuesta de sobresalto”. Esas partes del cerebro están vinculadas a la ansiedad y los efectos pueden ser duraderos si no se tratan.

P. “¿Por qué no puedo superarlo?”

R. A nadie se le enseñó cómo recuperarse de un trauma y puede ser aterrador. La recuperación no es lineal y puede llevar tiempo, ya que el camino de recuperación de cada uno es diferente. Es comprensible que se sienta frustrado por cómo esto le impactó a lo largo del tiempo. Pedir ayuda puede marcar una gran diferencia.

P. “¿Por qué alguien a quien amo me hizo esto? ¿Seguiría siendo una agresión sexual si fuera mi amigo, familiar, pareja, etc.?”

R. La mayoría de los sobrevivientes de la violencia sexual conocen al autor del delito y, de hecho, los autores a menudo utilizan esa relación para obtener poder y control sobre la otra persona. Haber tenido una relación romántica o sexual pasada o presente con el autor del delito no se considera consentimiento y no le da derecho a tener contacto sexual con usted sin consentimiento.

P. “¿Qué sucede si pienso que lo que me pasó es mi culpa?”

R. Los pensamientos sobre la responsabilidad y los sentimientos de culpa son respuestas muy comunes. A veces nos culpamos por lo que pasó como resultado de la culpa de la víctima. La culpa de la víctima se produce cuando se hace sentir a los sobrevivientes que la violencia sexual que sufrieron es culpa suya. Esto puede ser producto de declaraciones hechas por amigos, familiares u otros, pero también puede ser algo que los sobrevivientes experimentan a través de los mensajes sociales. En la culpa de la víctima se refuerza la idea de que usted hizo algo malo o que algo está mal en usted por lo que pasó. Consulte el *Folleto de información sobre agresiones sexuales para amigos y familiares* para conocer las formas en que los amigos y la familia pueden brindar su apoyo.

Fuentes: Michigan Coalition to End Domestic and Sexual Violence Handbook (Manual de la Coalición de Michigan contra la Violencia Sexual y Doméstica) safehousecenter.org/wp-content/uploads/MCEDSV_Survivors_Handbook_PublicPDF.pdf; Neurobiology of Sexual Assault (Neurobiología de la agresión sexual) por la Dra. Rebecca Campbell nij.ojp.gov/media/video/24056 y Neurobiology of Sexual Assault: Supportive Conversations with Victims (Neurobiología de la agresión sexual: conversaciones de apoyo con las víctimas) por Jim Hopper jimhopper.com/pdf/handout_for_victim_advocates.pdf

Respuesta al trauma

La violencia sexual es una forma de trauma. En general, el trauma se define como cualquier amenaza real o percibida a la vida, a la seguridad física o psicológica o a la pertenencia social. Entender algunas de las formas en que nuestros cerebros y cuerpos están programados para responder automáticamente al trauma puede ser útil para descifrar algunas de sus propias respuestas a la violencia sexual. La reacción de cada uno es diferente. Algunos sobrevivientes pueden sentirse conmocionados o avergonzados por su reacción a un evento traumático; sin embargo, es importante entender que nadie puede “elegir” su respuesta al trauma, es una reacción automática que se basa en una respuesta neurobiológica.

El cerebro y el trauma

1. El “**cerebro activo**”, denominado núcleo amigdalino, es una parte del cerebro situada en el sistema límbico que es donde se produce la respuesta de nuestro cerebro a las amenazas, al peligro extremo y a la emoción intensa. Esta parte del cerebro está diseñada para actuar como una “alarma de incendios” que se activa cuando el cerebro piensa que estamos en peligro.
2. El “**cerebro pensante**”, llamado corteza prefrontal o cerebro, nos ayuda a planificar, a resolver problemas, a analizar racionalmente y a tomar decisiones meditadas.

Cuando el “cerebro activo” nos alerta de que hay un peligro, el “cerebro pensante” investigará para determinar si el peligro es real. Si el “cerebro pensante” considera que está en peligro, enviará un mensaje al “cerebro activo” para confirmar que el peligro es real. El “cerebro pensante” se apagará entonces para dejar que el “cerebro activo” tome el control y haga lo que sea necesario para ayudarnos a mantenernos a salvo. Cuando el “cerebro activo” se hace cargo de mantenernos a salvo durante un evento traumático, hay tres respuestas principales: **luchar, huir o paralizarse**.

Luchar: ante un evento traumático, una persona se defiende. Esto puede ser una resistencia física o verbal.

Huir: como respuesta al trauma, la reacción de una persona es huir de la situación. El cuerpo se moviliza para abandonar la experiencia traumática.

Paralizarse: como respuesta a un trauma, una persona puede tener una reacción física de “apagado”. Esto puede incluir el espaciamiento, la pérdida completa de la memoria de un evento o permanecer inmóvil y ser incapaz de moverse.

A veces los sobrevivientes pueden sentirse confundidos por su respuesta “en el momento” de la violencia sexual. Comprender las respuestas neurobiológicas programadas de nuestro cerebro ante un evento traumático puede ayudar a los sobrevivientes a entender que, durante una respuesta al trauma, somos completamente incapaces de pensar y planear lógicamente porque nuestro cerebro entró en un “modo de supervivencia”.

Fuentes:

Trauma Informed Care: Best Practices and Protocols for Ohio's Domestic Violence Programs (Cuidado informado del trauma: mejores prácticas y protocolos para los programas de violencia doméstica de Ohio) por Sonia D. Ferencik y Rachel Ramirez-Hammond ncdsv.org/images/ODVN_Trauma-InformedCareBestPracticesAndProtocols.pdf
 The Neurobiology of Sexual Assault: Implications for Law Enforcement, Prosecution, and Victim Advocacy (La neurobiología de la agresión sexual: implicaciones para la aplicación de la ley, el enjuiciamiento y la defensa de las víctimas) por Rebecca Campbell nij.oip.gov/media/video/24056

Reacciones frecuentes

Si bien cada persona responde de manera diferente, estas son algunas de las reacciones frecuentes que se producen después de una agresión sexual, un abuso sexual o una explotación sexual.

