

# Sepa los Hechos:

- Una violación en los Estados Unidos es reportado cada (6) minutos.\*
- El ochenta y cinco por ciento de las violaciones son cometidos por alguien que la víctima conoce-no por un extraño.\*

\*Fuente de Información: Departamento de Justicia de los Estados Unidos, Oficina Encontra de la Violencia hacia la mujer.

- Una violación puede pasarle a alguien a cualquier edad. Las personas que estan en riesgo son las que tienen de 15 á 25 años de edad.

## ¿Que es una Violación?

Una violación se define cuando una persona fuerza a otra persona a tener sexo ó a tener actos sexuales, usando coerción, manipulación, amenazas, usando la fuerza física ó violencia domestica. La violación no ocurre por el tener sexo si no por poder y control ya que por medio del sexo se puede dominar y lastimar a la víctima.

## ¿Quienes son los violadores?

Un violador puede ser cualquiera. En un 85 por ciento la víctima conoce al violador. El otro 15 por ciento son por ataques de extraños.

## ¿Quienes son las víctimas?

Cualquiera puede ser una víctima de violación – no importa como se vea, ni que edad tenga, ni de que genero es y tampoco importa donde viva.

Los violadores escojen a las víctimas que estan accesibles para ellos y a las que ellos perciben como vulnerables.

## ¿Donde ocurre la violación?

La mayoría de las violaciones ocurren en casa de la víctima ó en casa del violador ó en un auto. En una violación de extraños usualmente la víctima confía y se siente segura de estar a solas con esa persona.

## El Conocimiento de la Violación

No hay un modo verdadero de garantizar que una violación no pasara. Sin embargo, el solo hecho de seguir estos tips de prevención pueden ayudar.

### Violación Por Alguien Que No Es Un Extraño

- Mantenga una barrera firme en sus relaciones con otras personas. Conozca sus límites y sea clara con sus límites.
- Utilice un lenguaje asertivo. **Esta bien decir que no.**
- Dejele saber a las otras personas cuando usted se sienta incomoda.

### En Eventos Sociales

- No deje su bebida en cualquier lugar. Solo acepte bebidas de un cantinero, mesero ó por alguien que usted conozca muy bien.
- Use un sistema con sus amistades. Este siempre en alerta y observe el comportamiento de sus amistades y dígalas que cuiden de usted.
- Retírese del lugar con el mismo grupo de gente con la que llegó al lugar.

### Cuando Tenga Una Cita

- Conozca sus propias intenciones por avanzado y desélelo saber a su cita.
- Este en control de su ambiente. Maneje usted su propio auto y quede en ver a esa persona en un lugar publico.
- Mantenga en mente que el usar drogas y alcohol le impide su habilidad de responder y reaccionar.
- Dejele saber a otras personas a donde es que va, con quien se va á ir y cuando llegara a casa.

**Confie en sus instintos. Si usted se siente precionada ó amenazada, trate de irse inmediatamente.**

## ¡NO es NO!

### Violación por un Extraño

- Mantenga las puertas y ventanas cerradas todo el tiempo ya sea que este en casa ó en su auto.
- Tenga en la mano sus llaves ya sea que este llendo hacia su auto y cuando este entrando a su casa.
- Si usted vive a solas ponga sus iniciales en la lista de los números de telefono y no ponga su dirección. Diga “Nosotros” en vez de decir “Yo” en sus sistemas de mensajería.
- Cambie su rutina. Valla y venga a diferentes horas del día.
- Cargue con usted un telefono celular para emergencias.
- Estacione su auto en areas que esten muy aluzadas.
- Pida asistencia a los guardias de seguridad si se siente que esta en peligro en los estacionamientos publicos.

### Si Usted Tiene Planes de Conocer á Alguien que Conocio por la Internet

- Conozca al individuo con un grupo de amistades. Si esto no es posible conozcalo en un lugar publico y asegurese de que usted pueda llegar a su casa.
- Conozca a la persona ya sea en la tarde ó temprano en la noche.

## Drogas Que Facilitan A Una Violación

A lo mejor usted a escuchado de las drogas que se usan para violar y si no aqui le mencionaremos esas drogas: Rohypnol y GHB. Tambien hay que tener en mente que el alcohol es la droga #1 que es usada para violar.