Físicas

Náuseas/vómitos
Temblores
Pérdida de la coordinación
Alteraciones del sueño
Tendencia a asustarse fácilmente o sobresaltarse
Escalofríos
Diarrea
Dolores en el pecho
Latidos rápidos del corazón
Dolor de estómago
Dolores de cabeza
Dolores musculares
Dificultad para respirar
Fatiga
Cambios en el apetito
Llanto
Tensión
Cambios en la libido sexual

Emocionales

Ansiedad/preocupación
Sensación de agobio
Culpa/vergüenza
Tristeza/depresión
Sensación de estar perdido/abandonado
Miedo/pánico
Enojo/ira/furia
Sensación de desamparo/impotencia
Insensibilidad
Shock
Irritabilidad
Auto reproche
Duelo
Imagen corporal negativa
Cambios repentinos en el estado de ánimo
Repulsión

Espirituales

Cambio en el sentido de conexión con la universidad o la comunidad
Pérdida del sentido de seguridad
Pérdida del sentido de justicia
Cambios en la forma de ver la vida
Dudas sobre las creencias
Pérdida de la confianza en los demás
Cambios en las prácticas espirituales o religiosas
Sensación de identificación con otras personas sobrevivientes
Toma de conciencia sobre la violencia, el privilegio y la opresión
Sensación de vergüenza

Cognitivas

Procesamiento con retraso de las cosas
Dificultad para tomar decisiones
Escenas retrospectivas (flashbacks)
Pesadillas
Confusión
Desorientación
Dificultad para hacer cálculos
Dificultad para concentrarse
Problemas de la memoria
Disminución del período de concentración
Pensamientos acelerados
Vergüenza de uno mismo
Pensamientos suicidas
Pensamientos homicidas
Intentos de no pensar en lo que sucedió
Pensamientos constantes sobre lo que sucedió

Conductuales

Aislamiento
Tendencia a evitar situaciones, personas o lugares específicos
Sospecha
Aumento del consumo de nicotina
Aumento del consumo de alcohol/drogas
Comportamiento inusual
Alerta excesiva en el entorno
Humor exagerado
Arrebatos emocionales
Ausencias a clases
Cambios en el aspecto
Cambios en las actividades habituales
Tendencia a actuar como si nada hubiera cambiado
Cambios en el comportamiento sexual
Autolesión

CENTER FOR
Survivors

Línea de ayuda las 24 horas: (517) 372-6666

Oficina : (517) 355-3551

Chat para situaciones de crisis, de 10:00 a. m. a 10:00 p. m.:
centerforsurvivors.msu.edu

Revisado 9.14.20

Sobrellevar las reacciones frecuentes

Cada persona reacciona al trauma de forma diferente, lo que incluye sobrellevar y sanarse del trauma. Es importante saber que es posible sanar. Si usted está atravesando dificultades, le recomendamos que pruebe algunas de las estrategias que figuran a continuación para sobrellevar la situación. También puede ser útil hablar con un terapeuta para procesar sus reacciones e identificar otras estrategias eficaces para sobrellevar la situación.

Relajación y conexión con la realidad

- Hable con un amigo
- Vea un programa
- Arme un rompecabezas
- Practique una respiración profunda
- Descargue una aplicación de conciencia plena o aprenda sobre la meditación
- Preste atención a los sonidos de la naturaleza
- Coma con conciencia plena
- Interactúe con los cinco sentidos
- Recuerde dónde está en el momento presente
- Tome un baño o una ducha de agua caliente
- Encienda una vela

Formas espirituales de sobrellevar la situación

- Rodéese de la naturaleza
- Practique la aceptación
- Practique la gratitud
- Realice afirmaciones
- Ore o practique su religión
- Conéctese con otros
- Haga un voluntariado por una buena causa

Liberación y regulación emocional

- Recuerde que está bien tener emociones
- Grite
- Golpee una almohada
- Llore
- Vea algo divertido
- Hable con alguien sobre cómo se siente
- Identifique sus sentimientos
- Escriba en un diario
- Escuche música
- Haga dibujos
- Destroce papeles
- Apriete una pelota antiestrés
- Observe sin juzgar
- Recuerde que no fue su culpa

Formas de sobrellevar la situación a través del movimiento

- Limpie o acomode su espacio
- Haga yoga, taichí, estiramientos suaves, etc.
- Salga a caminar o correr
- Baile
- Haga ejercicio
- Arroje o pateee una pelota
- Practique un deporte
- Haga estiramientos

Planteos desafiantes

- Pregúntese: ¿Esto es un hecho o un pensamiento?
- Conozca más sobre los patrones de pensamiento y hábitos
- Examine los puntos a favor y en contra de las situaciones
- Trate de encontrar información para desafiar los pensamientos negativos
- Piense sobre lo que le diría a un ser querido si esa persona tuviera pensamientos negativos
- Identifique sus desencadenantes: Observe lo que está pasando en su mundo antes de que comience a tener pensamientos negativos
- Observe los sentimientos que acompañan al pensamiento

¡USTED TIENE DERECHOS!

SUS DERECHOS COMO SOBREVIVIENTE

EL DERECHO A LA RECUPERACIÓN

La sanación y la recuperación después de una experiencia de violencia sexual es un proceso que parece diferente para cada persona, pero recuperarse es posible. No hay un cronograma de recuperación, puede llevar semanas, meses o incluso años, y el proceso de recuperación tiene sus altibajos. Tiene derecho a experimentar sus sentimientos y a expresarse.

Tiene derecho a que le crean y a recibir servicios de apoyo, como terapia, defensa, intervención en caso de crisis y planificación de la seguridad. Tiene derecho a recibir una atención informada sobre el trauma. Tiene derecho a pedir ayuda.

EL DERECHO A ELEGIR

Tiene derecho a elegir quién, cómo y cuándo desea revelar su experiencia.

Tiene derecho a elegir si desea denunciarlo o no, cómo desea denunciarlo y cómo desea participar en el proceso de presentación de la denuncia. Denunciar es una decisión personal y depende completamente de usted.

Es importante observar que la mayoría de los empleados universitarios tienen la obligación de denunciar los casos de violencia en las relaciones y de conducta sexual indebida (RVSM) ante las autoridades de orden público o ante la Oficina de Equidad Institucional de MSU. Las leyes de Michigan exigen que se denuncie cualquier caso de abuso o negligencia de un niño. El personal del Centro para Sobrevivientes y el Espacio seguro de MSU se consideran confidenciales y están exentos de la obligación de denunciar de MSU. Puede obtener más información sobre otros recursos confidenciales [aquí](#).

Fuentes: Oficina de Derechos Civiles y Oficina de Equidad Institucional (OIE) de MSU civilrights.msu.edu/policies & Información para los denunciantes obligatorios de la OIE oie.msu.edu/resources/mandatory-reporters

DERECHOS DE LAS VÍCTIMAS DE DELITOS

EL DERECHO A SOMETERSE A UN EXAMEN MÉDICO FORENSE DE AGRESIÓN SEXUAL

- Usted tiene el derecho a someterse a un examen médico forense de agresión sexual dentro de 5 días de la agresión sexual. A través del examen se abordarán sus necesidades de atención médica y se recogerán pruebas. Tiene este derecho independientemente de si decide presentar una denuncia policial.
- Usted tiene derechos específicos en relación con el Kit de agresión sexual (SAK) que contiene todas las pruebas de agresión sexual recopiladas durante el examen. Estos derechos incluyen los siguientes:
 - El derecho a elegir entre entregar su kit a las autoridades de orden público y presentar una denuncia policial inmediatamente, o a que su kit de pruebas se almacene en el centro de salud durante un año como mínimo.
 - Si decide entregar su kit a la policía, tiene derecho a someter el kit de agresión sexual a una prueba forense y el derecho a conocer los resultados de esa prueba. Puede rastrear el estado de su kit ingresando a [Track-Kit](#).

Fuentes: Manual para víctimas de agresión sexual de la Junta de Prevención y Tratamiento de la Violencia Doméstica y Sexual del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (MDHHS) (MDHHS Domestic and Sexual Violence Prevention and Treatment Board Sexual Assault Victim Handbook) michigan.gov/documents/mdhhs/SA_Victims_Rights_Handbook_550591_7.pdf; sitio web de State of Michigan Voices4 (voces del estado de Michigan) michigan.gov/voices4 y Track-Kit de Michigan mi.track-kit.us

SUS DERECHOS EN EL PROCESO DE JUSTICIA PENAL

La Constitución de Michigan y la Ley de Derechos de las Víctimas de Delitos otorgan a las víctimas de un delito los siguientes derechos dentro del proceso de justicia penal. **Tiene derecho a lo siguiente:**

- Ser tratado con justicia y respeto por su dignidad y privacidad.
- Ser informado de las etapas del proceso de justicia penal y recibir una explicación de los procedimientos judiciales.
- Disponer de forma oportuna del caso tras la detención del autor del delito.
- Recibir protección prudencial contra el autor del delito durante todo el proceso de justicia penal.
- Obtener información sobre el estado del caso, que incluye:
 - Notificación del arresto y la liberación del autor del delito, y condiciones de liberación.
 - Notificación de si el caso se presentó ante la oficina del fiscal para su revisión, y si se cerró, y el motivo del cierre.
 - Información sobre la condena, la sentencia, el encarcelamiento y la liberación del autor del delito.
 - Información sobre el proceso de apelación y cualquier decisión de apelación.
- Consultar con el fiscal sobre la disposición del caso.
- Asistir a todas las actuaciones judiciales y proporcionar declaraciones de impacto ante el tribunal en diversas etapas.
- Recibir una restitución o compensación por ser la víctima del delito. Obtenga más información en Michigan.gov/crimevictims
- Estar libre de amenazas o actos de despido por parte de su empleador por haber sido citado o por la solicitud del fiscal para testificar ante el tribunal.
- Solicitar una Orden de protección personal (PPO), independientemente de si decide denunciar a la policía o el resultado del caso.

Fuentes: Departamento del Fiscal General de Michigan michigan.gov/ag

Libro de referencia sobre los derechos de las víctimas de delitos mieducation.mi.gov/documents/benchbooks/18-cvrb/file

TÍTULO IX: DERECHOS EN LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MICHIGAN

Como miembro de la comunidad de MSU, usted tiene derechos en virtud de la ley federal del Título IX y la [política sobre la violencia en las relaciones y la conducta sexual indebida \(RVSM\)](#) y el [Título IX de MSU](#). Conforme esta normativa, usted tiene los siguientes derechos:

- El derecho a recibir una educación o un lugar de trabajo en MSU que esté libre de violencia en las relaciones o de conducta sexual indebida (que incluye agresión sexual, acoso sexual, explotación sexual o cualquier otro contacto sexual no consentido).
- El derecho a una investigación imparcial, justa y sin prejuicios por parte de la Oficina de Equidad Institucional (OIE) de MSU sobre las alegaciones de transgresiones de la política de la RVSM y del Título IX.
- El derecho a aceptar o rechazar la participación en la investigación de la OIE.
- El derecho a recibir [medidas provisionales o de protección](#) para garantizar y facilitar el acceso continuo al empleo universitario o a los programas y actividades educativas.
- El derecho a ser protegido contra las represalias por participar o cooperar con la investigación de la OIE.

Fuentes:

RVSM & política del Título IX de MSU civilrights.msu.edu/policies

Medidas provisionales y de protección civilrights.msu.edu/resources/interim-protective-measures

DERECHOS DE LOS CLIENTES EN EL CENTRO PARA SOBREVIVIENTES DE MSU

Cuando recibe servicios de terapia, defensa, apoyo en caso de crisis o cualquier otro servicio de apoyo del Centro para Sobrevivientes de MSU, usted tiene los siguientes derechos como cliente.