Cualquier substancia que disminulla su nivel de alerta ó su habilidad para responder puede ser usado para aumentar su vulnerabilidad y se facilitaria una violación. Algunas drogas que son utilizadas para violar son puestas en las bebidas de las víctimas. Hasta en la comida ó en sus cigarros incluso hasta en su goma de mascar.

### Los Sintomas Son:

- El parecer que esta tomada sin haber tenido un consumo excesivo de alcohol.
- El sentirse soñolienta y sin fuerza alguna para usar sus sentidos moviles.
- El sentirse con mareos, con mucha confusion, hasta con un impedimento para tomar decisiones pero sobre todo se siente hasta que pierde su sentido común.
- Pierde la habilidad de recordar detalles.

**El Alcohol es la droga #1 que se utiliza para violar.**

### Si Usted Piensa Que Ha Sido Drogada

Busque atención medica y pida una prueba de horina lo más pronto posible. Dependiendo de la substancia la prueba puede ser confiable dentro de las 24 á 72 horas.

## Tips Para Cuando Va A Viajar

- Escoja quedarse en un hotel seguro. Conozca el número de telefono y la dirección.
- Cuando usted este en el cuarto de su hotel, siempre ponga el seguro. Nunca abra la puerta sin verificar quien esta ahi.
- Tenga cuidado en donde déjela llave de su cuarto. Cualquiera persona puede llevarse la, por ejemplo el dejar la llave cerca de la piscina puede que alguien pase y se lleve su llave.
- Asegurese de preguntarle su nombre al taxista y uselo. Conozca la dirección del lugar a donde va.
- Planifique su arribo y su partida durante las horas del dia.
- Cuando viaje por carretera no se pare si es que un carro la empieza a topar por detras ó si se le empieza a acercar de más. No pare aunque haya otro conductor con las luces de emergencia y pidiendo ayuda. Pise el acelerador y maneje hacia una gasolinera que este muy aluzada.
- Sepa la dirección de su destino.

## Que Hacer Si Usted Es Atacada

- Confie en sus instintos. Si usted no se siente a salvo, busque las maneras de poder escaparse.
- Resista lo más que pueda, es más seguro hacerlo.
- Si alguien esta cerca de usted trate de atraer la atencion para disuadir al violador. La gente en general tiende a responder al grito de "Incendio" que al de "Ayuda."
- Si usted esta siendo atacada por un extraño, trate de concentrarse en la identidad del atacante, en la edad que tenga aproximadamente, en el color de ojos, el color de cabello, su estatura y peso, en su complexión ó en algunas otras características.
- Si le deja una "Marca" al violador ya sea rasguñándole la cara ó donde usted pueda ayudaria en la identificacion de el sospechoso.

- Busque atención medica ya sea llendo a la sala de emergencia de un hospital ó llendo a ver a su medico personal.
- Si necesita transportacion llame al 911.
- No se bañe, no tome ninguna ducha, ni tampoco se cambie la ropa, ni se cepille el cabello, ni tampoco se cepille los dientes. No se aplique ni tome medicamentos.
- Si es posible no coma ni beba nada.
- Lleve con usted un cambio de ropa al hospital si le es posible hacerlo.

Llame al YWCA a la linea de las  
24 horas:  
**345-7273**

Una asesora puede ir al hospital a  
apoyarla.

Si usted decide no reportar la violación a las autoridades de todos modos es importante que busque atención medica y hable con alguien sobre la violacion para que pueda empezar su recuperacion.

Los sobrevivientes necesitan tener  
calma, tranquilidad y  
apoyo incondicional.

El YWCA de Omaha Ofrece Ayuda  
Inmediata y de un Plazo Largo.

La linea de las 24 horas le provee información y apoyo. Las asesoras pueden ir al hospital a acompañarle por todo el proceso legal pero nada más pueden escuchar. Consejeria individual y de grupo esta disponible para los jovenes y adultos. Ayuda para las familias y parejas esta disponible tambien.

NON-PROFIT  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Omaha, NE  
PERMIT NO. 167

**ywca** Omaha

222 South 29 St.  
Omaha, NE 68131  
24-hour Hotline:  
402.345.7273  
Sexual Assault  
Domestic Violence

Este Informada.  
Conosca los hechos.

## Conocimiento Del Abuso Sexual

Abuso Sexual en un termino legal en Nebraska.  
Este termino incluye en su definicion violación y otros actos de penetración y de molestacion. En este folleto el termino de violación es usado para incluir todos los actos de violencia sexual.

**ywca**  
Omaha