EL DERECHO AL RESPETO Y A LA SEGURIDAD

- El derecho a ser tratado con dignidad y respeto, y a ser protegido de la humillación o la invasión de la privacidad.
- El derecho a la información sobre el alcance y la disponibilidad de los servicios. Esto incluye información sobre los servicios, las horas de acceso, las disposiciones con respecto a los recursos fuera de horario y los servicios de emergencia.
- El derecho a no ser discriminado por motivos de raza, sexo, edad, discapacidad, clase socioeconómica, orientación sexual, identidad de género, religión o estado civil, y tiene derecho a recibir servicios imparciales que respeten sus convicciones personales y creencias culturales.
- El derecho a que los servicios se presten en un entorno limpio, seguro y cómodo, libre de cualquier tipo de abuso.

EL DERECHO A LA CONFIDENCIALIDAD Y LA PRIVACIDAD

- El derecho a la confidencialidad. Cualquier información relativa a usted se mantendrá en estricta confidencialidad. No se compartirá ninguna información de identificación sin su consentimiento informado.
- El derecho a rechazar o impedir cualquier revelación verbal o escrita a un tercero relacionada con su caso, excepto cuando esta revelación sea requerida por la ley o cuando la vida esté en peligro.

EL DERECHO A RECIBIR SERVICIOS DE ALTA CALIDAD

- El derecho a recibir servicios de personal altamente capacitado y competente, y el derecho a hacer preguntas sobre las cualificaciones, la formación y la experiencia del personal.
- El derecho a recibir información sobre los servicios disponibles que se ofrecen en el Centro para Sobrevivientes, a elegir los servicios que desea recibir y a participar en cualquier decisión con respecto a sus opciones de tratamiento y apoyo para atender sus necesidades.
- El derecho a solicitar el traslado para trabajar con un proveedor diferente dentro del Centro para Sobrevivientes.

ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD

Se alienta a los sobrevivientes a que expresen sus elogios o hagan sus reclamos sobre el Centro para Sobrevivientes de MSU a través de una o más de las siguientes maneras:

1. Notificar a cualquier miembro del personal del Centro para Sobrevivientes de MSU de sus elogios o preocupaciones, ya sea verbalmente o por escrito.
2. Ponerse en contacto con la directora del Centro para Sobrevivientes, Tana Fedewa (adamstan@msu.edu) para proporcionarle comentarios o reclamos. Si no está satisfecho con la respuesta de Tana Fedewa, puede ponerse en contacto con el Director de salud y bienestar estudiantil, el Dr. David Weismantel: (david.weismantel@hc.msu.edu).
3. Completar una encuesta de opinión.

Exámenes médicos forenses de agresiones sexuales

¿Qué es un examen médico forense?

Un examen médico forense es un examen médico gratuito para proporcionar tratamiento médico y recoger pruebas hasta 5 días después de una agresión sexual. El examen está a cargo de un profesional sanitario con formación especializada, denominado Personal de enfermería examinador de agresión sexual (SANE).

¿Cuáles son los beneficios del examen médico forense?

- Recibir tratamiento médico para cualquier lesión o trauma relacionado con la agresión sexual.
- Acceder al tratamiento preventivo de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH, u obtener anticonceptivos de emergencia para prevenir el embarazo.
- Preservar las pruebas y darle tiempo para decidir si desea denunciar el delito.
- Si decide denunciar su agresión sexual, someterse a un examen médico forense aumenta las probabilidades de que se lleve a cabo el enjuiciamiento.
- Es gratuito (no se le facturarán al seguro los costos de la recolección de pruebas).

¿Cómo debo prepararme para un examen médico forense?

Puede someterse a un examen médico forense hasta 5 días después de sufrir una agresión sexual, pero mientras antes se lo realice, más pruebas se podrán recoger.

Si puede, trate de evitar actividades que puedan dañar las pruebas, como bañarse, ducharse, usar el baño, cambiarse de ropa, peinarse o limpiar la zona. Sin embargo, puede someterse a un examen aunque haya realizado alguna de estas actividades.

Coloque sus pertenencias, incluida la ropa que llevaba puesta, en una bolsa de papel para preservar las pruebas. Además, le recomendamos que traiga una muda de ropa consigo.

¿Qué sucede durante el examen médico forense de una agresión sexual?

El examen médico forense de una agresión sexual es completamente voluntario. Un miembro del personal de enfermería le facilitará el consentimiento informado para asegurarse de que usted comprenda la naturaleza y el propósito de cada procedimiento y le dará la oportunidad de consentir o rechazar cualquier parte del examen. Puede detenerse, hacer una pausa u omitir cualquier parte del examen. A continuación, se describen en general los pasos del examen médico forense de una agresión sexual:

- **Atención médica inmediata:** tratar las lesiones que requieran atención inmediata.
- **Historia médica forense:** esto incluye su historia clínica, así como los antecedentes de agresiones. Se le pedirá que le indique al miembro del personal de enfermería lo que pasó. Las preguntas pueden parecer muy personales, pero esto guiará la recolección de pruebas por parte del miembro del personal de enfermería durante el examen. Lo que comparta será documentado y se puede debatir en la corte si decide presentar la denuncia ante las autoridades de orden público.

- **Examen físico, recolección de pruebas y fotografía:** en función de su experiencia específica, esto puede incluir un examen de pies a cabeza, examen de los genitales, toma de muestras de áreas de la superficie corporal, recolección de ropa y otras evidencias, proporcionar muestras de sangre u orina, y potencialmente tomar fotos. Tenga en cuenta que estas etapas son voluntarias y que tiene derecho a rechazar todo lo que le provoque incomodidad.
- **Evaluación de riesgos de ITS y embarazo, y cuidado:** en función de la descripción de la agresión sexual, el miembro del personal de enfermería analizará los riesgos potenciales de infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH o embarazo, y las opciones de cuidado preventivo y tratamiento.
- **Alta y seguimiento:** al final del examen se le proporcionará información sobre la atención médica de seguimiento y los recursos disponibles.

El examen puede suscitar emociones, especialmente después de experimentar un trauma sexual. La mayoría de los centros de atención médica ofrecen defensores de pacientes que les proporcionan apoyo y los ayudan en el proceso. También puede optar por llevar una persona que lo apoye durante el examen.

¿Qué es un kit de agresión sexual?

El kit de agresión sexual, frecuentemente llamado “kit para casos de violación”, contiene todas las pruebas forenses que se recogieron durante el examen. Puede elegir entre entregar el kit a las autoridades de orden público o guardarlo en el centro médico durante un año como mínimo.

¿Tengo que hacer la denuncia ante la policía?

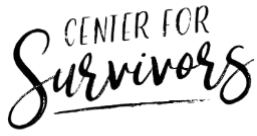
Los sobrevivientes NO están obligados a denunciar el delito ante las autoridades de orden público para que se les haga un examen médico forense o para que se recojan pruebas. Si decide no entregar su kit a la policía en el momento del examen, este se almacenará de forma segura en caso de que decida entregarlo a la policía en una fecha posterior.

¿Qué significa entregar mi kit?

Cuando firma el formulario para entregar su kit a las autoridades de orden público, se iniciará una investigación penal. Una vez que se entrega el kit a las autoridades de orden público, el centro médico no puede recuperarlo. Las autoridades de orden público se pondrán en contacto con usted para obtener una declaración y el contenido del kit se someterá a un análisis de laboratorio y a pruebas forenses. Entregar el kit puede aumentar la probabilidad de que el caso resulte en un enjuiciamiento. Una vez que se entregó su kit, puede rastrear el estado y la ubicación de su kit con el código de Track-Kit que se le proporcionó en el momento del examen.

¿A dónde me dirijo para recibir un examen médico forense?

La mayoría de los hospitales ofrecen exámenes médicos forenses y algunos programas comunitarios también ofrecen este servicio. A continuación, se encuentra la información de los dos programas que brindan exámenes médicos forenses en el área metropolitana de Lansing. Para encontrar un programa local de SANE, llame a la línea directa de RAINN al 1-800-656-HOPE(4673).



CenterForSurvivors.msu.edu

Oficina: 517-355-3551

Línea directa las 24 horas, los 7 días de la semana: 517-372-6666

Programa de atención médica por agresiones sexuales de la MSU

Abierto para cualquier persona mayor de 18 años, sin cita previa las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o llame antes al 517-353-2700.

Student Services Building 2nd Floor

556 E. Circle Dr. East Lansing, MI 48824

Programa del Personal de enfermería examinador de agresiones sexuales (SANE) del Sparrow Hospital

Abierto para niños y adultos, sin cita previa en emergencias (ER) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, 517-364-1000

1215 E. Michigan Ave. Lansing, MI 48912

Lista de recursos para sobrevivientes

SERVICIOS SOBRE VIOLENCIA SEXUAL Y VIOLENCIA EN LAS RELACIONES

La sanación es posible, y el apoyo de terapeutas y defensores especialmente capacitados puede marcar una gran diferencia. Estamos aquí para ayudar.

Centro para Sobrevivientes de MSU

Dispone de servicios de defensa e intervención en situaciones de crisis para toda persona sobreviviente de violencia sexual, además de terapia por trauma y grupos de apoyo para estudiantes de la Universidad Estatal de Michigan (MSU).
517-355-3551 centerforsurvivors.msu.edu

Espacio seguro de MSU («Safe place»)

Refugio de emergencia en el campus para casos de violencia doméstica, donde se proporcionan servicios de defensa y asesoramiento; además, dispone de grupos de apoyo para sobrevivientes de violencia en las relaciones y acoso persecutorio que forman parte de la comunidad de MSU.
517-355-1100 noabuse@msu.edu safeplace.msu.edu

CARE – Iniciativa de respuesta en el área capital

Proporciona servicios de respuesta posterior al arresto, defensa, intervención en situaciones de crisis y recursos para personas sobrevivientes de violencia doméstica en el área metropolitana de Lansing.
(517) 272-7436 CARE.Program@lansingmi.gov lansingmi.gov/723/About

EVE (End Violent Encounters)

Refugio de emergencia por violencia doméstica, con servicios de asesoramiento, grupos de apoyo y defensa para sobrevivientes de violencia doméstica o agresiones sexuales.
517-372-5572 www.eveinc.org

RECURSOS POR LÍNEA DIRECTA Y CHAT

Cuando se trata de pedir ayuda, no existen momentos o motivos inadecuados. A continuación, se encuentra una lista de servicios de líneas directas y chat que se utilizan con frecuencia y que están disponibles para obtener recursos y apoyo “en el momento”.

Línea directa del Centro para Sobrevivientes de MSU (las 24 horas, los 7 días de la semana) y chat para situaciones de crisis (10 a. m.-10 p. m.)

517-372-6666 centerforsurvivors.msu.edu

EVE (End Violent Encounters) en Lansing, MI

Línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana: 517-372-5572

Chat para situaciones de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana: www.eveinc.org

Línea directa (las 24 horas, los 7 días de la semana) y chat nacionales para casos de agresión sexual de RAINN (Red Nacional contra las Violaciones, los Abusos y el Incesto)

1-800-656-4673 www.rainn.org

Línea directa, chat y mensajes de texto las 24 horas, los 7 días de la semana de la Coalición de Michigan contra la Violencia Sexual y Doméstica (MCEDSV)

Llamadas: 855-VOICES4 Mensajes de texto: 866-238-1454

Chat: mcedsv.org/hotline/hotline-chat/

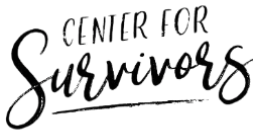
Línea Nacional de Prevención del Suicidio (las 24 horas, los 7 días de la semana)

1-800-273-8255 suicidepreventionlifeline.org

Crisis Text Line, línea de mensajes de texto para pedir ayuda (las 24 horas, los 7 días de la semana)

Envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741

www.crisistextline.org



RECURSOS PARA DENUNCIAR CASOS

Los recursos que aparecen a continuación son opciones para denunciar ante las autoridades casos de violencia en las relaciones o conducta sexual inadecuada. Estos recursos NO son confidenciales.

Autoridades de orden público – Cada departamento investiga los delitos que se producen dentro de su jurisdicción. En caso de emergencia, llame al 911.

Departamento de Policía de MSU

517-355-2221 police.msu.edu

Departamento de Policía de East Lansing

(517) 351-4220 cityofeastlansing.com/345/Police-Department

Departamento de Policía de Lansing

(517) 483-4600 www.lansingmi.gov/398/Police-Department

Policía Municipal de Meridian

(517) 332-6526 www.meridian.mi.us/government/departments/police

Policía Municipal de Bath

(517) 641-6728 bathtownship.us/departments-services/police-department

Oficina de Equidad Institucional (OIE) y Oficina de Derechos Civiles y Título IX de MSU

Investiga los reclamos y las denuncias de transgresiones en virtud del Título IX de la política universitaria sobre la Violencia en las Relaciones y Conducta Sexual Inadecuada (RVSM) para miembros de la comunidad de MSU.

517-353-3922 oie.msu.edu

Línea directa de MSU por conductas inadecuadas

Para denunciar conductas inadecuadas no relacionadas con la RVSM en MSU, tales como conflictos de intereses, transgresiones de la privacidad, seguridad o sesgo, así como conductas inadecuadas de tipo fiscal, investigativo, deportivo o de empleo.

(800) 763-0764 misconduct.msu.edu

RECURSOS LEGALES

Estos recursos pueden servir de ayuda para navegar por los procesos legales del ámbito penal o civil.

Fiscalía del condado de Ingham 517-483-6108 (oficina principal) 517-483-6259 (unidad de víctimas y testigos)
Presenta cargos en un caso penal y entabla acciones judiciales en este

Compensación a víctimas de delitos 1-877-251-7373 www.michigan.gov/mdhhs

Asiste a las víctimas de delitos y a sus familiares directos con los costos financieros del delito.

Red para la notificación de víctimas de delitos 1-800-770-7657 www.vinelink.com

Busca, obtiene y recibe notificaciones de fechas de audiencias, estados de casos y cambios de custodia.

Legal Services of South Central Michigan (Servicios judiciales del área centro-sur de Míchigan)

517-394-2985 lsscm.org

Representación y asesoramiento jurídico gratuitos para personas de bajos ingresos o sobrevivientes de violencia doméstica y sexual.

Oficina de órdenes de protección personal 517-483-6545

www.eveinc.org/personal-protection-order-office

Asistencia de defensores de EVE para solicitar una orden de protección personal (PPO) para su seguridad y protección.

Centro de Derechos de Inmigrantes de Míchigan 734-239-6863 mirc@michiganimmigrant.org

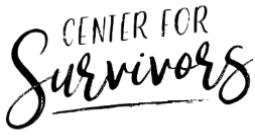
michiganimmigrant.org

Recurso legal para las comunidades de inmigrantes de Míchigan, que proporciona servicios de defensa y recursos relacionados con los derechos de los inmigrantes.

Servicios judiciales de ASMSU (Estudiantes Asociados de la Universidad Estatal de Míchigan)

517-353-3716 studentlegalservices.com

Asesoramiento jurídico gratuito para ciertos litigios civiles y casos de delitos menores para estudiantes de MSU.



CenterForSurvivors.msu.edu Oficina: 517-355-3551
Línea directa las 24 horas, los 7 días de la semana: 517-372-6666

RECURSOS MÉDICOS

A continuación, se presentan recursos locales de exámenes médicos forenses por agresiones sexuales así como otros recursos de atención médica.

Programa de atención médica por agresiones sexuales de MSU

Proporciona exámenes médicos forenses por agresiones sexuales y recolección de evidencia para cualquier persona adulta dentro de los 5 días de una agresión sexual. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana en Student Services Building 2nd floor, 556 E. Circle Dr.

517-353-2700 centerforsurvivors.msu.edu/msu-sexual-assault-healthcare-program

Atención médica a estudiantes en Olin de MSU

Proporciona diversos servicios de atención médica a estudiantes, entre ellos: atención primaria, salud de la mujer, pruebas de ITS/VIH.

517-353-4660 olin.msu.edu

Sala de emergencias y programa SANE de Sparrow Hospital

Los profesionales del programa SANE (examinadores de enfermería por agresiones sexuales) proporcionan exámenes médicos forenses a niños y adultos dentro de la sala de emergencias (ER).

517-364-3931 www.sparrow.org/SANE

McClaren Hospital

Hospital general y ER en el área metropolitana de Lansing.

517-975-6000 www.mclaren.org/lansing/mclaren-greater-lansing-home

Departamento de Salud del condado de Ingham

Proporciona atención médica accesible a miembros de la comunidad con bajos ingresos, sin seguro o insuficientemente asegurados, que incluye atención primaria, atención preventiva, pruebas y tratamiento de ITS y VIH, profilaxis posterior a la exposición y atención del embarazo.

517-887-4424 www.hd.ingham.org/SeekingCare/STIHIV

Planned Parenthood: Centro de Salud de Lansing

Realiza pruebas y tratamiento de ITS y VIH, proporciona anticonceptivos de emergencia, pruebas de embarazo, abortos médicos y derivaciones, entre otros servicios de atención médica.

(517) 351-0550

OTROS SERVICIOS DE APOYO

Está bien pedir ayuda. A continuación, se encuentra una lista de los recursos dentro y fuera del campus que proporcionan servicios de apoyo y recursos para las necesidades básicas.

Servicios de asesoramiento y psiquiatría (CAPS) de MSU 517-355-8270 caps.msu.edu

Consultas sin cita previa por situaciones de crisis, terapia individual y grupal, y psiquiatría para estudiantes de MSU.

Programa de asistencia al empleo de MSU (EAP) 517-355-4506 eap.msu.edu

Servicios confidenciales de asesoramiento que se proporcionan sin costo a empleados de MSU y sus familias.

Clínica de psicología de MSU 517-355-9564 psychology.msu.edu/clinic

Proporciona servicios de asesoramiento y valoración –individuales y grupales, con varias especialidades– a niños y adultos del área metropolitana de Lansing.

Clínica de terapia para parejas y familias de MSU 517-432-2272 hdfs.msu.edu/clinic

Proporciona terapia a individuos, parejas, familias y grupos en el área metropolitana de Lansing.

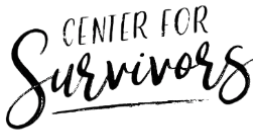
Centro de la mujer del área metropolitana de Lansing 517-372-9163 womenscentergl@gmail.com

womenscenterofgreaterlansing.org

Servicios de terapia gratuitos, ayuda con la estabilidad financiera y otros tipos de apoyo.

Psychologytoday www.psychologytoday.com

Recurso en línea para ayudar a encontrar un terapeuta que atienda en consultorio privado que sea adecuado para usted.



CenterForSurvivors.msu.edu Oficina: 517-355-3551
Línea directa las 24 horas, los 7 días de la semana: 517-372-6666

Banco de alimentos estudiantil de MSU 517-432-5136 foodbank.msu.edu

Asistencia alimentaria para estudiantes no graduados, graduados y profesionales de MSU que no posean un plan de alimentación.

Banco de alimentos del área metropolitana de Lansing (517) 853-7800 greaterlansingfoodbank.org

Proporciona alimentos de emergencia a cualquier persona que se encuentre en riesgo en los condados de Clare, Clinton, Eaton, Gratiot, Ingham, Isabella y Shiawassee.

Transporte nocturno de CATA 517-432-8888 www.cata.org/MSUNightOwl

Proporciona servicios de transporte durante la madrugada o cuando es muy tarde en el campus de MSU, en momentos en los que no están circulando otros autobuses de la Autoridad de Transporte del Área Capital (CATA).

Viaje seguro de ASMSU 517-884-8069 asmsu.msu.edu/home/services/safe-ride/

Ofrece viajes de regreso a estudiantes de MSU dentro de East Lansing los 7 días de la semana, de 9 p. m. a 2:30 a. m.

Salus Center info@saluscenter.org saluscenter.org

Centro comunitario LGBTQIA+ de Lansing; que proporciona un espacio de reunión, información, recursos y servicios de defensa

Centro de recursos LGBT de MSU 517-353-9520 lbgtrc.msu.edu

Un recurso del campus que se centra en los estudiantes y trabaja para empoderar a estudiantes LGBTQ+ a través de tutorías, apoyo y desarrollo en el liderazgo

Centro de recursos para personas con discapacidad de MSU 517-884-RCPD www.rcpd.msu.edu

Proporciona a estudiantes, profesores y miembros del personal con discapacidad asistencia para que obtengan adaptaciones para las clases o el trabajo.

Defensor judicial de MSU 517-353-8830 ombud@msu.edu ombud.msu.edu

Un recurso neutral y confidencial con quien estudiantes, profesores y miembros del personal puedan hablar acerca de políticas y procedimientos de MSU y a quien puedan presentar los conflictos.

Oficina de MSU para estudiantes extranjeros y académicos 517-353-1720 oiss.isp.msu.edu

Brinda apoyo a estudiantes extranjeros, académicos y sus familias.

Oficina de servicios de apoyo de MSU 517-353-5210 undergrad.msu.edu/programs/oss

Asiste a estudiantes no graduados para que desarrollen habilidades de autogestión y que les permitan sobrellevar situaciones; además, proporciona asesoramiento académico, planificación personal y orientación vocacional.

Departamento de prevención, extensión y educación de MSU 517- 355-3865 empower@msu.edu

poe.msu.edu

Proporciona programación en la educación y capacitaciones para la comunidad de MSU en temas relacionados con la RVSM.

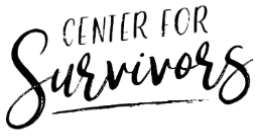
Centro de recursos para padres estudiantes de MSU 517-884-0195 studentparents.msu.edu

Apoyo académico, cuidado de niños, asistencia financiera y defensa para los padres estudiantes de MSU.

Defensores de los derechos de los estudiantes de ASMSU 517-884-1253

asmsu.msu.edu/home/services/student-rights-advocates

Voluntarios que dan apoyo a los estudiantes que atraviesan procesos tales como la deshonestidad académica y la conducta estudiantil.



CenterForSurvivors.msu.edu Oficina: 517-355-3551
Línea directa las 24 horas, los 7 días de la semana: 517-372-6666

RECURSOS PARA NIÑOS SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL

Servicios y recursos para niños sobrevivientes de la violencia sexual y sus familias.

Firecracker Foundation, Lansing, MI 517-742-7224 thefirecrackerfoundation.org

Sanación holística para sobrevivientes menores de 18 años de situaciones de trauma sexual infantil y para sus familias.

Small Talk 517-253-0728 www.smalltalkcac.org

Centro local de defensa infantil que proporciona servicios coordinados a niños sobrevivientes de abuso físico y sexual durante los procesos investigativos; además, proporciona terapia gratuita.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (MDHHS) 855-444-3911 www.michigan.gov/mdhhs

Ofrece servicios de protección infantil e investiga denuncias de sospechas de abuso y negligencia infantil.

Información sobre agresiones sexuales para amigos y familiares

La violación y la agresión sexual son delitos que afectan a muchas personas cercanas al sobreviviente. El sobreviviente es la víctima principal, pero los acompañantes del sobreviviente (es decir, amigos, familiares, compañeros de trabajo, compañeros de habitación, etc.) se convierten en víctimas secundarias del delito, porque ellos también se ven afectados por la situación. Muchos acompañantes de los sobrevivientes no saben qué hacer o dónde buscar ayuda, o es posible que sientan que no cumplen una función importante en la recuperación de un sobreviviente. Los acompañantes de los sobrevivientes deben responder a sus sentimientos y emociones con respecto al incidente. La familia y los amigos responden de manera diferente, dependiendo de sus experiencias pasadas en la vida, así como de los mitos y creencias que tenían sobre la violación y la agresión antes de la experiencia.

Un sobreviviente de una agresión sexual experimentó un delito en el que se le impidió tener el control de la situación y, de hecho, el derecho a tomar decisiones sobre su propio cuerpo. Es natural sentir una gran pérdida de poder y control sobre la vida después de una agresión sexual, por lo que se debe enfatizar que el hecho de sobrevivir es un logro y que todo lo que hizo para sobrevivir fue lo correcto. Sobrevivir a una agresión sexual es una evidencia de las fortalezas de la persona.

Respuestas comunes de los sobrevivientes

- **Emocionales:**
 - **Enojo:** contra el agresor o contra ellos mismos por no escapar de la situación.
 - **Impotencia:** pérdida general del control sobre la propia vida.
 - **Culpa:** la sensación de que ellos podrían haber impedido la agresión.
 - **Miedo:** de ser culpado o agredido de nuevo, de que la gente se entere, del embarazo, de las ITS, de todas las personas, del contacto físico, de estar solos o con otras personas.
 - **Desamparo:** pérdida de toda confianza en ellos mismos.
 - **Vergüenza:** humillación, vergüenza, sentirse "sucio" o "herido".
 - **Aturdimiento:** aparentar estar extremadamente calmado, controlado o no afectado.
- **Físicos:**
 - Cambios en los **patrones de alimentación.**
 - Cambios en los **patrones de sueño.**
 - Cambios en el **interés sexual.**
- **Cognitivos:**
 - **Depresión:** cambios de humor, apatía, cambios en el sueño o la alimentación.
 - **Ansiedad:** ataques de pánico, irritabilidad, sensación de fatalidad inminente.
 - **Trastorno de estrés postraumático (TEPT)**
 - **Escenas retrospectivas:** terrores nocturnos al dormir o despertar.

- **Conductuales:**
 - **Aislamiento:** distanciarse de los amigos y la familia.
 - **Cambios en el estilo de vida:** mejora o disminución en el rendimiento laboral o escolar.
 - **Incomodidad:** al estar con otras personas, en la intimidad, al estar solos.

Respuestas comunes de los acompañantes de los sobrevivientes

- **Dolor, pena.**
- **Culparse** a sí mismos o a la víctima.
- **Impaciencia** con respecto al proceso de recuperación.
- **Enojo** con el asaltante, sentimiento de venganza.
- **Preocupación** por los aspectos sexuales de la agresión, verla como sexo y no como violencia.

Lo que los acompañantes de los sobrevivientes pueden hacer para apoyar al sobreviviente

- **Agradecerles.** Puede ser aterrador para los sobrevivientes compartir su historia, incluso si es con un amigo o un miembro de la familia. Intente decir: “Gracias por confiar en mí con respecto a esto” o “Me alegra que hayas compartido esto conmigo”.
- **Creerles.** Recuerde que no es su trabajo investigar la agresión. Evite cualquier pregunta de “por qué”; por ejemplo, “¿por qué no te fuiste?” o “¿por qué no me llamaste?”. En vez de eso, intente decir: “Sé que puede parecer que nadie te creerá, pero yo sí te creo”.
- **Escucharlos.** Incluso si usted o alguien que conoce pasó por una situación similar, recuerde que cada persona experimenta el trauma de manera diferente. Deje que el sobreviviente hable abiertamente y, luego, haga preguntas abiertas, por ejemplo: “¿Cómo te sientes?”.
- **Preguntarles cómo puede ayudar.** Es posible que el sobreviviente no sepa de inmediato cómo puede ayudarlo, pero siempre es mejor preguntar. Diga: “¿Qué puedo hacer para ayudar?”.
- **No contarle a nadie.** Deje que el sobreviviente le cuente a quien quiera, cuando quiera. Si hay alguien que cree que debería saberlo, pregúntele primero al sobreviviente.
- **Aceptarlos.** Coméntele que sus sentimientos son normales y que el proceso de recuperación lleva tiempo. Muéstreles apoyo al decir: “Está bien sentirse _____”.
- **Proporcionar información.** Infórmele al sobreviviente sobre sus opciones para recibir atención médica y para denunciar. Comuníquese con la línea directa de agresión sexual de MSU si tiene alguna pregunta.
- **Dejar que el sobreviviente tome el control.** Recuerde, el sobreviviente fue despojado de todo sentido de control, por lo que dejarlos tomar decisiones sería una forma de empoderarse. Apoye las decisiones del sobreviviente, incluso si no está de acuerdo con ellas.

- **Ayudar a identificar un sistema de apoyo para el sobreviviente.** Anímelos a que busquen asesoramiento o ayuda de un centro para crisis o terapeuta.
- **Ser paciente.** Deje que el sobreviviente se recupere a su propio ritmo. Esto puede tardar semanas, meses o años. Es posible que los sobrevivientes nunca se sientan totalmente recuperados de su agresión.
- **Cuidarse.** Considere la posibilidad de buscar apoyo en un centro para crisis o de un consejero. Buscar apoyo para usted también apoya indirectamente al sobreviviente.
- **Comprobar sus propios miedos y prejuicios sobre la agresión sexual.** Edúquese sobre los mitos y conceptos erróneos comunes en torno a la agresión sexual al buscar información en línea, leer artículos o contactarse con su centro para crisis local.

Los amigos y familiares de las personas que sufren agresiones sexuales pueden llamar a la línea directa de agresión sexual de MSU para obtener información y apoyo las 24 horas del día al (517) 372-6666 y el servicio de chat en casos de crisis está disponible de 10 a. m. a 10 p. m. en centerforsurvivors.msu.edu.

Recurso en línea: RAINN (Red nacional contra la violación, el abuso y el incesto)
www.rainn.org